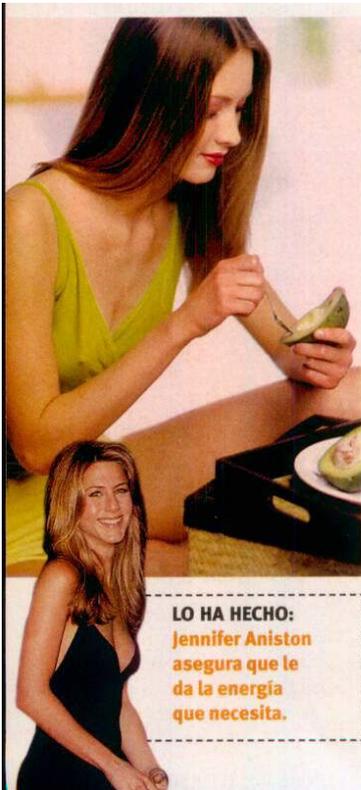


		Tirada: 334.592	Sección: -	
		Difusión: 241.150	Espacio (Cm_2): 312	
Nacional	Femenina	Audiencia: 844.025	Ocupación (%): 45%	
Mensual		23/02/2005	Valor (Ptas.): 805.819	
			Valor (Euros): 4.843,07	
			Página: 18	Imagen: Si



LO HA HECHO:
Jennifer Aniston
asegura que le
da la energía
que necesita.

9. La Zona

La llamada "Dieta para estar en la Zona" la creó el premio Nobel de Medicina Barry Sears, en 1982. El objetivo es alcanzar el estado metabólico en el que cuerpo y mente funcionan al máximo.

EN QUÉ CONSISTE

En comer de todo, pero siempre con moderación. "Utiliza la comida como medicamento, ya que, si en cada toma mantenemos la proporción recomendada de macronutrientes, conseguimos mantener nuestra glucosa y nuestra insulina cons-

tantes", comenta la doctora **Mar Mira**.

ASÍ SE HACE

En cada comida hay que conseguir una proporción de 30 (proteínas), 40 (hidratos de carbono) y 30 (grasas). Para facilitar esta tarea, el doctor Sears ha creado una medida, el bloque, que se determina por una fórmula y se reparte en cinco comidas.

CUÁNTO SE ADELGAZA

Unos 500 g semanales.
www.enerzona.net

ALIMENTOS PERMITIDOS

Fruta, verdura, pescado, ternera, lácteos desnatados.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Azúcar, bollería, arroz, pan y pasta café y té.

➤ **PROS**
Se pierde grasa, pero no masa muscular.

➤ **TEN EN CUENTA**
Puede ser complicado el cálculo para determinar los bloques. Es mejor ver a un especialista.

UN DÍA TIPO

Menú de 10 bloques

» **Desayuno**
(3 bloques de cada uno)
45 gr de queso, 45 gr de jamón serrano, 1 y 1/2 rebanada de pan

» **Media mañana**
(1 bloque)
30 gr de requesón,
1 melocotón, 2 nueces

» **Comida (3 bloques)**
90 gr de pollo asado, 2 tazas de judías verdes,
1/2 manzana

» **Merienda (1 bloque)**
30 gr de jamón serrano,
1/2 taza de melón, 5 aceitunas

» **Cena (2 bloques)**
2 tazas de espinacas
salteadas con 90 gr de gambas.

