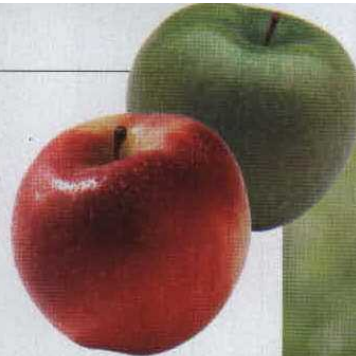


OK! especial | comer sano

Dieta de la ZONA



Hazte con una calculadora, toma sólo los nutrientes que necesites y logra el equilibrio entre el cuerpo y la mente.

» QUIÉN LA HACE:

Jennifer Aniston conoce de primera mano lo importante que es mantener el peso para hacer buenos contactos en Hollywood. Hasta que no perdió 20 kilos, no consiguió que en los castings se fijaran en ella. Así le llegó el éxito rotundo de *Friends*, pero la actriz no olvida que en gran parte se lo debe a la dieta de la Zona: "Gracias a este régimen no sólo he conseguido perder peso y estabilizarme, sino que me mantengo a tope de energía".



» OTRAS CELEBRITIES...

Viendo los buenos resultados de Jennifer, ¿cómo no se iban a animar Sandra Bullock o Courtney Love?

» CUÁNTO SE PIERDE:

Se adelgaza de forma gradual, alrededor de 500 g semanales. La disminución de volumen es lo primero que se nota.

» CUÁL ES SU CLAVE:

Fue creada en EE.UU. por el Dr. Barry Sears, premio Nobel de Medicina en 1982. El objetivo es alcanzar 'la zona', el estado

metabólico en el que el cuerpo y la mente funcionan al máximo nivel de rendimiento. Eso se consigue con una dieta equilibrada en la que las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas estén rigurosamente controlados en cada una de las comidas que se realizan a lo largo del día.

» EN QUÉ CONSISTE:

Se puede tomar de todo, pero con moderación, aunque se aconsejan las verduras, la fruta y las proteínas cada vez que comamos. Así se consigue estar en 'la zona', es decir, equilibrar las respuestas hormonales que se producen cuando ingerimos algo. Para ello hay que aportar los principales macronutrientes (grasas, proteínas e hidratos de carbono) en cada consumo de alimentos. Esta proporción es la que evita que se eleven los niveles de insulina y, por lo tanto, que se acumule grasa en exceso. No importan las calorías de los alimentos, sino el efecto que causan sobre las hormonas.

El secreto está...

El elemento diferenciador del Dr. Sears se basa en una medida, el bloque, que se calcula para cada persona según su peso y la actividad física que realiza. Su clave está en aprender a calcular las proporciones de los macronutrientes: en cada una de las cinco comidas que se hacen al día, debe haber una proporción de 30% de proteínas, 40% de hidratos de carbono y 30% de grasas.



EL MENÚ TIPO

-Desayuno:

- 45 g de queso bajo en grasa.
- 45 g de jamón serrano.
- Una rebanada y media de pan de molde integral.
- Una cucharada de aceite de oliva.

-Media mañana:

- 30 g requesón.
- Un melocotón.
- Dos nueces de macadamia.

-Comida:

- 90 g de pollo asado.
- Dos tazas de judías verdes cocidas.
- Media manzana.
- Una cucharada de aceite de oliva.
- 1/4 de ajo y una pizca de sal.

-Merienda:

- 30 g de jamón serrano.
- Media taza de melón en cubos.
- 5 aceitunas.

-Cena:

- Espinacas salteadas con gambas: 90 g de gambas, dos tazas de espinacas cocidas, 2/3 de cucharada de aceite de oliva, 1/4 de ajo picado y una pizca de sal.

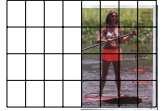


Para saber más...

» 'La revolucionaria dieta de la Zona'. Dr. Barry Sears. Ediciones Urano, (15,25 €)

» www.enerzona.net
Consulta tus dudas en esta página de Internet.

» Información gratuita en:
(Tel. 900 807 411)



» **Jennifer Aniston**
 A la actriz de *Friends* le gusta bromear mucho sobre su físico. "Nunca pensé que había este cuerpo en mí", dice refiriéndose a su vientre.

● ● **La ex de Brad Pitt perdió veinte kilos gracias al Dr. Sears**

SUS PROS

Se fundamenta en la idea de utilizar la comida como si fuera un medicamento. Ya que si se mantiene la proporción recomendada, la glucosa permanece constante. Se pierde grasa, pero no masa muscular, con lo que se evita el efecto rebote.

SUS CONTRAS

Puede ser un poco complicado hacer el cálculo para determinar la cantidad de bloques que necesitamos a diario, de ahí que lo mejor sea ponerlos en manos de un especialista en esta materia. Pero hay que ser constantes en estas proporciones para conseguir unos óptimos beneficios.

FOTOS: COVER/GETTY IMAGES/EUROMAGEN/QUEEN