

FITNESS

happiness

Antes contábamos las calorías, nos dormíamos en la colchoneta del gimnasio y seguíamos dietas peligrosas. Ahora preferimos los enfoques hedonistas: disciplinas agradables, pausas detox, alimentación saludable... Sigue nuestro programa con un 100 % de energía positiva, ideal para lograr un cuerpo tonificado y una silueta más fina.

POR CÉCILE GUERRIER

BUEN TONO.
TOP ADIDAS,
JEREMY SCOTT,
SHORTS WOLFORD,
CINTURÓN
ANTHONY
VACCARELLO PARA
VERSUS Y GUANTES
DE BOXEO ADIDAS.



A

ANTES: IR AL GYM UNA VEZ A LA SEMANA.
2016: YOGA + RUNNING.

El fitness ha cambiado. «Antes, el deporte se consideraba una actividad de ocio o un juego. Hoy en día lo practicamos porque sabemos que tiene un efecto sobre la salud y la mente. Es una fuente de bienestar. Además, somos capaces de realizar distintas disciplinas para trabajar todos los músculos, incluido el corazón», explica Mehdi Ouchene, entrenador de Ken Club. «Antes, el deporte se veía como una obligación dolorosa y existían muy pocas opciones entre el jogging, el gimnasio y la musculación. Ahora, los clubs combinan diversas técnicas como TRX (ejercicio de resistencia con cintas en suspensión), boot camp (cardio y refuerzo muscular); crossfit, pilates fusión (yoga + pilates + barra de suelo para tonificar los músculos profundos) y la posibilidad de correr en grupo. Con tanta variedad, resulta imposible aburrirse o dejarlo. Lo importante es practicar con regularidad», dice el entrenador. Pero... ¿qué es lo ideal? «Recomiendo entrenar tres veces a la semana. Si lo hacemos todo en una sola clase semanal, nos arriesgamos a forzar demasiado.» En definitiva, se aconseja combinar el running en solitario con las carreras

colectivas. «Así se crea una motivación. Nos dejamos llevar por el grupo con energía positiva y buen humor.» Es la clave para volver a hacerlo.

ANTES: SEGUÍAMOS UN RÉGIMEN.
2016: COMEMOS DE FORMA EQUILIBRADA.

¿Hemos dejado de creer en las dietas milagrosas? «No habría que seguir dietas salvo si es por prescripción médica», asegura el nutricionista Éric Fontaine. Pero, ¿qué significa comer de forma equilibrada? «Consumir de todo en cantidades razonables y sin nada prohibido. Es cuestión de sentido común, pero el mensaje sigue entendiéndose mal. Podemos alimentarnos de forma variada sin saber equilibrar las cantidades. El famoso lema de “cinco piezas de frutas y verduras al día” no significa comer 5 fresas o 2 plátanos y 3 zanahorias, sino 5 raciones normales de frutas y verduras variadas.»

ANTES: CONTÁBAMOS CALORÍAS.
2016: RASTREAMOS LOS PRODUCTOS REFINADOS.

Un estudio de la Harvard Women's Health Watch constata que el control de peso no depende de la reducción de grasas, sino de la disminución de los glúcidos refinados con altos índices ▶

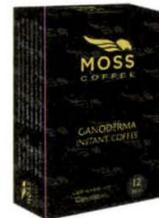
LA LISTA DE LA COMPRA



ANTIFATIGA
AGUA PURIFICADA
CON CARBÓN ACTIVO,
ARÁNDANOS Y JARABE
DE ARCE, **TERESA'S
JUICERY** (5,95 €).



S.O.S DIGESTIÓN
TÉ CON HINOJO, ANÍS,
SAÚCO Y FRUTA DE SENNA,
DR. JACKSON'S (25 €).
EN LACONICUM.COM



EL SUPLEMENTO
CAFÉ CON POLVO DE REISHI
ORGÁNICO, **MOSS COFFÉE**
(11,95 €). MOSSCOFFEE.COM



DÉTOX
CARBÓN VEGETAL
ARKOGÉLULES,
ARKOPHARMA (7,50 €).

