

## AYUNO PART TIME

Hay planes de abstinencia intermitente, como la dieta 6:1 con la que Chris Martin, vocalista de Coldplay, ha conseguido perder peso, estar más concentrado, ser más creativo y cantar mejor. En realidad, la suya es una versión más dulce del método 5:2, publicado por el doctor Michael Mosley en su libro 'La Fast Diet' (Ed. Urano). **¿EN QUÉ CONSISTE?** Se trata de consumir unas 500 calorías diarias repartidas entre la mañana y la noche, durante una o dos jornadas. El resto de la semana, lo que se quiera. «Hay que desayunar tarde y cenar temprano, dejando 16 horas de descanso entre la ingesta nocturna y la siguiente para que se desencadenen los procesos de limpieza del organismo», apunta Damien Carbonnier, director de Mi Ayuno. Si pretendemos saciarnos con tan pocas calorías, lo que hace falta es tomar proteínas (pollo, pescado, carne magra, huevos, lácteos bajos en grasa, tofu y legumbres), grasas saludables (aceite de oliva, frutos secos y aguacate) e hidratos de carbono de bajo índice glucémico, como los que tienen la verdura de hoja verde y la fruta. **RESULTADOS** La finalidad es darle un descanso al hígado, al páncreas, a los órganos digestivos y al sistema inmunitario. Eso sí, «para que esta técnica intermitente sea realmente efectiva y que el cuerpo entre en cetosis, gastando la grasa y el azúcar sobrantes, debes hacerlo, como mínimo, cuatro días seguidos», advierte Carbonnier. **DÓNDE** Mi Ayuno (Barcelona, tel. 936 36 57 39, desde 320 €).

## PROTEINADA ESSENTIAL DIET

La idea es aportar al cuerpo 800 calorías diarias mediante verduras de bajo índice glucémico (IG), ensaladas y productos Essential Diet (de batidos a tortillas) que tienen proteínas de alto valor biológico. **¿EN QUÉ CONSISTE?** Consta de cuatro fases. Una primera cetogénica, en la que el organismo tira de sus reservas de grasa al comer sólo verduras o ensaladas junto con cinco productos proteïnados al día. En la segunda sustituyes éstos por otros de origen natural: carne, huevo y pescado. En la tercera «se reintroducen los hidratos de carbono, empezando por los de menor IG (frutas y lácteos), y se retiran los proteïcos, de forma que se evite un efecto rebote», cuenta Elena Mendoza, especialista en endocrinología y nutrición. Y una última de mantenimiento, para adquirir buenos hábitos. **RESULTADOS** Se pueden perder cinco o seis kilos al mes de media. La pregunta es: ¿qué tiene de especial esta proteína que no tengan las otras? «El aporte diario es el más adecuado para que el organismo entre en cetosis sin hambre, cansancio ni debilidad, y sin dañar el riñón ni el hígado. La bajada de peso se consigue a expensas de la grasa, no del músculo. Y no provoca celulitis ni flacidez. Y la supervisión médica es constante», dice la médico estético Camino Guallar. **DÓNDE** Essential Diet (Madrid, tel. 911 12 32 05) y Purificación Espallargas (Zaragoza, Teruel y Madrid, tel. 646 341 759, desde 60 €).

## PROPORCIONES

LO IDEAL ES QUE UN 100% DE TU DIETA SEA COMIDA 'LIMPIA', PERO SI ESO NO ES POSIBLE, LA 'SUCIA' NO DEBERÍA SUPERAR UN 20%

## CLEAN EATING

A esta nueva tendencia se han sumado 'celebrities' como Gwyneth Paltrow, Angelina Jolie o Halle Berry. Y es que las 'sustancias tóxicas' (saborizantes, conservantes, colorantes, grasas y azúcares) pueden colapsar el hígado, los pulmones y los riñones, e incluso llegar a provocar colesterol y diabetes. **¿EN QUÉ CONSISTE?** «Comer 'limpio' no quiere decir hacerlo justo después de salir de la ducha, sino alejarse de todos los alimentos refinados y procesados, de las grasas saturadas y también del azúcar añadido. En fin, distanciarse de la comida no natural», apunta José María Neira, médico deportivo y autor de 'El método del Dr. Neira' (Grijalbo). **RESULTADOS** «El organismo se limpia consumiendo frutas y verduras de temporada y grasas ricas en ácidos omega 3 y 6. También arroz y pasta integrales, lácteos vegetales y más pescado que carne», describe Neira. La finalidad de es vivir más y mejor. **DÓNDE** José María Neira (Madrid, tel. 616 95 00 04, desde 150 €/12 meses).

## ALIADOS ADELGAZANTES



- 1. ELANCYL** 'Slim Design' (37,41 €), con triple complejo de cafeína.
- 2. BIOTHERM** 'Body Refirm Anti-Cellulite Oil' (44 €), aceite de masaje anticelulítico.
- 3. GERMAINE DE CAPUCCINI** 'S.O.S. Liposolution' (28,10 €), quemagrasas.
- 4. PHILIPS** 'Licuadora Avance' (284,99 €), con tecnología MicroMasticating que aprovecha todas las vitaminas, enzimas y minerales de la comida.
- 5. FORTÉ PHARMA** 'Turboslim Fitness' (29,75 €).
- 6. ARKOPHARMA** 'Lipobiotic Detox' (21,50 €/caja), complemento alimenticio con extractos naturales.
- 7. SOMATOLINE** 'Detox Reductor Noche' (49,90 €).
- 8. CLARINS** 'Body Fit' (57 €), gel-crema con extracto de hoja de membrillo.
- 9. DIOR** 'Svelte Reversal' (59 €), con viniferina, reafirmante.