

DIETAS

vive

EXTRA NÚMERO 26

1,90€

Portugal Cont. 2 €

¡Elige la que te funciona a ti!

**9 MÉTODOS
PARA REDUCIR
1, 2... TALLAS**

**¿NECESITAS
PERDER PESO?**

Haz nuestro test
de la pág. 20

**REBAJAR
CALORÍAS**
10 ideas perfectas

**TODLO LO QUE
DEBES COMER**
para estar sana
y sentirte bien

**45 claves nuevas
para adelgazar**



Dieta de la alcachofa

Elimina toxinas y adelgaza

¿Tu vestido preferido te favorecería más si te estuviera un poco más holgado? ¿Has subido una talla? Depúrate con zumos de alcachofa. Sigue la dieta del doctor Mariscal Bueno y perderás ¡hasta 6 kilos!

El doctor Gregorio Mariscal Bueno te ofrece un plan para 1 semana, que puedes repetir hasta un máximo de 4-5 veces más si lo necesitas. Perderás 4 kilos al mes si no haces nada de ejercicio o muy poco, y 6 kilos en ese mismo tiempo si abandonas la vida sedentaria, acudes al gimnasio o das a diario largas caminatas a buen ritmo. ¿El resultado final? ¡Podrás rebajar hasta dos tallas!

100 GRAMOS DE ALCACHOFA SÓLO TIENEN 49 CALORÍAS

Esta hortaliza, que sólo aporta 49 calorías por cada 100 gramos, es cada día más popular debido a sus increíbles propiedades para ayudar a deshacerte de la grasa superflua, a la hora de luchar contra la retención de líquidos, la celulitis o saciar tu apetito. De hecho, muchas mujeres famosas confían en ella año tras año y se

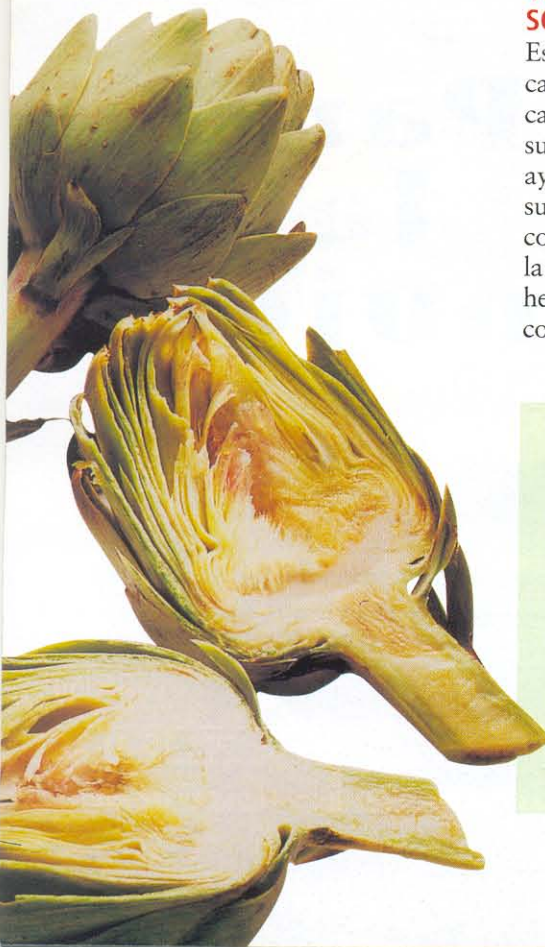
someten a una cura de alcachofas (con suplementos y dieta) antes de posar con una nueva imagen muy veraniega (y con unos cuantos kilos de menos). Algo tendrá la alcachofa cuando unos y otros la bendicen. Cocinada de mil formas light (asada o cocida, y hasta cruda, con los corazones más tiernos en ensaladas) es una fantástica aliada de nuestra silueta. Descubre las razones por las que una cura a base de su zumo (obtenido de la hortaliza licuada) te sentará de maravilla:

- Contribuye a digerir las grasas.
- Aporta a tu organismo a cinarina, un principio amargo, soluble en agua, que estimula las funciones hepática y biliar.
- Tiene propiedades diuréticas (por su contenido en sales de potasio), por lo que combate la retención de líquidos.
- Es saciante y baja en calorías.

