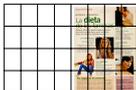


	Tirada: 600.000	Sección: -	
	Difusión: 450.000	Espacio (Cm_2): 507	
Nacional	Femenina	Audiencia: 1.575.000	Ocupación (%): 86%
Mensual		01/02/2005	Valor (Ptas.): 1.435.815
			Valor (Euros): 8.629,42
			Página: 139
			Imagen: Si

Especial Dietas

ACTRICES, CANTANTES...

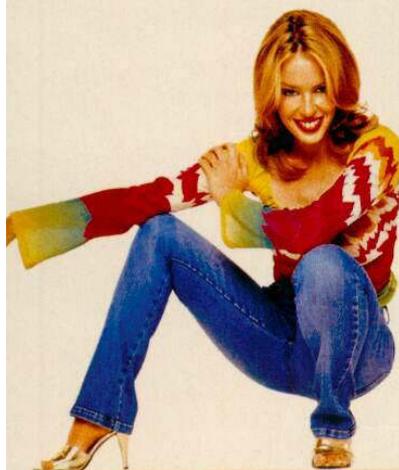
La dieta de las famosas

Reducir kilos sin pasar hambre y hacer ejercicios extenuantes, ya es un hecho entre las estrellas de Hollywood. Realiza: B.O

Drew **Barrymore**,
ACTRIZ

“He descubierto la soja”.

“Mi alimentación es muy vegetariana y ecológica. Una dieta a base de tofu, arroz, verdura, fruta y leche de soja, que me aporta todas las proteínas que necesito. Pero la hago muy seguida por mi médico, ¡sería peligroso ir a mi aire!”



Kylie **Minogue**,
CANTANTE

“Mi truco: separar los alimentos”.

“El secreto de mi aspecto es la dieta Montignac. Divido los hidratos de carbono en dos grupos: por un lado, pan integral, vegetales, frutas... Y, por otro, azúcar, patatas, maíz, pan blanco... de los que tomo muy poca cantidad”.



Julia **Roberts**,
ACTRIZ

“Adoro las frutas y verduras”.

“En mi cesta de la compra los productos con conservantes o tratados con químicos, no tienen lugar. Sigo un régimen a base de comida orgánica fundamentada en frutas y verduras”.

Sandra **Bullock**,
ACTRIZ

“Sigo la dieta de la Zona”.

“Hago tres comidas y dos aperitivos. Todo a base de productos frescos: pollo, pescado, carne de ternera, verduras y fruta. Cindy Crawford, Madonna y Jennifer Aniston ya se han apuntado”.



No caigas en la ortorexia

¿Sabes que Wynona Rider bebe sólo Coca-Cola orgánica y que Jennifer López toma tortilla hecha tan sólo con clara de huevo? No hay que obsesionarse: convertir la comida sana en el epicentro de tu vida es una enfermedad denominada **ortorexia**. La diagnosticó el doctor norteamericano Steve Bratman. Las víctimas de esta obsesión esperan de la comida toda clase de beneficios, físicos y morales. Esto les conduce a una dependencia similar a la de un drogadicto. ¡No dejes que te pase lo mismo! La SEDCA - Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación- recuerda que sólo se debe adelgazar cuando el médico diga que existe obesidad.

Para saber más

Mantenerse en la zona. Barry Sears. Ed. Urano.

Dieta para los adictos a los hidratos de carbono. R. y R. F. Sélser. Ed. Urano.

Quiero comer sano. Carol Morley. Ed. Alambra.

Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas: www.aedn.es