


ELLE		Tirada: 287.453	Sección: -	
Nacional Femenina		Difusión: 137.840 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 596	
Mensual		Audiencia: 482.440 (E.G.M)	Ocupación (%): 87%	Valor (Ptas.): 1.975.568
		01/02/2005	Valor (Euros): 11.873,41	Página: 188
			Imagen: Si	

BELLEZAELLE

guía de los BUENOS PROPOSITOS

NO APORTAMOS NADA NUEVO SI DECIMOS QUE FUMAR MATA Y QUE UNA MALA ALIMENTACIÓN Y LA FALTA DE SUEÑO Y ACTIVIDAD DEPORTIVA PERJUDICAN TU SALUD. APROVECHA EL NUEVO AÑO PARA CAMBIAR TUS MALOS HÁBITOS CON LOS MEJORES MÉTODOS.

POR XIMENA GARCÍA DE LAGO
FOTO: HAROLD PEREIRA



DORMIR BIEN

UNIDAD DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LAS ALTERACIONES DEL SUEÑO

EN QUÉ CONSISTE Es un servicio médico donde diagnostican y tratan todas las anomalías relacionadas con el sueño: insomnios –crónicos y transitorios–, apneas, sonambulismo, síndrome de piernas inquietas... En la primera consulta buscan la causa y ofrecen el tratamiento más correcto. El paciente deberá seguir


siempre una serie de rutinas saludables pactadas con el médico –como acostarse y levantarse a una hora concreta–. En casos de estrés el tratamiento se complementa con terapias de control de estímulos y relajación. Si el problema es de causa orgánica, la base del tratamiento es farmacológica y cuenta con apoyo psicológico si se considera necesario.

RESULTADOS La mejoría depende de la causa y el paciente. Eso sí, al dormir más y mejor tu rendimiento y memoria aumentarán, tu estado de ánimo será más positivo y tendrás menos probabilidades de sufrir enfermedades.

DÓNDE Unidad del sueño de Incosol (Málaga, tel. 952 86 09 09). Unidad de

trastornos del sueño del Instituto Dexeus (Barcelona, tel. 932 12 13 54). Unidad neurofisiológica de sueño y epilepsia del Hospital Universitario Gregorio Marañón (Madrid, 915 86 89 01). **ELLE RECOMIENDA** Date un baño exfoliante antes de acostarte con el *Lavender and Vanilla Smoother* (27 €), de la línea *Calm Your Senses* de Origins.

TU RENDIMIENTO AUMENTARÁ Y TENDRÁS MENOS POSIBILIDADES DE CAER ENFERMA

<h1>ELLE</h1>		Tirada: 287.453	Sección: -	
		Difusión: 137.840 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 538	
Nacional	Femenina	Audiencia: 482.440 (E.G.M)	Ocupación (%): 79%	
Mensual		01/02/2005	Valor (Ptas.): 1.786.195	
			Valor (Euros): 10.735,25	Imagen: Si
			Página: 189	

DEJAR DE FUMAR

MÉTODO COGNITIVO MOTIVACIONAL (CMF)

EN QUÉ CONSISTE Es una iniciativa puesta en marcha por un grupo de psicólogos ex fumadores que lucha contra la dependencia física, psicológica y social del tabaco. Primero entrevistan al paciente para estudiar su grado de dependencia y motivación, y miden su nivel de monóxido de carbono con el objetivo de ver cómo va disminuyendo a medida que deja su adicción. El equipo desarrolla después un tratamiento

personalizado que combina homeopatía con ejercicios de motivación y de reestructuración cognitiva. La clave está en dar soluciones para vencer el hábito desde el máximo convencimiento del cambio que el paciente va efectuar.

RESULTADOS Aseguran que a la sexta semana de tratamiento se deja de fumar. Consiguen que el paciente tome conciencia de qué le predispone a fumar y éste asume las situaciones de riesgo, lo que le permite combatir el tabaco con facilidad. Las probabilidades de éxito son tan altas que si al finalizar el tratamiento el paciente sigue fumando le devuelven el dinero.

