

este verano... ¡adelgazarás!



Dra. Concepción Vidales Aznar.
Director Médico
de Nutrimec
Madrid.

Apuesta por productos de temporada, refrescantes, acalóricos y llenos de nutrientes.

Sigue el plan que te proponemos durante dos o tres semanas y no cogerás peso, disfrutarás y además te prometemos que bajarás de dos a cuatro kilos.

Si llevas unos meses esforzándote para bajar peso, no tires ahora tu esfuerzo por la borda. La dra. Concepción Vidales, director médico de Nutrimec Madrid, y autora, entre otros libros, de "Lo mío no es hambre, es ansiedad" o "Cocina que cura" (ed. Timun Mas), nos da las claves para evitar ganar peso y nos propone una dieta de lo más veraniega. Además, al ser rica en fibra ayudará a tu tránsito intestinal, que suele dar problemas en verano, provocando estreñimiento.

Evita el picoteo calórico. Llévate a la playa o piscina fruta cortada y refrigerada. Otras tapas no calóricas son latas en escabeche o al natural, verduritas como pepinillos o cebolletas y pescados no rebozados.

Bebe dos litros de agua al día. También se pueden tomar limonadas (sin alcohol) o zumos naturales.

Si comes fuera de casa, elige primeros platos fríos como ensalada, gazpacho o cremas y toma de segundo pescado o carne a la plancha.

Si eliges arroz o pasta mejor que sea al mediodía y como plato único, con un poco de ensalada o verdura.

Si tomas frutos secos, mejor nueces, pipas o almendras (no más de 30 g/semana).

Si te gustan los helados, que sean bajos en calorías o tipo sorbete.

Nutrimec Madrid
C/ Velázquez 55,1° C
Madrid 28001
www.nutrimec.com



LA DIETA MÁS SEGURA Y FÁCIL DE SEGUIR

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	-Piña (2 o 3 rodajas) -Café o té con leche desnatada -1 tostada con una cucharadita de aceite virgen	-Zumo de naranja natural -Café o té con leche de soja -2 galletas integrales	-1 kiwi -Café o té con leche desnatada -1 tostada con jamón (serrano o cocido)	-Zumo de pomelo o naranja -1 yogur desnatado -1 tostada con queso fresco (una porción)	-Piña -1 yogur desnatado de piña con un puñado de cereales integrales	-1 kiwi -Café o té con leche desnatada -1 tostada con tomate natural y aceite de oliva	-Zumo natural de naranja o piña -Café o té con leche desnatada -2 galletas integrales
1/2 MAÑANA	-Cerezas (100 g)	-Fresas, zumo de naranja o zanahoria	-Zumo de melón o kiwi	-Melocotón	-3 o 4 albaricoques	-1 rodaja de melón	-1 rodaja de sandía
COMIDA	-Ensalada de brotes verdes: canónigos, espinacas y dos nueces troceadas. -Emperador (125 g) a la plancha.	-Gazpacho natural -Pollo (125 g) a la plancha/horno en lecho de verduritas	-Crema fría de puerros -Ternera asada con espárragos trigueros	-Gazpacho andaluz -Ensalada de arroz con atún, tomate natural, pepinillos y lechuga	-Ensalada campera: patata cocida, huevo cocido, atún al natural y vegetales -Lomo fresco de cerdo a la plancha	-Ensalada de legumbres (lentejas o alubias)	-Gazpacho andaluz -Pavo a la plancha y espárragos trigueros a la plancha
1/2 TARDE	-Sandía (una rodaja)	-Yogur o piña	-Sandía	-Helado de yogur	-Melón	-Yogur o fresas	-Sorbete de limón
CENA	-Queso fresco (125-150 g) con tomate y albahaca	-Alcachofas rehogadas con jamón (plato mediano) -Lenguado plancha	-Salpicón de marisco (plato único)	-Crema fría de melón y jamón ibérico	-Gazpacho de remolacha y tomate -Pavo frío (125 g)	-Ensalada de frutas de temporada (con manzana verde) y queso fresco	-Ensalada de brotes tiernos más langostinos cocidos (5 o 6 unidades)

EJERCICIO FÍSICO PARA EVITAR EL ESTREÑIMIENTO

En verano, con los cambios de hábitos, es habitual que se produzca estreñimiento. Combátelo practicando deporte.

- El ejercicio complementa a los movimientos peristálticos de los

intestinos y ayuda a fluir el tránsito intestinal.

- Las actividades más recomendables son las de tipo aeróbico, como caminar, montar en bicicleta o nadar.

• Es aconsejable esperar un par de horas después de acabar la comida para empezar a realizar el ejercicio.

- Si persiste, apuesta por laxantes de origen vegetal.

Fave de Fuca®

Laxante
DE ORIGEN
VEGETAL



661668.0

Fave de Fuca®
COMPRIMIDOS RECUBIERTOS

ALIVIA EL ESTREÑIMIENTO OCASIONAL

