



estás en ... ELLE.ES / Belleza / Siéntete bien /

Lo último
Tendencias
Cara & Cuerpo

Delgada con el gurú de las dietas

El **doctor Ravenna** nos desvela su exitoso método para adelgazar

Paula Llanos García

Hemos probado
Quítate años
Siéntete bien
Tú eres Elle
Consejos de
belleza



Corte, medida y distancia son los conceptos básicos del Método Ravenna:

El corte tiene que ver con terminar con los excesos a la hora de comer.

La distancia es con la comida y entre comidas.

Finalmente, la medida: "Para bajar de peso, hay que tratar de comer la mitad", asegura Ravenna.

Acaba de **inaugurar su clínica en España, con sede en Madrid**, y nos contó cómo es posible obtener el cuerpo deseado sin necesidad de pasar demasiada hambre, **ni tomar pastillas**. "**No es una dieta, sino formas de combinar alimentos**", recalca el especialista.

30 años de experiencia y éxitos

El **Dr. Máximo Ravenna** lleva más de 30 años dedicándose al estudio de la obesidad y otros desórdenes alimentarios. Por sus centros han pasado más de 30.000

pacientes que se han beneficiado de su **novedoso sistema de adelgazamiento**. Es además un ferviente defensor del **adelgazamiento eficaz, duradero y sano**, sin operaciones ni pastillas, tan sólo mediante una **reeducación alimenticia**. Ha publicado **diversos libros** sobre el tema que se han convertido en verdaderos éxitos.

Ravenna nos aseguró en su visita a Madrid, que "**no es lo mismo una persona que quiera bajar 3 o 4 kilos, que alguien que tenga que perder más de 20 kilos**. En este segundo caso es necesaria una supervisión médica constante, para que no se sienta sola ante la dieta.". En la clínica, su filosofía, con éxito internacional avalado, no sólo se restringen las proporciones de comida, "sino que se hace **un plan personalizado a cada persona**, si come por ansiedad, si su vida es sedentaria. En las clínicas Ravenna hay **nutricionistas, médicos, entrenadores y psicólogos** que velan por que el resultado sea óptimo a todos los niveles".

Para quien sólo quiera recuperar la cintura, **deshincharse o bajar apenas unos kilos**, la dieta y el seguimiento no son tan estrictos, pero aún así se dan pautas para **aprender a comer y desvelar errores** que se cometen y que impiden bajar de peso.

Aprender a comer con una dieta equilibrada

En estas comidas, lo fundamental es **evitar azúcares refinados y harinas**, no sólo porue engordan sino porque "**segregan una sustancia que genera insulina** y esto hace que en vez de estar saciados, queramos comer más", afirma Ravenna.

Las **opciones perfectas son** :

En el *desayuno*: cereales, fruta, unas lonchas de pavo, o un yogur.

En la *merienda*: Mozzarella, pavo, 1 yogur + 1 cítrico o pera.

Comidas y cenas

En estas comidas es donde debemos introducir **la mayor parte de los nutrientes y vitaminas** del día por lo que el Dr. Ravenna propone.

Caldo desgrasado.

1 plato (tamaño postre) de verduras y tomate (crudas y/o cocidas) con 1 cucharadita de aceite, sal moderada,, vinagre o limón, con una de las siguientes opciones:

Pollo sin piel.

1 filete de merluza a la plancha.

1/2 latita de caballa al natural.

1 tortilla francesa de queso

1 filete de ternera a la plancha

Lácteos

En este grupo están permitidos los *desnatados*:

Leche desnatada sola, con infusiones, con café o mezclada con frutas permitidas. Yogur descremado. Quesos magros, blanco, mozzarella.

Huevo

Es preferible la clara que la yema, pero en cualquier caso el huevo es *pura proteína*, así que puede tomarse cocido, en tortilla o escalfado. Hay que evitarlos fritos, no sólo por el aceite sino

porque suele tomarse con pan.

Carnes

Siempre *carne de vacuno* sin grasa

Ave (pollo sin piel).

Pescado fresco (merluza, lenguado, pescadilla, besugo, atún).

Envasados al natural (atún, caballa, merluza).

Pollo

El pollo siempre **se debe consumir sin piel**, a la plancha o asado y siempre *acompañado de vegetales de hoja* o champiñones.

Vegetales

Se pueden consumir *crudos o cocidos, solos o en preparaciones* como ensaladas, al horno, en puré, como guarnición, etc.: acelga, apio, berenjenas, berro, coliflor, espárragos, espinacas, lechuga, pepino, rabanito, repollo, tomate, cebolla, calabacín, calabaza, palmito, puerro, remolacha, zanahoria. Y entre ellos incluimos los champiñones

Frutas

Se pueden consumir *crudas o cocidas, con o sin piel*, frescas, al horno, en compota o en zumos, en ensaladas de frutas y con gelatina.

Métodos de cocción: hervido, al horno, a la parrilla, a la plancha.

Bebidas e infusiones

Agua, agua mineral con o sin gas. Zumos sin azúcar y refrescos light. Café, té e infusiones.

SIÉNTETE BIEN

ver todos



Una tripa plana es posible!



Adelgaza en el gimnasio



Adelgaza de una vez por todas



El centro de belleza en casa