

9

herramientas antiedad de Lupita Jones



Junto a Diego Di Marco y con la asesoría de especialistas en medicina, Lupita escribió el libro *Detén el Tiempo*, que te dice cómo verte y sentirte de maravilla. Por Adriana Niño de Rivera

Lupita Jones, la primera mexicana en ganar el título de *Miss Universo* y actual directora de *Nuestra Belleza México*, se ve más hermosa que nunca. Ella nos reveló algunas de las herramientas que la llevaron a cambiar sus hábitos, a hacer frente al paso de los años y a lucir radiante.

Los motivos PARA REVELAR SUS SECRETOS

Es digno de admirarse que una ex reina de belleza quisiera compartir cómo lograr verse radiante a pesar del paso del tiempo y al cuestionarle sus motivos, esto respondió:

"Este año estoy cumpliendo 20 años de haber sido *Miss Universo* y es un momento muy importante en mi vida para comunicar todos estos secretos que tienes que llevar para poder mantenerte saludable, en forma y bella. Esto surge gracias a la invitación de mi amigo

Diego Di Marco, con quien hace 4 o 5 años aproximadamente, platicué sobre este concepto y gracias a eso, me involucré en la medicina antiedad, conocí las opciones que hay, entendí qué es lo que pasa con nuestro cuerpo a través de los años y cómo lo podemos ayudar.

Han pasado los años, pero me siento mejor. La medicina antiedad tiene mucho que ver con hábitos de vida y los míos siempre han sido muy saludables. Soy muy disciplinada con el ejercicio, cuido lo que como, siempre estoy al pendiente de mi salud y de que todo esté funcionando bien".

El libro COMO GUÍA

A pesar de los consejos de *Detén el Tiempo*, Lupita Jones y Diego Di Marco remiten a los lectores a los médicos que ellos mismos han recurrido, ya que son verdaderos expertos en el tema antiedad. Así lo dijo Lupita:

“Es una guía, son 9 herramientas antiedad para tu salud y belleza, en cada una entrevistamos a un especialista que te aclara muchas dudas. Tenemos mucha información: cuadros sintomáticos, recomendaciones, tips, experiencias que nosotros hemos vivido, en donde tú podrás identificar lo que te sucede. Un ejemplo de ello: tienes muchos síntomas de tiroides perezosa como uñas quebradizas, el despertarte cansada, estar con frío todo el día y resequedad en la piel. Quizá eso no salga en un estudio de laboratorio, pero debido a los síntomas, puedes tener una idea de lo que te está sucediendo. A pesar de que es un libro de tips y de toma de conciencia, no te va a decir qué problema tienes, te da cuadros donde tú puedes ver qué síntomas tienes y a partir de ahí, visitar a tu médico.

También creamos un página de Internet que se llama *Pro Edad* (www.proedad.com) y están los médicos que recomendamos tanto en el libro y otros de la Academia de Antienviejimiento Americana, quienes tienen doctorado en el tema. El libro te remitirá a esos doctores y de verdad, los recomendamos ampliamente”.

El papel de LAS HORMONAS

La mayoría de las mujeres padecemos problemas hormonales, sea cual sea nuestra edad. Al respecto Lupita Jones comentó:

“Al entrevistar a médicos especialistas en diferentes áreas, todas integradas en la medicina antiedad, empezamos a descubrir muchas cosas y lo más interesante son las famosas hormonas. A nosotras nos han satanizado mucho con este tema. Pero no debes de agobiarte porque si hay un médico que te controle las hormonas, tu salud estará de maravilla. También hay que recordar que la alimentación influye en cuanto al funcionamiento de nuestro cuerpo y producción de las hormonas, así como de todos los elementos necesarios de nuestro cuerpo para que funcione bien y de allí, parte todo”.

Alimentación ANTIINFLAMATORIA

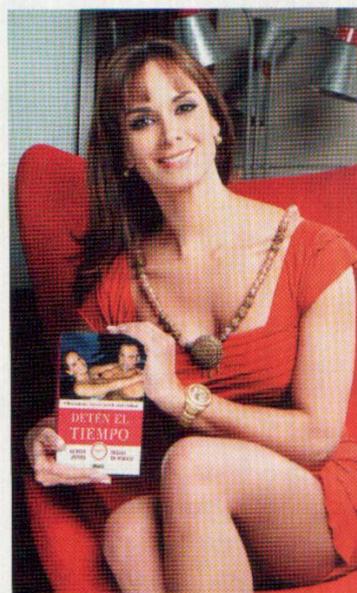
La forma de alimentarnos es la base de la salud, belleza y juventud, así lo dice la medicina antiedad, y parte importante de *Detén el Tiempo* es esta premisa, como nos comenta Diego Di Marco:

“La primera herramienta de nuestro libro habla de desintoxicarte, porque nuestro cuerpo se contamina a partir de allí. Lo dañamos dándole alimentos que no procesamos correctamente, todo es un círculo vicioso. Lo que no debemos comer y que a todos nos encanta son los azúcares, alimentos totalmente inflamatorios. Lo segundo que tenemos que evitar son los almidones, que son las harinas blancas y refinadas. Y lo tercero son las grasas poliinsaturadas. Hay que optar por grasas naturales como aguacate, almendras, nueces y aceite de oliva, así como las proteínas del arroz, ya que todos estos evitan inflamación. Si pruebas dejar las proteínas animales y los lácteos durante un tiempo y consumes proteínas vegetales, te garantizo que en un mes te desinflamas la piel, esto aconsejado por los médicos”.

En su EXPERIENCIA

Al preguntarle a Lupita si son precisamente las 9 herramientas las que la ayudan a conservarse físicamente, así nos respondió la famosa empresaria:

“Definitivamente. Muchas se esconden y dicen: ‘así desperté naturalita’, y eso es mentira, todas necesitamos nuestra ayudadita. Fui al doctor, me hice mis análisis y me dijo que estaba completamente desbalanceada hormonalmente, así que estoy en reemplazo hormonal. Estaba en un momento de estrés espeluznante y me dijo que me nivelaría con alimentación y suplementación. Logré bajar mis niveles hormonales un poco, ya en unas condiciones más tranquilas se empieza la cuestión del reemplazo hormonal poco a poquito hasta encontrar la graduación correcta para mí”.



Las 9 herramientas

- Equilibrio hormonal
- Desintoxicación de tu cuerpo
- Nutrición regenerativa
- Suplementación necesaria
- Cuidados adecuados del sistema digestivo
- Menores niveles de estrés
- Ejercicios antiedad
- Dormir bien
- Tu piel, un reflejo

KENA

Salud y Belleza

35 tips

para una piel
HERMOSA

REMEDIOS NATURALES

para el *verano*

Lo último

- Lipoinyecciones
- Avances dermatológicos
- Medicina regenerativa

ESPIRITUALIDAD:

FENG SHUI de la salud
Meditación **TIBETANA**

Consejos de las GUAPAS

- Maite Perroni ◉
- Luz Elena González ◉
- Ana Brenda Contreras ◉
- Marimar Vega ◉
- Eiza González ◉
- Lupita Jones ◉

DIETAS:

GELATINA
rica y nutritiva
SEGÚN TU
tipo de sangre

Alicia Machado

FUERTE Y ESPECTACULAR

JUL 15



ISSN - 1870-8851

\$30

0 74470 63823 0

www.mujiarenarmonia.com.mx

Lo **NUEVO** contra la caída del cabello