

DIEZ MINUTOS

www.diezminutos.es

ENERO 2011 • NUM. 3099

REINA COLLECCIÓN DOLBY DIGITAL



CUPÓN 17



CASADO CON EL ACTOR
LUCAS HENSWORTH

LA PATAKY
la sorpresa
Indonesia



MODELO ACOMPAÑÓ AL
EN SU DEBUT EN CALI

Y CAYETANO
ciben 2011
Colombia

ELIGE EL MEJOR LOOK QUE LUCIÓ
LA PRINCESA EN 2010

Y gana
unos
pendientes
de TOUS

LETIZIA

abrimos su armario

0,50 €
Cambio 1602
Spain



Apúntate a una dieta *depurativa*

Tras los excesos de estos días, es momento de liberar toxinas y cuidarse.

Han sido días de comidas copiosas y exceso de calorías, azúcares y grasas. Ha llegado el momento de mirar nuestro organismo y recuperar el equilibrio.

Valeria Castagna, nutricionista de la clínica Ravenna, en Madrid, propone una dieta depurativa perfecta para hacer el corte a los excesos. Fija un día para hacerla y empieza a liberar tu cuerpo de toxinas y a recuperar la energía.

Realízala durante dos o tres días en los que deberás beber entre dos o tres litros de agua (con o sin gas).

● **Desayuna** una infusión con leche desnatada y macedonia de frutas.

● **Come** un caldo de verduras colado; un plato llano de ensalada de hojas verdes y un tomate con una cucharadita de aceite, vinagre o limón y sal moderada, y una rodaja de piña natural.

● **Merienda** una infusión y macedonia de frutas.

● **Cena** un caldo de verduras cola-

do; un plato llano de hervido de verduras (calabacín, una rodaja de calabaza, espinacas y acelgas) y una pera o dos ciruelas.

Pasados los dos o tres días de dieta depurativa, te proponemos unas pautas para descender de peso de manera equilibrada.

● **En los días posteriores.** Según tu jornada, realiza cuatro o cinco comidas, no dejando pasar más de cuatro horas entre una y otra.

● **Para desayunar o merendar** toma una taza de café con leche desnatada con: un yogur desnatado con cereales integrales sin azúcar y una fruta; un par de lonchas de pavo con un yogur desnatado, o un yogur desnatado y una fruta.

● **Para las comidas y cenas,** toma un caldo de verduras; un plato llano de verduras o ensalada con una cucharada de aceite, vinagre o limón; una porción del tamaño de la mano de carne magra, pescado blanco, pollo o pavo y una fruta.



La dieta depurativa, con base de frutas y verduras, es perfecta para cortar con los excesos de las fiestas.

PRUEBA EL SPA DEL MÉTODO RAVENNA

¿Has cogido unos kilos de más estas fiestas? ¿Te sientes sin fuerza de voluntad para hacer una dieta? La clínica Ravenna ha organizado el Spa Internacional, un programa único en el hotel Tryp Comendador, en Los Angeles

de San Rafael, en Segovia, entre el 3 y el 6 de febrero.
 ♦ Médicos, psicólogos y profesores de gimnasia, con el dr. Máximo Ravenna a la cabeza, dirigirán grupos terapéuticos, ejercicio y dietas personalizadas.

♦ Alojamiento, pensión completa y programa integral en habitación individual, 660 €. ♦ Más inf. en Clínica Ravenna. Tlno.: 91 593 09 80. www.clinicaravenna-madrid.com. email: info@clinicaravenna-madrid.com