

	Tirada: 600.000	Sección: -	
	Difusión: 450.000	Espacio (Cm_2): 178	
Nacional Femenina	Audiencia: 1.575.000	Ocupación (%): 30%	Valor (Ptas.): 504.959
Mensual	01/02/2005	Valor (Euros): 3.034,86	Página: 113
			Imagen: Si

Dieta para estar en la zona

Consiste en... "Equilibrar matemáticamente la dieta. Ingerir un 40 por ciento de carbohidratos, un 30 por ciento de proteínas y un 30 por ciento de grasas", explica su creador **Barry Sears**.

Sirve para... Lograr un metabolismo óptimo, para eliminar grasa corporal con una alimentación bastante equilibrada. Aporta el famoso Omega 3, y mantiene el nivel óptimo de glucosa en la sangre, algo que se pierde con otros regímenes.

El truco... Dispones del libro adecuado para seguirla, se titula *Dieta para estar en la zona*, un best-seller en los años 90.

La crítica... La doctora **Ana Ruiz de Larramendi**, naturópata, homeópata, y nutricionista del centro Homedical de Barcelona, nos recomienda combinarla con productos integrales para llevarla a cabo de una forma más completa. Consulta a tu médico, porque si eres una persona con mucha actividad no es recomendable. Además de que requiere grandes dosis de cálculo matemático para cada comida y en-

frentarte a la báscula cada día.
Duración recomendada: Depende de tu metabolismo, pero lo normal es un mes.

