


Mujer hoy ⁷	Tirada: 1.215.513	Sección: -	
	Difusión: 994.253 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 571	
Nacional	Audiencia: 2.081.000 (E.G.M)	Valor (Ptas.): 3.129.611	Valor (Euros): 18.809,34
Semanal	23/04/2005	Página: 24	Imagen: Si

Salud y belleza



HOLLY

Cuerpo

Dieta de la Zona

Cinco comidas al día

→ **CREADA POR** el dr. Barry Sears en su libro "La revolucionaria dieta de la Zona" (Ed. Urano), ha supuesto un cambio enorme en los regímenes. Según él, "logra regular los sistemas hormonales, la insulina y los eicosanoides en su zona saludable". El dr. Francisco Ortiz, de la clínica sevillana de Rocío Vázquez (telf.: 954 98 00 55), la explica: "Se basa en una proporción

de 40-30-30 de los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y de una cuidadosa elección de los alimentos. Esta dieta es individual, ya que las cantidades se calculan según el peso, el porcentaje de grasa corporal y la actividad física de cada uno. Hay que realizar cinco comidas al día, dos de ellas ligeras, y no pasar más de cuatro horas sin comer, pues se dispararían los niveles de insulina y de azúcar.

→ **UN DÍA DE MENÚ.** Desayuno: una taza de leche desnatada y una rebanada de pan integral. Tentempiés: un yogur desnatado y tres almendras crudas. Para comer y cenar: verduras, ensaladas y carne, pollo o pescado. Y antes de acostarse: 30 gr de queso light y un kiwi.

