

Curso 2 • Parte 1 | REVOLUCIONA TU FIGURA

# REVOLUCIONA TU *figura*



**8** KILOS  
*en sólo*  
8 SEMANAS

FOTOGRAFÍA: GABRIELA LAZCANO

**PARTE 1**

# Descubre una nueva tú

¿Qué tienen en común Helen Mirren, Margot Robbie y Salma Hayek? Además de su exitosa carrera en la actuación, cada una, de acuerdo con su estilo y edad, lucen cuerpos sanos y espectaculares.

Ellas y muchas otras de nuestras celebridades consentidas son una fuente de inspiración constante, y es que además de verse fabulosas en la alfombra roja, su físico es un reflejo de que el trabajo y el compromiso tienen una gran recompensa.

No hay metas imposibles ni obstáculos cuando el objetivo es estar saludable, en forma y sentirte bien contigo misma, y siguiendo el ejemplo de estas hermosas mujeres, también puedes aspirar a arrasar en tu pasarela personal. Tal vez se trate de tus próximas vacaciones en una paradisíaca playa, de esa celebración especial que tanto has esperado o sólo mostrar al mundo la mejor versión de ti!

No importa cuál sea el motivo, en **VANIDADES** hemos creado un programa exclusivo para recuperar tu silueta de manera integral y lucir el cuerpo de tus sueños en tiempo récord. Con la asesoría de nuestro equipo de expertos, te llevaremos de la mano para trabajar los puntos estratégicos que te harán ganarle la batalla al sobrepeso. ¿La meta? ¡Ocho kilos menos, en ocho semanas!

Por **Maricruz Pineda Sánchez**

## Bases para un comienzo exitoso |

Este tutorial está dividido en cuatro entregas que recibirás a lo largo de dos meses. Y el objetivo principal es que bajes un promedio de un kilo por semana\*.

**El programa gira en torno a tres ejes fundamentales:**

- 1** Es saludable
- 2** Genera cambios permanentes
- 3** Es placentero

**Además, aborda los aspectos que facilitan la pérdida de peso:**

- 1** El poder de una buena nutrición
- 2** La importancia de la actividad física moderada
- 3** El manejo de las emociones

\* Aunque el plan está diseñado para obtener los mejores resultados, toma en cuenta que cada organismo reacciona de manera diferente y la pérdida de peso puede variar.

# 1

## Antes de empezar

- **Define cuánto peso necesitas reducir, calculando tu IMC (Índice de masa corporal).** Si descubres que estás en un rango de obesidad, lo mejor es que busques ayuda médica. Lo mismo aplica si has ganado masa de manera súbita e inexplicable.
- **¡Prepárate!** Organiza tus tiempos, actividades y compras. Aleja los sabotadores y decídate a alcanzar la meta.

# 2

## Durante el plan

- **Sigue las reglas.** Engañarte a ti misma y darte permisos no te llevará a cumplir el objetivo.
- **Revisa tu desempeño.** Observa qué es lo que te está costando más trabajo y aplícatelo en ello con más determinación que nunca.
- **Comprométete.** Recuerda que lo haces por ti y para estar más saludable. ¡Porque te amas y te lo mereces!
- **Registra tus logros.** Son ellos, los que te harán pasar de la cantidad a la calidad (¡y de lucir una figura llenita a la silueta de tus sueños!).

# 3

## Después de alcanzar tu objetivo

- **¡Celebra!** No importa adónde hayas logrado llegar. Será el reflejo de tu constancia.
- **Evalúa tu desempeño para que en lo sucesivo obtengas resultados contundentes.**
- **No cejes en tus propósitos de mantenerte y seguir.** Integra este plan a tu vida o regresa a él cada vez que necesites 'entrar en cintura'.

## Cómo calcular tu IMC |

El IMC (Índice de masa corporal) es un sencillo parámetro para clasificar si tu peso es insuficiente, excesivo o si tienes obesidad. Cálculalo dividiendo tu peso por tu altura al cuadrado.

**FÓRMULA** 
$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura} \times \text{altura (en metros)}}$$

EJEMPLO:  
Olivia pesa 70 kg y mide 1.75 m\* 
$$\text{IMC} = \frac{70 \text{ (kg)}}{1.75 \times 1.75} = 22.8571$$

### TABLA DE RESULTADOS

Menos de 18.5	Insuficiente
18.5 a 24.9	Normal
Más de 25.0	Sobrepeso
25.0 a 29.9	Preobeso
30.0 a 34.9	Obesidad Tipo 1
35.0 a 39.9	Obesidad Tipo 2
40.0 o más	Obesidad Tipo 3

\*Por lo tanto, Olivia tiene un IMC normal.

FUENTE: Organización Mundial de la Salud.

# Plan de acción

Semanas 1 y 2 |



## GUÍA NUTRICIONAL

Arranquemos, pues, con toda la actitud y la mirada puesta en la meta. ¿Ya te viste en un fabuloso bikini o enfundada en ese sensual *little black dress*? Estás a ocho semanas de hacerlo realidad y, para ello, es vital recordar que el equilibrio entre las calorías consumidas y las que gastamos es factor clave para mantener el control de la báscula.

Sí, esta alquimia es compleja, y es que las ciencias químico-biológicas y los novedosos campos de la genómica y la neuronutrición han hecho hallazgos increíbles que nos están dando respuestas acerca de nuestros problemas con el peso, pero de ello te hablaremos más adelante.