Qué nutrientes tiene esta dieta

Aporta una gran cantidad de vitaminas, antioxidantes y fibra. Es de gran interés para perder peso, así como para combatir y prevenir las arrugas, la celulitis y el colesterol. Es perfecta para rebajar una o dos tallas o para hacer de forma puntual tras unos días de excesos gastronómicos. Su valoración nutricional es ésta:

Calorías diarias.....	1.406
Proteínas.....	61,9 g.
Hidratos de carbono.....	196,6 g.
Grasas totales.....	44,4 g.
Grasas saturadas.....	9,6 g.
Grasas poliinsaturadas.....	7,1 g.
Grasas monoinsaturadas.....	16,1 g.
Colesterol.....	209,086 mg.
Calcio.....	717,464 mg.



Dieta depurativa de zumo de alcachofa

Lunes



Desayuno

- Té con leche descremada.
- Tostada integral con mantequilla y mermelada.

Media mañana

- Té con limón.
- Macedonia de frutas variadas.

Comida

- Zumo de

alcachofas.

- Acelgas con patatas hervidas.
- Chuleta de cordero a la plancha o a la parrilla con

tomate y unas gotas de aceite de oliva.

- Pan integral.
- Mandarinas o fruta de temporada.

Martes



Desayuno

- Café (con leche descremada).
- Cereales con miel.

Media mañana

- Tisana de menta

con sacarina.

- 1 Manzana.

Comida

- Zumo de alcachofas.
- Sopa de arroz.

- Sándwich de pollo.

- Pan integral.
- Kiwi o fruta fresca de temporada.

Merienda

- Manzanilla con

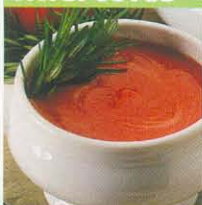
sacarina.

- 1 queso entero o desnatado.

Cena

- Zumo de alcachofas.

Miércoles



Desayuno

- Té con leche descremada.
- Tostada con jamón de York, tomate y aceite de oliva

Media mañana

- Café con leche descremada.
- Yogur desnatado.

Comida

- Zumo de

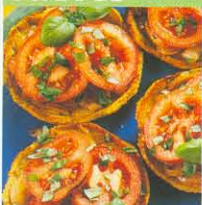
alcachofas.

- Judías verdes cocidas con tomate, berenjena, cebolla, harina y aceite.
- Lomo de cerdo

a la plancha con champiñones, alcachofas y aceite.

- Pan integral
- Compota (frutas y 1 cuch. de azúcar).

Jueves



Desayuno

- Café con leche descremada.
- Tostada integral con aceite de oliva y tomate.

Media mañana

- Tisana de manzanilla.
- Piña

Comida

- Zumo de

alcachofas

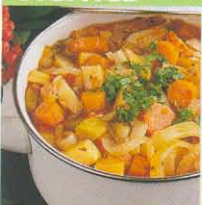
- Lentejas estofadas con sofrito de verduras y harina.
- Merluza a la romana.

- Pan integral.
- Yogur con naranja y nueces.

Merienda

- Tisana de menta con sacarina.

Viernes



Desayuno

- Té con leche.
- Cereales tipo Special K.

Media mañana

- Té con leche

descremada.

- 1 pera.

Comida

- Zumo de alcachofas.
- Potaje de verduras.

- Muslo de pavo con verduras hervidas: alcachofas, zanahorias, judías verdes y aceite.

- Pan integral.

- Compota de pera con sacarina.

Merienda

- Té con miel.
- Tostada integral con margarina.

Sábado



Desayuno

- Café con leche descremada.
- Tostada con queso de Burgos, tomate y aceite de oliva.

Media mañana

- Café descafeinado con edulcorante.
- Yogur Bio.

Comida

- Zumo de

alcachofas.

- Setas al horno.
- Tortilla de jamón York de 2 huevos.
- Pan integral.
- 1 plátano.

Merienda

- Tisana de manzanilla.
- Tostada de pan integral con mermelada.

Domingo



Desayuno

- Té con leche descremada.
- 3 biscotes con aceite de oliva.