DÓNDE Método cognitivo motivacional CMF (Barcelona, tel.932 09 86 27).

ELLE RECOMIENDA El humo del tabaco contiene un exceso de radicales libres que afectan tanto al que fuma como al que está a su lado. El resultado: deshidratación, deficiencia de vitaminas y minerales, piel apagada... Aplicate a diario Therapy *C Especial Piel Fumadora* (11,95 €), de Astor, para combatir, con ayuda de su complejo antitabaco, los efectos en tu rostro.

A LA SEXTA SEMANA DEJAS DE FUMAR. LA CLAVE ES VENCER EL HÁBITO DESDE EL CONVENCIMIENTO

HACER EJERCICIO

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ANUAL

EN QUÉ CONSISTE En realizar tres días por semana una serie de actividades que combinen media hora de ejercicios cardiovasculares (caminar, correr, bici...) con otra media de resistencia para mejorar el tono muscular (pesas, máquinas para piernas, pectorales, espalda, brazos). Lo ideal es que vayas aumentando la intensidad y el tiempo gradualmente para adaptar

tus músculos y articulaciones al ejercicio físico. Dependiendo de la época del año puedes hacer más hincapié en una zona u otra del cuerpo. No olvides fortalecer tu espalda durante los meses de frío ya que por el estrés laboral tiende a ser la parte que más sufre. A partir de mayo céntrate en piernas y glúteos para lucir sin complejos traje de baño en verano.

P.D.: Cambia el gimnasio por actividades *outdoor* en verano.

RESULTADOS Si eres constante, a largo plazo además de estar en plena forma conseguirás bajar tus niveles de grasa, mejorar tu estado de ánimo, prevenir y evitar dolencias físicas y dormir mejor, entre otros beneficios.

A LARGO PLAZO BAJARÁS TU NIVEL DE GRASA, TU ÁNIMO SERÁ MÁS POSITIVO Y DORMIRÁS MEJOR

DÓNDE Tower Gym (Plaza Pablo Ruiz Picasso, 1, Madrid, tel. 915 11 80 62).

ELLE RECOMIENDA El electroestimulador *Top Fitness* (599 €), de Complex. Un aparato de estimulación muscular con más de 552 programas que se dividen en seis categorías -fitness, estética, sport, antidolor, rehabilitación y vascular-, para que también te cuides y entrenes en tu propia casa.

APRENDER A COMER

DIETA DE LA ZONA

EN QUÉ CONSISTE Se basa en la teoría del doctor Barry Sears, según la cual hay que mantener controlada la hormona de la insulina, responsable de que engordemos y, en consecuencia, de las enfermedades cardiovasculares y la diabetes. Su definición de la dieta «correcta» consiste en distribuir el plato en tres partes: fruta, verduras y proteínas bajas en grasas (pollo o pescado), acompañadas de aceite de oliva. Y promueve el

consumo moderado de carbohidratos, proteínas y grasas (patatas, arroz, pan, pasta, huevos y carne magra).

RESULTADOS En dos o tres días se tiene mejor claridad de pensamiento. Al cuarto se ve incrementada la energía corporal y desaparecen los deseos incontrolados de consumir hidratos de carbono. Al séptimo día la ropa sienta mejor. A partir de ahí, con disciplina y un consumo moderado, mejorarás tu aspecto físico controlando el exceso de grasa sin pasar hambre y conseguirás ser más longeva. Brad Pitt, Jennifer Aniston, Sandra Bullock, Elle Macpherson y Cindy Crawford, entre otras muchas *celebrities*, dan fe de ello.

DÓNDE Cómprate el libro del Dr. Sears *La revolucionaria Dieta de la Zona* (Ed. Urano), que ha adaptado su teoría a la costumbre y hábitos de los españoles. Más información: zonediet.com.

ELLE RECOMIENDA Hazte con los productos Enerzona (tel. 900 807 411) que encontrarás a la venta en farmacias para complementar la dieta.

LOGRARÁS MEJORAR TU ASPECTO FÍSICO SIN PASAR HAMBRE Y CONSEGUIRÁS SER MÁS LONGEVA