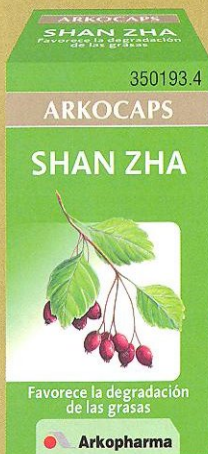


Crash Diet Smoothies, de Rodial. 55 € caja de 10 bolsitas. Batidos a base de proteínas y antioxidantes que aportan la energía necesaria y ayudan a controlar la sensación de hambre. El contenido de los sobres se mezcla con leche desnatada o zumo de naranja sin azúcar. Buen sustitutivo de comidas.



Shan Zha Arkocaps, de Arkopharma. 9,90 € 45 cápsulas. Favorece la pérdida de peso y ayuda a controlar la ansiedad. Ayuda a transformar la grasa en ácidos grasos libres, más sencillos de eliminar por el organismo. No tiene cafeína, así que elimina la posibilidad de excitación.

Turboslim Calorilight, de Lab. Forté Pharma. 19 €. Cápsulas con fibrocaptol que reducen hasta un 50 por ciento la absorción de grasas y azúcares de los alimentos, aportando sensación de saciedad. Toma 2 cápsulas antes de cada comida copiosa.



04 Dieta de la Zona

Para perder volumen

» MISHA BURTON

Con tendencia a engordar y a acumular celulitis, la actriz inglesa de 25 años, llegó a obsesionarse con perder peso de forma drástica... hasta que dio con la Dieta de la Zona.

LA DIETA

Te permitirá reducir volumen (hasta 10 cm en un mes) en las conocidas como zonas difíciles, esto es, caderas y muslos. Además, lograrás rebajar 2 kilos de masa grasa en el mismo periodo de tiempo. Es la mejor dieta contra la celulitis. Se trata de alimentarse de forma que se produzca un equilibrio hormonal y se fomente la quema de grasas.

EN QUÉ CONSISTE

- » En regular las hormonas. Con ella se puede ir eliminando la grasa.
- » Además de rebajar peso, notarás que los acúmulos grasos de tu piel se reducen. El mal drenaje, la acumulación de líquidos, el estreñimiento y la mala oxigenación de la piel agravan el problema y de ahí que sea beneficioso el consumo de alimentos diuréticos y ricos en fibra. También es necesario comer poco y a menudo, según los expertos en esta dieta.

SE PREOCUPAN POR TUS KILOS DE MAS...

- » **Hedonai.** Centros en toda España. Tel. 902 303 075 y www.hedonai.com
- » **Clínica Ravenna,** en Madrid. Tel. 91 593 09 80 y www.maximoravenna.com
- » **Clínica Londres.** Centros en toda España. Tel. 902 12 33 66 y www.clinicalondres.com
- » **Quirón,** en San Sebastián, Valencia, Zaragoza, Madrid, Barcelona. Tel. 902 444 446. www.quiron.es
- » **Clínica del Dr. Mariscal,** en Madrid. Tel. 91 401 13 09 y www.doctormariscal.com
- » **Clínica Ruber,** en Madrid. Tel. 91 402 61 00 y www.ruber.es
- » **Tacha More than Beauty,** en Madrid. Tel. 913 076 829 y www.tachabeauty.com
- » **Instituto Médico Láser,** en Madrid. Tel. 902 302 930 y www.impl.es
- » **Centro Médico Incosol,** en Marbella. Tel. 952 86 09 09 y www.incosol.es
- » **Clínica Buchinger Marbella,** en Marbella. Tel. 952 76 43 00 y www.buchinger.es
- » **Mira+Cueto,** en Madrid. Tel. 915 632 514 y www.clinicamiracueto.com
- » **Clinicas Dorsia.** Tel. 915 340 056 y www.dorsia.es

El aceite de oliva es uno de los alimentos que permiten controlar la secreción de insulina en el organismo.



LAS FASES

Los alimentos se agrupan por 'zonas'.

› Los alimentos que permiten controlar la secreción de insulina son los recomendados. Entre ellos se encuentran las frutas y verduras, las carnes y pescados preparados a la plancha y las grasas insaturadas, como el aceite de oliva y los aguacates. También están indicados los frutos secos en cantidades moderadas.

› En el apartado de productos menos aconsejables se hallan los que estimulan la secreción de insulina, es decir, la pasta, el pan, el arroz y los cereales. Se pueden consumir, pero con moderación.

› Igualmente, hay que disminuir la ingesta de grasas saturadas y las de origen vegetal que son hidrogenadas y que forman parte de las margarinas y la bollería industrial.

› Es importante tomar en cada comida todos los grupos de nutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas, para que se establezca un correcto equilibrio hormonal.

› La proporción calórica debe ser del 40 por ciento para los hidratos de carbono, del 30 para las grasas y de otro 30 para las proteínas.

Misha Burton, a pesar de su juventud, tiene clara tendencia a engordar, algo que controla con la dieta de la Zona.

LA OPINIÓN DE LOS EXPERTOS

1 **JESÚS ROMÁN**

"También está dentro de las dietas más recomendables porque es razonable. Incluye alimentos de todos los grupos y resulta más sencilla para los pacientes. Hay muchos nutrólogos que la recomiendan".

2 **ICÍAR DIGON**

"Buenísima. Esta dieta está bastante equilibrada. El único pero es que si tu problema es que necesitas perder muchos kilos, te resultará algo lenta, pero es de las más saludables que existen".

3 **DENNY RAMÍREZ**

"Resulta una dieta favorable y equilibrada pero, más que para perder peso, para lograr un mantenimiento a largo plazo. Para adelgazar habría que reducir más el porcentaje de lípidos y glúcidos".