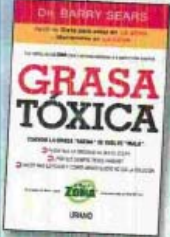


¿Quieres quitarte esos kilos de más y lucir una figura estupenda esta primavera-verano? Apúntate a la Dieta de la Zona, muy fácil de seguir. Te contamos cómo.

**PARA MÁS INFORMACIÓN**

Si quieres saber más sobre la Dieta de la Zona, el libro "Grasa Tóxica" resuelve todas tus dudas y, además, te ofrece las mejores recetas. También puedes informarte en [www.enerzona.net](http://www.enerzona.net) o en el 900 807 411.



El régimen del doctor Barry Sears

# adelgaza con la dieta de los famosos

Tienes sobrepeso?, ¿sueles cansarte o estresarte?, ¿siempre te apetece comer hidratos de carbono o te entra hambre a las dos horas de haber comido?, ¿tienes las uñas quebradizas?, ¿y colesterol? Si contestas afirmativamente a más de tres de estas preguntas probablemente padezcas algún grado del "síndrome de la Grasa Tóxica". El término, acuñado por el doctor Barry Sears, hace referencia a la acumulación de grasa que fluye por el torrente sanguíneo desencadenando obesidad y enfermedades crónicas.

Padre de la Dieta de la Zona, el régimen más seguido por las estrellas de Hollywood, Sears asegura a DIEZ MINUTOS que "una correcta ali-

mentación es como una medicina que ayuda al organismo a funcionar a la perfección". Seguir su régimen es sencillo. Además, lo puede hacer toda la familia: más que una dieta, es un estilo de vida.

## En qué consiste

La dieta consiste en hacer cinco comidas al día (tres principales y dos tentempiés). Cada una de ellas debe contener un 30% de proteínas bajas en contenido graso —la cantidad debe ser la que puedas poner en la palma de tu mano—, un 30% de grasas y un 40% de hidratos de carbono. Entre las proteínas se recomienda carne magra, pescado y clara de huevo; entre los hidratos, verduras y frutas, y entre las grasas, acei-

te de oliva, frutos secos y aguacate. Además, se debe aumentar el consumo de ácidos grasos Omega 3 (en pescado azul o como aporte extra en herbolarios).

El objetivo es estabilizar los niveles de insulina en sangre, evitando que se acumule grasa y favoreciendo que la acumulada se vaya eliminando. Además, el consumo de hidratos de carbono y proteínas y ácidos grasos Omega 3 regulan la saciedad y evita que tengamos hambre y comamos más.

Siguiendo estas sencillas reglas, el éxito está asegurado: se pierden dos kilos de grasa al mes y mucho volumen; en sólo 30 días lo notarás. Te sentirás más ligera, vital y rejuvenecida y podrás prevenir enfermedades crónicas.



## LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

El 55% de la población española tiene problemas de sobrepeso y los niños españoles son hoy los más obesos de Europa. Para combatir la obesidad, además de su dieta, Sears ofrece algunos consejos para asegurar el éxito del régimen.

- El desayuno es la comida más importante del día; desayuna en la hora siguiente a levantarte. Luego, haz cuatro comidas más. Entre ellas no pueden pasar menos de dos horas ni más de cinco. Así no pasarás hambre y comerás menos.
- Una vez al mes, peca; date un capricho.
- Cuando vayas a comprar al supermercado, quédate fuera de los pasillos, que es donde están las frutas, verduras, proteínas y lácteos. En los pasillos es donde están los productos industriales; evita las tentaciones.
- Bebe mucha agua. Si tomas una copa de vino, recuerda que el alcohol el cuerpo lo entiende como hidratos de carbono. Acompáñalo de proteínas –un trocito de queso– para equilibrar los hidratos.

## MENÚ TIPO PARA UN DÍA

<b>Desayuno</b>	200 ml de leche desnatada, 60 g de queso bajo en grasa, 2 rebanadas de pan integral, 2 cucharaditas de aceite de oliva.	
<b>Media mañana</b>	Una fruta y cinco avellanas. Si lo prefieres, puedes optar por un yogur desnatado natural y una nuez.	
<b>Comida</b>	Un plato de judías verdes o coliflor con una cucharadita de aceite de oliva; 120 g de pavo y una pieza de fruta.	
<b>Media tarde</b>	Una rebanada de pan integral con 30 g de jamón serrano y 3 almendras o el fruto seco que prefieras.	
<b>Cena</b>	Un filete de salmón (90 g) acompañado de una ensalada de lechuga y tomate y bañado con una cucharadita de aceite.	

Si quieres saber qué más famosos hacen la Dieta de la Zona visita:  
[www.diezminutos.es](http://www.diezminutos.es)