Media mañana

- Té con sacarina.
- Fruta fresca.

Comida

- Zumo de

alcachofas.

- Macarrones con tomate y aceite.
- Pechuga de pollo al horno.

- Pan integral.

- Piña fresca.

Merienda

- Café con leche.
- Tostada integral

Merienda

- Té con leche y sacarina.
- Kiwi.

Cena

- Zumo de

alcachofas.

- Patatas al horno.
- Pez espada en papillote.
- Pan integral.
- Yogur Bio.

- Ensalada con sardinas: lechuga, tomate y 20 g. de sardinas en aceite
- Tortilla de espárragos con

- 1 huevo, 30 g. de espárragos y aceite de oliva. • Pan integral.
- Yogur desnatado con frutos secos.

Merienda

- Café con leche .
- Pan con aceite .

Cena

- Zumo de alcachofas

- Sopa de tomate:
- Dorada al horno con verduras
- Pan integral
- Yogur natural con piña y nueces.

- Manzana.

Cena

- Zumo de alcachofas.
- Ensalada de tomate, pepinos,

pimiento, cebollas, nueces y aceite.

- Espinacas en tortilla (1 huevo).
- Pan integral.
- Yogur desnatado.

Cena

- Zumo de alcachofas
- Ensalada de judías verdes al vapor, cebolla),

- nueces, aceite de oliva y vinagre de manzana
- Mero con tomate.
- Pan integral.
- Yogur con miel.

Cena

- Zumo de alcachofas.
- Ensalada: lechuga, pimiento, garbanzos,

- espárragos, puerros, cebollas y aceite de oliva.
- Tortilla de 1 huevo y pan.
- 1 vaso de leche.

con tomate.

Cena

- Zumo de alcachofas.
- Consomé.

- 1 salmonete a la cazuela con verduras.
- Pan integral.
- Cuajada.

2 kilos más si haces ejercicio



DR. GREGORIO MARISCAL BUENO.

Médico especialista en Nutrición.

Puedes seguir la dieta del doctor Mariscal Bueno durante un máximo de 4-5 semanas. En ese tiempo podrás perder 6 kg. si la acompañas con ejercicio (muy importante para la salud) y 4 kg. si no lo haces. El protagonista estelar de este plan dietético es el **zumo de alcachofas** (200 ml.), que se obtiene **licuando esta hortaliza en crudo**. Bebe un zumo antes de la comida y otro antes de la cena. Para darle mejor sabor al jugo de esta hortaliza puedes añadirle unas gotas de zumo de limón y una pizca de sal.



SITUACIÓN

En primera línea de playa, de arena fina y poca profundidad, en el centro de la población, a 100 m del puerto deportivo, junto al paseo marítimo y zonas de recreo infantil. Salida de autopista nº 38 a 1 Km se encuentra nuestro Hotel.

- Port Aventura y Salou a 20 Km
- Cambrils 15 Km
- Reus y Tarragona 30 Km
- Playa nudista 2 Km

HABITACIONES

Climatizadas, con baño completo, secador de pelo, TV con antena parabólica, teléfono, caja fuerte, minibar y terraza con vistas al mar. Triples con cama de 150 cm y otra de 90 cm ó tres camas de 90 cm. Cuádruples con dos camas de 150 cm.

ALQUILER DE APARTAMENTOS

Capacidad de 2 a 6 personas, de 1 y de 2 habitaciones.

1 apartamento de 4 habitaciones, 2 baños, cocina y gran salón.

INSTALACIONES

Bar-cafetería, restaurante a la carta y restaurante buffet, terraza-solarium, piscina adultos, sala de juegos y sala de reuniones. Garaje.

COMIDAS

Restaurante frente al mar. Desayuno buffet, almuerzo y cena buffet según temporada. Cocina mediterránea. **Pizzería.**

PROMOCION GARAJE Y CAJA FUERTE GRATIS

Animales domésticos no admitidos.

HOTEL VISTAMAR

C/ Del Mar, 24

43890 L'HOSPITALET DE L'INFANT

(Tarragona) ESPAÑA

Tel. : 977 82 30 00 Fax: 977 82 32 75

www.hoteles-vistamar.com