

FITNESS

Nº ESPECIAL FITNESS
Febrero 2015

Ejemplar gratuito con la revista
Woman Madame Figaro

WOMAN madame
FIGARO

DOSSIER RUNNING

*32 claves
para salir
a correr*

*> Elige
LA DEPORTIVA
QUE MEJOR
TE VA*

*¡PONTE EN
FORMA Y
DISFRUTA!*

*Practicando
zumba, pilates,
pádel, bici,
boxing...*



SPORT CHIC
*Las 431 ideas
de MODA y BELLEZA*

cuerpo

una TALLA menos

Cintura más pequeña y curvas en su sitio. Moldeada con el peso justo. Te proponemos un programa integral que incluye una dieta detox, técnicas de fitness antipereza y los tratamientos de cabina y para casa que realmente funcionan. Tus deseos para este nuevo año de esbeltez, firmeza y tonicidad, por fin, los puedes cumplir.

POR ALEJANDRA YEREGUI

Cruzada antigrasa

Para sentir el pantalón más holgado no es cuestión de seguir dietas intermitentes como la QOD o la Fast Diet... La doctora Mar Mira, de la Clínica Mira + Cueto, tiene las claves para evitar el efecto rebote de las peligrosas dietas voyó.

Elimina entre 2 y 5 kilos en un mes. Bajar de talla requiere perder de media unos tres kilos en una persona de complejión normal, y cinco si se tiene sobrepeso moderado. Se debe realizar una consulta médica nutricional personalizada y seguir una dieta equilibrada, sin carencias nutricionales y detox en la que prime la ingesta de alimentos con propiedades antiinflamatorias y drenantes que favorezcan la función desintoxicante diurética y renal.

Alimentos antiglobo. Para activar la eliminación de líquidos y deshechos sobrantes y conseguir un "deshinchado" general, ingiere fresas, kiwi, piña, papaya, alcachofas, cebolla, tomate y puerros. También es necesario tomar alimentos que ayuden a mejorar la circulación sanguínea, como copos de avena, sandía y frutos secos. Los hidratos de carbono (mejor, integrales) deben ser siempre un plato único, y las proteínas hay que ingerirlas a través de verduras y pescado. ¿Otros ingredientes básicos de la dieta?: lentejas, verduras verdes, salmón y queso desnatado.

Cómo cocinarlos. Lo único que hay que controlar es el aceite. No se aconseja sobrepasar una o dos cucharadas soperas

por comida. Además de a la plancha, se pueden hacer guisos, cocciones, papillotes... respetando dicha cantidad. **¿Hay que contar calorías?** Se puede llevar un control medio de calorías suficientes si se respetan las cinco comidas al día con raciones medianas y se toman alimentos saludables. Modera el azúcar y las grasas, sobre todo las saturadas, el alcohol, el café (excepto el verde) y el tabaco, ya que alteran la función del hígado y el riñón, órganos encargados de depurar las toxinas del organismo. ▶

Tu nuevo snack

Café verde: De poder antioxidante, saciante y lipolítico por su alto contenido en ácido clorogénico, inhibe la infiltración de grasa y la producción de glucosa. Diluye 10 ml (2 cucharaditas) del Café verde + Raspberry Triestop (20,50 €, en farmacias) en un vaso de agua una vez al día.

Kale: La col verde o berza de toda la vida es el súper alimento de moda. Rica en vitaminas y minerales, es buena para los huesos, para el corazón y fortalece el sistema inmune. Gwyneth Paltrow, Jennifer Aniston o Julia Roberts la ingieren licuada, en

chips doradas al horno o cruda, en las ensaladas.

Semillas de chía: Con un alto contenido en fibra y ácidos grasos omega 3, favorece la digestión y la sensación de saciedad. Tómalas una vez al día, bien en ensaladas o mezcladas con un yogur desnatado. En herbolarios.

Bayas de açai: Parecidas a las uvas, son ricas en antioxidantes, fibra y ácido oleico, y entre sus beneficios están la pérdida de peso y el control del colesterol. Cómelas como cualquier otra fruta o también mezcladas con un zumo natural.