

LO ÚLTIMO belleza

Así adelgaza el equipo (y así lo evalúa el experto)



Tripa, piernas...

"El tren inferior es mi cruz".

ISABELA MUÑOZ
 Redactora jefe de TELVA



Mi perdición es el pan. Cuando me paso, sigo la dieta de Felicidad Carrera: pan sólo en el desayuno, como verduras y fruta y ceno proteínas. Hago dos horas de marcha nórdica una vez a la semana.

ALIMENTACIÓN

Leticia Carrera, directora Centro Felicidad Carrera (felicidadcarrera.com), "si hay un exceso contrarrestamos con unos días de dieta. El pan en el desayuno es perfecto, mejor integral. Algunos trucos: aumenta la ingesta de verduras y frutas que nos aportan hidratos de carbono, toma complemen-

tos nutricionales con cromo (quitan las ganas de dulces), y para saciarnos: beber más agua en las comidas o tomar fibra insoluble antes de comer".

DEPORTE

Sara Jiménez, directora técnica de **GO fit** Montecarmelo (go-fit.es), recomienda hacer ejercicio "un mínimo de 3 días a la semana y que, aparte de la marcha nórdica, realices trabajo de fuerza general. Por ejemplo: sentadilla + elevación de disco. Zancadas alternas con mancuernas. Fondos de pectoral + plancha lateral. Tracción con goma + sentadilla isométrica".

Tripa
 "Es mi zona X si me descuido"
CÉSAR SUÁREZ
 Redactor jefe de cultura DE TELVA



Confieso que no digo no a la cerveza, el vino, el vermú o el tiramisú. Mantengo la tripa a raya porque nado. No me gustan los abdominales y no he hecho ni uno en mi vida (en el colegio suspendía gimnasia).

Siempre he hecho deporte, como lo que me apetece y si no me gusta la comida, me tomo una palmera de chocolate.

ALIMENTACIÓN

Patricia Cuenca, nutricionista y directora técnica de Oxígeno (oxigenbellesa.com) respeta las palmeras de chocolate y las copas de César pero le aconseja que haga "4 días a la semana

de dieta sana (verduras o ensaladas, carne o pescado plancha/horno y fruta). Así compensaría los excesos del resto de días y prevendría el sobrepeso en un futuro".

DEPORTE

Alberto Sáez, entrenador personal (albertosaez.com), da las claves para perder tripa. "Si no te gustan los abdominales estás de suerte, no por hacerlos vas a perder la panza. Encuentra alguna actividad que genere en tu organismo una bomba de endorfinas: Crossfit, Fitboxing, Running... No te quedes sólo con la natación".

Barriga, abdomen, pápada...

"No consigo hacer deporte"

TONI MATEU
 Fotógrafo de TELVA



Cuando engordo como menos hidratos, no bebo alcohol, reduzco las cantidades y, lo más difícil, controlo los picos de ansiedad. Reconozco que me encanta comer y los planes con amigos en torno a una mesa son mi perdición. Hago poco deporte, para compensar trato de caminar.

ALIMENTACIÓN

Leticia Carrera: "Si la comida es muy importante para ti, busca recetas ligeras y ricas que te ayuden a perder sin dejar de disfrutar. Organiza comidas con los amigos pero con menús saludables".

DEPORTE

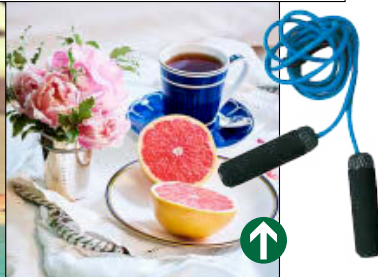
Sara Jiménez explica que "caminar es importante pero, en ocasiones, no es suficiente para bajar de peso. Busca actividades con alta intensidad y menos duración. Te recomiendo un entrenamiento de fuerza combinado con trabajo cardiovascular, así combates la ansiedad. Prueba este circuito (3 vueltas): press de pectoral en máquina. Sentadillas isométricas apoyando espalda en una pared sosteniendo un disco. Plancha frontal. Tracción en máquina. Subir y bajar a un cajón alto".

