

PORTADA > ESTAR BIEN > ALIMENTACIÓN

MÉTODO RAVENNA

## La dieta que funciona

Seguramente, hayas probado algunas dietas pero no todas funcionan. ¿Te gustaría adelgazar y mantenerte en tu peso de forma duradera y sin efecto rebote? No te pierdas el método del doctor Ravenna, gurú de las famosas que acaba de aterrizar en nuestro país. ¡Descúbrelo!

Clara Sánchez de Ron | [telva.com@telva.com](mailto:telva.com@telva.com)

¿En qué consiste? Se trata de un sistema que incluye una dieta personalizada de bajo contenido calórico manteniendo la ingesta de todos los nutrientes imprescindibles para adelgazar y asegurar un buen funcionamiento de todos tus órganos y tejidos. Además, a diferencia de otras dietas, trata el sobrepeso como un problema de conducta, una adicción o tendencia a comer más de lo necesario.

¿Cómo funciona? Este sistema incluye una dieta hipocalórica que se complementa con un alto consumo de líquidos (2 a 3 litros diarios), utilizando productos de aporte calórico casi nulo y un alto valor saciante, combinados diariamente con distintas dosis de vitaminas, minerales y aminoácidos.

### Porciones permitidas

Pollo: 120 grs de pechuga sin piel.  
Solomillo: 120 grs.  
Filete de pescado o mariscos: 120 grs.  
Verduras: 1 plato pequeño de postre.  
Fruta: 100 grs.  
Yogures: 125 grs en versión desnatada.  
Queso: desnatado o light en lonchas finas.  
Mozzarella: 50 grs en versión light.



*El Método Ravenna es un plan personalizado que modifica tus hábitos para adelgazar de forma sana y duradera. / Foto: Oysho.*

Sus objetivos: Modificar tus hábitos alimenticios aprendiendo a conocer cuáles son tus límites, tus excesos y tus malos hábitos. Sus tres conceptos clave: el corte inmediato con los excesos, la medida en las porciones que comes y la distancia entre las comidas y con la comida.

Lo mejor: A los pocos días de seguir la dieta, se genera un proceso químico llamado acidosis, que produce un fenómeno de indiferencia química frente a ciertos alimentos y una significativa disminución de la sensación de hambre.

Un plus: Este método te permite perder entre 1,5 y 2 kilos por semana.

Lo peor: Tu resistencia a cambiar tus hábitos y actitudes hacia la comida y la presión social que existe por una alimentación excesiva y ¡que te acosa continuamente con tentaciones!

### SEIS HÁBITOS QUE ADELGAZAN

- 1) Tómate una taza de caldo desgrasado antes de la comida y cena.
- 2) Agrega una fruta pequeña y un café solo o infusión después de la comida.
- 3) Al sentarte a la mesa piensa... *Voy a adelgazar* que te permita no excederte.
- 5) Cuando vayas a darte un atracón piensa que dos minutos de comida *extra* fuera de hora te supondrán dos semanas de dieta y ejercicio para bajarla.
- 6) Cada porción de la comida debe ser siempre del tamaño de un puño y ocupar solamente el centro de un plato de postre.

### ALIMENTOS RESTRINGIDOS Y ALIMENTOS PERMITIDOS

En la etapa de reducción de peso deberás eliminar completamente: carbohidratos simples refinados (azúcar refinada, bebidas carbonatadas, harinadas refinadas), sal, grasas saturadas y alcohol.

En la etapa de mantenimiento, podrás incorporar de nuevo algunos de estos componentes a tu dieta pero siempre de forma limitada y controlada.

¡Ojo! Las dietas se complementan bebiendo de 2 a 3 litros de agua diarios, tomando diariamente vitaminas, minerales y aminoácidos conforme a tu perfil utilizando alimentos de alto valor de saciedad y muy bajo aporte calórico.

### ¿DÓNDE?

Clínica Ravenna. General Arrando, 7. Madrid. Tel: 91 593 09 80.

SABER MÁS...