

vive

bienestar ● estilo ● psicología ● ocio

Celulitis Atácala ¡YA!

con 3 ejercicios fáciles

GUÍA PARA ESTAR
DELGADA
SIN HACER DIETA

**Belleza
inteligente**

TRUCOS QUE
CORRIGEN
TUS PUNTOS DÉBILES

Los **10**
alimentos
con **+ fibra y**
- calorías

¡TU CUERPO
LOS NECESITA
CADA DÍA!

¡**LA PAZ INTERIOR
EXISTE!**

Estrategias para no
sentirte culpable

**HORMONAS
BAJO CONTROL**

O cómo evitar que
alteren tu vida

**RECETAS QUE
SALEN BIEN**

(aunque cocinar
no sea tu fuerte)

**HUESOS
FUERTES**

A los 20, los 30...
¡Nunca es pronto
para cuidarlos!



Nº 78 **1,90 €**

Luxemburgo 3,50 € Grecia 4,50 €
Marruecos 26 DH Suiza 5,70 CHF
Alemania 5,20 € Austria 5,20 €

Ahorra un 20%
**de tiempo ¡Y GÁSTALO
EN TI!**



Leticia B. Carrera
Dpto. de Nutrición del
Centro de Estética Felicidad
Carrera, de Madrid.

“¿Hay alimentos quemagrasa?”

¿Es cierto que existen los alimentos que proporcionan calorías negativas o queman grasa? ¿Cuáles son?

Marta, La Coruña

No hay ningún alimento que no aporte calorías ni que, por sí mismo, consiga que quememos grasa. Pero sí hay alimentos que aportan muy pocas calorías, por lo que el gasto calórico de la digestión deja un balance negativo de energía: naranja, piña, pomelo, manzana, fresas, mandarinas, espárragos, coles, espinacas, tomates... Perfectos para tomar entre horas.

“¿Es mejor el aceite o la mantequilla?”

¿Qué es mejor en una dieta, el aceite de oliva o la mantequilla?

Mercedes, Alicante

En cuanto al número de calorías, es idéntico consumir uno que otro. En cuanto al tipo de grasa, el ácido oleico del aceite de oliva es una grasa monoinsaturada que aumenta los niveles de HDL colesterol (colesterol "bueno") y, si es virgen extra, proporciona al organismo un potente antioxidante. En cambio la mantequilla es grasa saturada, principal causante de los problemas de colesterol y aterosclerosis. Por tanto, es mejor el aceite de oliva que la mantequilla, pero cuando estamos a dieta debemos restringir mucho su ingesta, porque aporta una gran cantidad de calorías.

“Me sobra un par de kilos”

Sólo quiero perder 2 o 3 kilos. Como poco, pero no hay manera de bajarlos. ¿Qué puedo hacer?

Eva P., Barcelona

No dejes de comer, porque los periodos de ayuno también engordan. Sigue una dieta sana y organizada como ésta: desayuna leche desnatada, cereales y una fruta. A media mañana, yogur desnatado y una manzana. Para la comida, verdura (al horno, plancha o vapor) o legumbres y carne o pescado a la plancha. Merienda un café y dos galletas integrales y cena una ensalada completa. Sigue estas pautas durante dos semanas y bebe litro y medio de agua al día, verás cómo lo consigues.

Escribe a: **Vive. Adelgazar sin sufrir**

C/ Covarrubias, 1. 28010 Madrid. O manda un e-mail a vive@globuscom.es, o un fax al 91 447 10 43.



*** Esencial:**
cinco comidas
al día. Entre
horas, una
ración de
fruta o cinco
almendras.

Guía para adelgazar sin hacer régimen

✓ Lo que antes te parecía un sueño se ha hecho realidad. Lo dicen médicos expertos en nutrición.



» Dra. Govantes. Practicar “la no dieta” o aprender a comer. Desde la Clínica de Medicina Estética BIOSBCN, de Barcelona, nos explica que los principios básicos son no saltarse ninguna comida, no tomar nada antes de que pasen tres horas desde la última comida y que no pasen más de cinco horas para evitar los picos de insulina y la sensación de mareo o de hambre. Así, se consigue reducir la capacidad del estómago. “Y si los alimentos que tomamos a media mañana o en la merienda son bajos en calorías, conseguiremos adelgazar más comiendo que sin comer”.

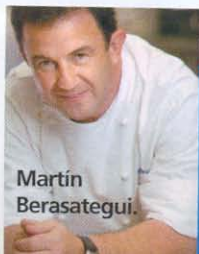


» Dra. Noemí de Villar, endocrina. Cinco al día. Estas son también las comidas que debemos realizar diariamente, según la médica endocrinóloga Noemí de Villar, de la Clínica La Luz, de Madrid. “No te saltes el desayuno, la comida ni la cena pensando que así adelgazarás más rápido; es imprescindible comer cinco veces al día”.



» Dr. Gregorio Mariscal Bueno, nutrólogo. Sustituir. Así se vencen malos hábitos que engordan y son poco sanos. Este médico especialista en nutrición asegura: “conviene sustituir el azúcar por edulcorante, usar técnicas de cocina light (a la plancha, vapor o en papillote y, si tienes celulitis, decir adiós a la sal y hola a las aromáticas”.

Por Montse Ambroa



Martín Berasategui

ASÍ ADELGAZÓ UN GRAN COCINERO

Un genio de la cocina, **Martín Berasategui**, adelgazó 20 kilos hace dos años y cuenta su experiencia en el libro *La dieta de Martín Berasategui* (de Ed. Planeta). “Los que no engordan y comen bastante es porque mastican bien, saborean, no comen más de lo que les apetece, saben rechazar algunos postres y platos muy pesados...”. ¡Yo también me apunto!