Ponemos a examen a redactores y colaboradores de TELVA para saber **cuáles son sus zonas rebeldes** qué entrenamientos y dietas hacen para disminuir la grasa cuando se acumula. Cinco expertos analizan sus respuestas y les dan los consejos definitivos para conseguirla.

Escribe: GLORIA VÁZQUEZ



Piernas
 "Los viajes y la mala circulación me hinchan las piernas"
ALEJANDRA DE ROJAS
 Empresaria y colaboradora de TELVA



No perdono un día de deporte (llevo zapatillas y comba en la maleta), masajes drenantes y bebidas diuréticas, limpio a diario el hígado con una bebida de cúrcuma (su buen funcionamiento hace que no cojas peso), evito grasas y alcohol.

ALIMENTACIÓN

Laura Parada, nutricionista y directora técnica de Slow Life House (slowlifehouse.com), advierte que "las bebidas diuréticas pueden traer un efecto adverso si se abusa, generando pérdida de líquidos necesarios. No es posible detoxificar el hígado con una bebida

de cúrcuma, aunque hay estudios con evidencia científica de sus beneficios. Evitaría alimentos procesados, con muchas sal y azúcares refinados que favorecen la retención".

DEPORTE

Alberto Sáez, entrenador personal, (albertosaez.com), añade "fuerza, como un HIIT (circuitos de alta intensidad). Mejorarás tus músculos, y tu circulación. Haría un circuito de 30' con: 15 sentadillas, 2' carrera (alta intensidad), 15 lunge, 30" de comba, 10 pushup, 2' de carrera (alta intensidad) y 20 abdominales".



Cartucheras
 "Cuando engordo, la grasa siempre va a esa zona"
BELÉN VÁZQUEZ
 Colaboradora de TELVA



¿Qué hago para perderla? Me mato en el gimnasio todos los días de la semana. Subo escaleras, camino rápido y hago sentadillas y procuro evitar comer alimentos que contengan azúcar y grasas en exceso.

ALIMENTACIÓN

Laura Parada explica que "para perder grasa es necesario ingerir menos calorías de las que gastas. Una dieta hipocalórica hará que nuestro cuerpo utilice la grasa corporal como energía. A veces nos excedemos con el ejercicio cardiovascular - correr, elíptica, subir escaleras - y conlleva una pérdida de ma-

sa muscular que reduce el metabolismo. Si ocurre, reducir tu grasa será más difícil porque tendrás que ingerir cada vez menos calorías".

DEPORTE

Alberto Sáez apunta que "es aconsejable una buena estructuración de entrenamientos. Recomiendo 20 min de calentamiento en elíptica/escaleras o andar/correr en cinta, y que te focalices en rutinas de fuerza *fullbody* (cuerpo entero) con ejercicio cardiovascular a alta intensidad. Esto dispara tu quemado de calorías (sentadillas, peso muerto, hiptrust...)"



Piernas
 "Es mi punto débil"
GABRIELA BILBAO
 Estilista de TELVA



Quando quiero corregir mis excesos voy al gimnasio más días y prolongo mis sesiones de cardio, sobre todo hago elíptica sin parar. En lo referente a la alimentación, no ceno. Elimino esa comida del día.

ALIMENTACIÓN

Leticia Carrera nos dice que "hay estudios que demuestran que periodos de ayuno entre 10 y 12h reducen el riesgo de engordar. Nos haría falta saber si el resto del día tienes tanto apetito que consumes las calorías equivalentes a un día entero o si lo que haces es reducir de este modo la ingesta

calórica. Te aconsejo que cenes, para conseguir el beneficio de los periodos de ayuno, tanto para perder peso como su efecto antiedad, es suficiente con adelantar la hora de la cena y tomar proteínas en la última comida del día".

DEPORTE

Sara Jiménez dice que "vayas al *gym* 3 días a la semana y, además del cardio, hagas alguna clase dirigida de trabajo de fuerza. Deberías trabajar de manera completa el cuerpo con elementos como barras, discos, mancuernas y tu peso corporal, para mejorar tu fuerza".