

en forma nutrición

ANALIZAMOS LAS DIETAS MÁS FAMOSAS... DE LAS FAMOSAS

DIETAS

con estrella

Viven de su imagen y de mantenerse en forma. Descubre los planes dietéticos de las estrellas.

En directo desde Hollywood... a tu mesa.

Hampton, macrobiótica, la Zona... Puede que estos nombres te suenen... o no. Lo cierto es que así es como se llaman las tres dietas que arrasan entre las famosas. A la vista está que funcionan pero... ¿son sanas? ¿Valen para todo el mundo? Tras examinarlas, hemos creado nuestra propia Guía Michelin, ¡con estrellas incluidas! Ficha su significado.

*** La dieta funciona, pero es desequilibrada.

**** La dieta funciona muy bien y es bastante equilibrada.

***** La dieta funciona genial y es tan equilibrada que vale como plan de alimentación.

KATE WINSLET

Tras años de lucha contra la báscula, la actriz ha hecho las paces con ella y pesa diez kilos menos. Todo se lo debe a la dieta Hampton.

Dieta Hampton ****

Se basa en el consumo de pescado, vegetales y aceite de nuez de macadamia. Permite comer legumbres y cereales, pero prohíbe los carbohidratos durante la pérdida de peso y después limita su consumo, así como el de carnes fritas, alimentos procesados y alcohol. Tampoco se pueden tomar lácteos ni tocino.

Lo mejor: Es una dieta saludable y permite perder peso rápidamente, sin pasar demasiada hambre.

Lo peor: La falta de carbohidratos, por lo que no es adecuada si se hace mucho deporte.

Ideal para... Regular el organismo ante cualquier cambio hormonal. Por ejemplo, si empiezas a tomar la píldora o dejas de fumar.

Complementos extra: Ejercicios aeróbicos suaves. Kate caminaba una hora diaria sobre la cinta.

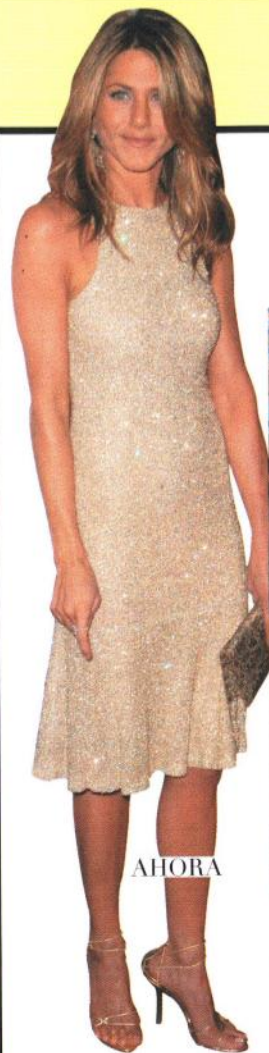
También la siguen... Renée Zellweger y Sarah Jessica Parker.



ANTES



AHORA



AHORA



ANTES

JENNIFER ANISTON

Entre las curvas que lucía en *Friends* y su actual figura esbelta y atlética hay cuatro kilos menos. ¿Su secreto? La dieta de la Zona.

Dieta de la Zona ***

Parte de la base de lo que hace engordar no es la grasa, sino unos niveles altos de insulina. Para equilibrarlos, hay que incluir en cada comida carbohidratos –frutas y verduras–, proteínas –atún, huevo, pollo y pavo– y grasas –aceite de oliva–, en una proporción de 40%, 30% y 30% respectivamente. ¡Ojo!, los porcentajes varían ligeramente en función del peso y la edad. Además, recomienda realizar cinco comidas al día y comer cada cuatro horas.

Lo mejor: Permite reducir volumen, aporta energía, aumenta la agilidad mental... ¡y no se pasa hambre!

Lo peor: Los kilos no se pierden muy rápido y elimina casi por completo el consumo de legumbres. Además, hay que tener cuidado con las proteínas, ya que pueden sobrecargar los riñones.

Ideal para... Personas que llevan muchos años haciendo dieta y no logran bajar de peso.

Complementos extra: Ejercicios que hagan sudar mucho –saltar a la comba, correr...–, para eliminar toxinas. ¿El favorito de Jennifer? El cardio striptease.

También la siguen... Courtney Love, Sandra Bullock ¡y Brad Pitt!

‘La dieta de la Zona es la mejor para perder volumen y grasa’

MADONNA

La cantante ha modelado su cuerpo a golpe de ejercicio y de dieta macrobiótica, una de las más estrictas. ¿Los resultados? ¡Increíbles!

Dieta macrobiótica **

Consiste en combinar correctamente dos grupos de alimentos: yin o pasivos –frutas, verduras y legumbres–, y yang o activos –huevos y cereales integrales, como el arroz o el maíz–. El consumo de grasa y de pescado se reduce al mínimo y no se permiten los lácteos, la carne, los alimentos refinados o con conservantes, los embutidos, el alcohol, los dulces, las frutas tropicales y la cafeína. Tiene diez niveles y en los más restrictivos sólo se toman cereales.

Lo mejor: Es 100% natural, aporta una gran cantidad de fibra y se pierden los kilos muy rápidamente.

Lo peor: Casi no se consume proteína animal, lo que puede provocar anemia, disminución de la masa muscular ¡y desnutrición!

Ideal para... Chicas que necesitan perder poco peso. Olvidate de ella si sufres obesidad, ya que apenas verás resultados.

Complementos extra: Ejercicios de musculación con pesas y aparatos. Madonna los hace cuatro días a la semana y los combina con una hora diaria de footing.

También la siguen... Drew Barrymore, Christina Aguilera y Gwyneth Paltrow –¡es adicta!–.



ANTES



AHORA

ANA M. JIMÉNEZ. Asesorado por Ana M. Rayo, especialista en nutrición de Euroestética.