

Prepárate para presumir de figura esta temporada con una de las dietas más seguidas de los últimos tiempos, la Dieta de la Zona.



El doctor americano Barry Sears es el creador de la Dieta de la Zona.

un cuerpo diez para esta primavera

La Dieta de la Zona se ha convertido en una de las más populares entre las famosas, por su comodidad y por su efectividad. Su creador, el doctor Barry Sears, nos da las claves para conseguir perder esos kilos de más sin pasar hambre.

Qué es la Zona

Es un concepto nutricional basado en la combinación de alimentos para alcanzar un correcto equilibrio hormonal.

En qué consiste

Cada una de las comidas diarias debe contener un 30% de proteínas bajas en grasa –la cantidad debe ser la que entre en la palma de tu mano–, un 30% de grasas y un 40% de hidratos de carbono. Además, se debe aumentar el consumo de ácidos grasos con Omega 3.

Resultados

En seis meses podrás perder de 18 a 20 kilos, que varían en función de la constitución del paciente.

Quién puede seguirla

Cualquier persona que quiera perder o mantener su peso y mejorar su rendimiento físico. Esta dieta está indicada para todas las edades, y puede ser beneficiosa para aquellos que padecen enfermedades crónicas como diabetes o problemas cardiovasculares.

RECOMENDACIONES

- Realizar todos los días cinco comidas.
- Dar mayor importancia al desayuno.
- Controlar el hambre entre las comidas principales con tentempiés ligeros.
- Respetar los horarios.
- Beber entre 1,5 y 2 l diarios.
- Andar 30 minutos al día.

OTRAS FAMOSAS QUE SIGUEN LA DIETA...

Jennifer Aniston

La ex de Brad Pitt es una de las seguidoras más fieles de la Dieta de la Zona, con la que llegó a perder 10 kilos.

Sandra Bullock
La actriz mantiene su figura con este régimen, que sigue desde hace tiempo.

Cindy Crawford
La top model sigue una alimentación saludable y permanente con la Dieta de la Zona.



JENNIFER ANISTON

SANDRA BULLOCK

CINDY CRAWFORD



María José Suárez es una de las famosas españolas que se han apuntado a esta dieta. En la imagen, la semana pasada en Madrid en la presentación de este método de adelgazamiento.

MENÚ TIPO PARA UN DÍA

DESAYUNO

Un vaso de leche semidesnatada (200 ml); 8 galletas EnerZona 40-30-30 (sabor avena, cacao o coco); 1 kiwi.

MEDIA MAÑANA

1 yogur desnatado natural y 1 nuez. También puedes optar por tomar una pieza de fruta y cinco avellanas.

COMIDA

Primero: 1 taza de corazones de alcachofas cocidas (270 g) con 3 cucharaditas de aceite de oliva (20 ml)
Segundo: 1 rodaja de merluza, salmón fresco o mero, a la plancha o al vapor.
Postre: 1 melocotón.

MERIENDA

Una rebanada de pan integral con 30 g de

jamón serrano y 3 avellanas, aunque el fruto seco puede variar.

CENA

De primero: caldo de verduras (apio, zanahoria, judías verdes, puerro, nabo y –opcional– pechuga de pollo desgrasada).
De segundo: filete de pollo a la plancha.
Postre: 1 yogur desnatado.