

¡NUEVO!

El corazón más divertido

# QMD!

¿QUÉ DICES

PATRYK Y CHRIS

Alimentan su matrimonio

P 722  
3 de enero de 2012



ISABEL SARTORIUS

**-15**  
Kilos en 12 semanas

JENNIFER ANISTON

**-5**  
Kilos en 6 semanas



Patricia Conde

ante la crisis  
**Rebajas**

ESPECIAL

# DIETAS

Así se recuperan las famosas tras los excesos navideños

S

## Isabel Sartorius (45) Dieta Ravenna

Adictos a la comida: así cataloga el Dr. Máximo Ravenna a las personas incapaces de perder peso. El fundador de esta dieta ha hecho quedarse en la talla 38 a Isabel Sartorius. "Me ha cambiado la vida. Ahora he aprendido a comer bien", confesó ella. Con esta base como dieta, se 'desengancha' al paciente de sus vicios a través de un menú de 800 calorías. Las mujeres pueden llegar a perder hasta 35 kilos. Los hombres, 45. La voluntad se refuerza con grupos de apoyo. Para la Doctora del Valle, al ser una dieta de pocas calorías debe de ser complementada con complejos vitamínicos y estricta supervisión médica y psicológica.

- **Desayuno.** Dos lonchas de pavo con una taza de té.
- **Comida.** Arroz integral con pollo a la plancha.
- **Merienda.** Manzana o yogur.
- **Cena.** Lubina a la espaldita cocinada sin aceite. Ensalada verde

### Alimentos prohibidos:

**PASTA, HARINA, DULCES, LECHE, CACAÓ.**

**-15 Kilos en 12 semanas**

AHORA



*Son las que están de moda. Tras los excesos navideños, cinco planes para que este 2011 presumas de cuerpoazo*

Por *Silvia Capafina*



ANTES

## Sara Jessica Parker (45)

### Dieta Hamptons

Asegura que es delgada por naturaleza... Y nosotros añadimos que el ejercicio machacón y su dieta Hamptons hacen el resto. En realidad no es un régimen duro, pues permite comer casi de todo, moderando la pasta, el pan blanco y los dulces. Eso sí, tendrás que atiborrarte de pescado azul para beneficiarte de sus ácidos grasos. Como explica la Dra. del Valle, guarda relación con la dieta mediterránea, aunque sustituye el aceite de oliva por el de macadamia.

- **Desayuno.** Tostadas integrales con aceite. Café o infusión y algo de fruta.
- **Comida.** Verdura rehogada y salmón.
- **Merienda.** Fruta o yogur.
- **Cena.** Ensalada de atún y huevo.

**Alimentos prohibidos:** HIDRATOS REFINADOS, AZÚCARES.



AHORA

**-6 Kilos en 8 semanas**

### "ES BASTANTE PERMISIVA Y SALUDABLE"

¿En qué se parece a la dieta mediterránea? En que es equilibrada: se basa en la verdura, fruta, pescado y aceite en crudo. Pertenece a dietas hipocalóricas. Es bastante permisiva y saludable. Tiene pocas restricciones.

# Especial dieta



ANTES

**"LA DIETA NO SIEMPRE ES NECESARIA"**

¿Crees que debería Eva Mendes seguir la Dieta Factor 5?

Se encuentra en un peso adecuado por lo que bastaría con mantener los hábitos saludables. La dieta no siempre es necesaria.



Dra. Mayte del Valle  
Centro Médico Estético Ethia

## Eva Mendes (36) Dieta Factor 5

El gurú deportivo de las famosas, Harley Pasternak, diseñó hace un par de años este curioso método seguido por multitud de estrellas en Hollywood, entre ellas Eva Mendes. El secreto está en el número 5: cinco semanas de dieta, cinco comidas diarias para que el metabolismo se despierte, 30 minutos al día de ejercicio aeróbico (aquí rompemos la cifra) durante cinco días a la semana, y sucumbir a la tentación de vez en cuando. Para la Dra. Mayte del Valle, responsable de la Unidad de Adelgazamiento de los Centros Ethia ([www.ethia.es](http://www.ethia.es)), la dieta sana siempre debe de ir acompañada de deporte. Sobran los caprichos concedidos a modo de premio; la buena alimentación es un estilo de vida.

- **Desayuno.** Tortilla o batido de fruta con pavo.
- **Media mañana.** Pieza de fruta, yogur o gelatina.
- **Comida.** Verduras cocidas o en ensalada y proteína. Fruta o mousse light sin azúcar.
- **Merienda.** Tostada integral con queso de Burgos.
- **Cena.** Hamburguesa con pan integral, tomate y cebolla cruda, o tortilla de dos huevos con atún.

**Alimentos prohibidos:**  
**CARBOHIDRATOS COMPLEJOS (PASTA, PAN BLANCO), NATA, AZÚCAR, QUESOS GRASOS.**



**-5 Kilos  
en 5  
semanas**

AHORA



ANTES

**"HAY QUE INCORPORAR TODOS LOS ALIMENTOS"**

¿Es importante romper con los alimentos "gancho"?

Si Isabel es adicta a la comida debería hacer una dieta en la que pudiera incorporar todos los alimentos de una manera equilibrada.