

GLOBUS

Servicio al anunciante: Tarifas y Condiciones |

- Direcciones de Contratación |
- Perfil del lector |
- Fechas de Venta y Cierre |
- Ficha Técnica

**PREVENIR**  
¡ES SALUD!



La revista de salud

Revistas Relacionadas



## Secciones

- Inicio
- Sumario
- Consejos para cuidarte
- Avances Médicos
- El poder de los alimentos
- Consultorios
- Staff
- Sugerencias

Suscríbete  
a Prevenir

12 NÚMEROS  
BÓRO 19,20  
€

## Prepárate para el verano

El momento para adelgazar es ¡ahora!

Sí, sí. Ahora es el momento. Si no has empezado aún con una dieta saludable con la que pierdas esos kilitos que te ha dejado el invierno, no lo pienses más. Retrasarlo no sólo hace peligrar tu figura sino también tu salud.

Los expertos de la clínica Ravenna, de Madrid, nos revelan 10 consejos para adelgazar antes de que tengas que ponerte el biquini. ¿Te animas?

- 1) Meriendas y desayunos sanos.** Opta por leche y yogures desnatados o bajos en grasa, frutas de temporadas e infusiones.
- 2) Caldo antes de comer y cenar.** pero que sea hecho de verduras y esté bien caliente, para generar saciedad.
- 3) Respeta 4 comidas** (en algunos casos 5) y mantener las cantidades indicadas. La medida debe ser el centro de un plato de postre o porciones del tamaño de un puño.



**4) Líquidos, siempre.** De tres a 4 litros diarios, incluyendo agua mineral, zumos naturales (sin añadir azúcar) gaseosas sin calorías, infusiones, té de hierbas...

**5) Frito prohibidos.** Limitar la máximo su consumo, así como el de las harinas refinadas, como pan blanco, galletas, pastas, cereales...Son muy adictivas.



Publicidad

**6) Incrementar el consumo de frutas y verduras.** Aportan gran cantidad de agua y fibra, que sacian, además de vitaminas y minerales.

**7) Alimentos neutros.** Al empezar una dieta, elige siempre alimentos que no estimulen las papilas gustativas, ya que éstos mandan señales al cuerpo para sentir más hambre.

**8) Evitar los excesos.** Aunque se trate de los alimentos bajos en calorías. La persona con sobrepeso suele ingerir más cantidad de la que necesita.

**9) No le temas a la báscula.** Hay que pesarse diariamente; en base a lo que ella diga por las mañanas, la persona decidirá qué puede tomar ese día y qué no, y saber si ha de utilizar algún truco para saciarse antes.

**10) La actividad física es el mejor antídoto contra el sobrepeso.** Caminar al menos media hora al día es el complemento perfecto de la dieta.

**Hábitat y decoración:** 20 Casas • Brico • Casa&Campo • Diseño Interior • Mi Jardín • Propiedades

**Salud y belleza:** Cocina Ligera • Diabetes Living • Embarazo Sano • Pelo New Look • Prevenir • Psicología Práctica • Ultimate Beauty • Vive • Yoga Journal

**Tecnología y videojuegos:** Edge • NGamer • On Off • Popular Science