ALTA TENSIÓN.
SUJETADOR
DEPORTIVO Y
MUÑEQUERA,
AMBOS **NIKE**.
SHORTS **SESSÙN**.
RELOJ **APPLE**
WATCH Y RAQUETA
DE TENIS **CHANEL**.





FIRMEZA,
SUJETADOR
Y BRAGUITAS
AMERICAN
VINTAGE & LE
SLIP FRANÇAIS,
CHAQUETA ADIDAS,
PESAS NO NAME.

glucémicos. Cuanto más débil es este índice, más tiempo dedica el cuerpo a digerirlo, es decir, la tasa de glucosa aumenta lentamente en la sangre y la insulina se libera de forma progresiva. ¿El resultado? Nos sentimos saciados durante más tiempo, sin sensación de hambre. «En un principio, el índice glucémico estaba destinado a los diabéticos, para controlar sus niveles de azúcar. Recomiendo ir por el camino fácil, sin obsesionarnos con los índices glucémicos y siguiendo el sentido común: es tan sencillo como limitar el consumo de productos refinados industriales y dar prioridad a las frutas enteras más que a los zumos; al boniato más que a la patata: al

pan integral más que a las galletas de arroz inflado: a la manzana más que la piña y a la quinoa más que al arroz blanco», nos recomienda el nutricionista Éric Fontaine.

ANTES: ADORÁBAMOS
EL TÉ VERDE.
2016: BEBEMOS CARBÓN.

Se utiliza desde la antigüedad por sus virtudes digestivas, pero ahora está en el candilero desde que la top Elle Macpherson o la actriz Gwyneth Paltrow beben zumos negros. Originado en la combustión de residuos vegetales (madera, cáscara de coco, semillas, bambú, etc.) reducidos a polvo, este ingrediente detox se consume como bebida con agua, con leche

MÁS ESBELTA.
TOP ADIDAS
BY JEREMY
SCOTT, SHORTS
WOLFORD, BALÓN
DE RUGBY
CHANEL.

vegetal o espolvoreado sobre los alimentos. Funciona como una esponja, absorbiendo metales pesados, gases y ácidos. Su ingesta permite disminuir hasta más del 60 % del nivel de toxinas presentes en el organismo. Abusar del carbón activo es inútil: debemos reservarlo para cuando nos sentimos hinchados al acabar una comida o como sustitutivo de un zumo de limón por la mañana.

ANTES: OLVIDÁBAMOS
LA DIGESTIÓN.
2016: SEGUIMOS UNA
MONODIETA.

Desde la publicación del bestseller de Giulia Enders “La digestión es la cuestión” (Urano), ya no podemos obviar al intestino, un órgano inteligente de ocho metros de longitud que alberga doscientas neuronas, millares de enzimas y tantas otras bacterias, y que posee una actividad tan compleja como la del cerebro. Seguir una monodieta consiste en poner en reposo el conducto digestivo y el organismo consumiendo, durante veinticuatro horas, un solo tipo de alimento (manzana, uva orgánica o zumo de verduras), para así permitir drenar los órganos excretores y favorecer la eliminación de toxinas.

ANTES: SUDÁBAMOS CON
EL ZUMBA.
2016: APRENDEMOS BALLET.

«La danza clásica se ha democratizado. Podía parecer elitista porque había pocos estudios en los que aprenderla. Sin embargo, tiene unas expectativas reales, porque es una disciplina que permite recuperar la elasticidad, la



**La actividad física
regular es parte
indisoluble del equilibrio
de nuestro cuerpo.**

gracia, corrige la postura y aporta una ligereza que no ofrece el zumba», dice Carolina de Pedro, creadora del método Body Ballet (bodyballet.es). Gracias a que hace trabajar el porte de la cabeza, la sujeción de la espalda, el fortalecimiento de los músculos abdominales y la flexibilidad del cuerpo con movimientos delicados, la danza clásica lo tiene todo para seducirnos. ¿Pero está hecha para todas? «¡Iniciarse en el ballet es más sencillo de lo que se cree! Está dirigido a todo el mundo, sea cual sea su edad o su morfología –tanto para hombres como para mujeres– y, te aseguro que con una clase a la semana enseguida se aprecian los progresos», nos cuenta Carolina de Pedro.