Para iniciar con el pie derecho este programa fue diseñado en exclusiva para ti por la consultora en nutrición Alina García, toma en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Si tienes algún padecimiento como estreñimiento, gastritis, colitis o enfermedades como hipertensión arterial, diabetes, colesterol o triglicéridos altos, hipoglucemia o problemas de salud en general, es importante que antes de realizar este o cualquier plan de alimentación, consultes a tu médico o a un nutriólogo certificado.
- En condiciones normales, la pérdida de peso puede llegar a ser hasta de un kilo por semana, que es lo adecuado y saludable, pues de otra manera el organismo podría descompensarse. Sin embargo, cada persona es distinta y los resultados dependerán de la edad, actividades, estado de salud, entre otros factores.
- Esta guía se basa en un consumo diario de 1,200 calorías que incluyen los tres macronutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas, indispensables para una alimentación equilibrada. Y consta de cinco comidas al día: no te las saltes y respeta las porciones para obtener resultados exitosos. ¡Es sencilla y fácil de seguir!

## CONSEJO EXPERTO

**ALINA GARCÍA JIMÉNEZ** | CONSULTORA EN NUTRICIÓN Y BIENESTAR

“Es mejor cambiar de hábitos y aprender a comer, que vivir a dieta. Quienes se someten a regímenes estrictos, aparte de arriesgar su salud, acaban por desarrollar una suerte de enojo interno. Eso genera una rebeldía inconsciente que los sabotea. Además, el estrés produce cortisol, una hormona que incrementa la grasa y la hace difícil de eliminar. En cambio, cuando se trabaja en procesos de reaprendizaje e implementación de nuevos hábitos, comer bien se convierte en algo relajado y agradable.

Para lograrlo, hay que acudir a la guía de un profesional, entender que se trata de un proceso paulatino de repetición de conductas, en el que lo primero es ubicar metas objetivas y realistas. Escuchar al cuerpo es una excelente forma de ir monitoreando el proceso; sentirnos mejor, con más energía y claridad mental; es la señal de que vamos por un camino del que pronto no querremos apartarnos”.

[www.nahren.mx](http://www.nahren.mx)

**Hojas de control**

Pésate, mídete y lleva un control con este sencillo formato, ideal para evidenciar tus avances semana a semana |

# Semana 1

Fecha de inicio: \_\_\_\_\_

Fecha de término: \_\_\_\_\_ IMC \_\_\_\_\_

Peso inicial: \_\_\_\_\_ Peso final: \_\_\_\_\_ Peso perdido: \_\_\_\_\_

Medida de la cintura al inicio: \_\_\_\_\_

Medida de la cintura al término: \_\_\_\_\_

Cómo me siento al iniciar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cómo me siento al finalizar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Semana 2

Fecha de inicio: \_\_\_\_\_

Fecha de término: \_\_\_\_\_ IMC \_\_\_\_\_

Peso inicial: \_\_\_\_\_ Peso final: \_\_\_\_\_ Peso perdido: \_\_\_\_\_

Medida de la cintura al inicio: \_\_\_\_\_

Medida de la cintura al término: \_\_\_\_\_

Cómo me siento al iniciar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cómo me siento al finalizar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Nota:** siempre pésate sin ropa y a la misma hora, de preferencia al levantarte.

# Dieta para la semana 1



## Lunes

### Desayuno

1 taza de papaya picada con  
½ taza de yogur natural  
1 huevo a la mexicana  
1 tortilla de maíz  
Té o agua natural

### Colación

1 taza de pepino o apio con  
limón y sal  
10 almendras

### Comida

1 taza de arroz al vapor  
90 g de pechuga de pollo  
encebollada  
Ensalada de espinaca con  
jitomate y 2 cucharaditas de  
vinagreta  
Agua natural

### Colación

1 barra de cereal de menos  
de 100 calorías

### Cena

2 tostadas horneadas con  
atún y verduras, y 2 cdtas  
de mayonesa *light*  
1 manzana  
Agua natural o té

## Martes

### Desayuno

*Smoothie* con:  
1 vaso de leche *light*, 1 taza de  
fresas, 1 puño de espinacas y  
2 cucharadas de avena.  
3 rollitos de pechuga de pavo  
Té o agua natural

### Colación

1 taza de pepino o apio con  
limón y sal  
10 almendras

### Comida

Crema de brócoli (con agua  
y leche *light*)  
100 g de bistec de res asado  
Ensalada de lechuga con  
zanahoria rayada y 2  
cucharaditas de vinagreta  
Agua natural

### Colación

1 barra de cereal de menos  
de 100 calorías

### Cena

Ceviche de champiñones  
con: jitomate, pepino,  
cebollita, cilantro, limón y  
2 cdtas de aceite de oliva  
2 tostadas horneadas  
½ mango  
Agua natural o té

## Miércoles

### Desayuno

1 manzana  
½ taza de yogur natural  
1 pan integral tostado con  
queso *cottage*  
Té o agua natural

### Colación

1 taza de pepino o apio con  
limón y sal  
10 almendras

### Comida

*Bowl* oriental con: 1 taza  
de arroz al vapor, 90 g de  
pechuga de pollo asada con  
calabacitas, apio, cebolla y  
zanahoria asadas, salsa de  
soya y 1 cda de ajonjolí  
Agua natural

### Colación

1 barra de cereal de menos  
de 100 calorías

### Cena

2 salchichas de pavo asadas  
Jitomates con limón y sal, y  
¼ de aguacate  
1 pan integral con mermelada  
sin azúcar  
1 taza de fresas  
Agua natural o té

## Jueves

### Desayuno

1 taza de melón con ½ taza de yogur natural  
Nopales *baby* asados con queso panela y salsa  
1 tortilla de maíz  
Té o agua natural

### Colación

1 taza de pepino o apio con limón y sal  
10 almendras

### Comida

1 taza de arroz rojo  
100 g de filete de pescado asado  
1 taza de pico de gallo  
Agua natural

### Colación

1 barra de cereal de menos de 100 calorías

### Cena

Calabacitas a la mexicana con 30 g de queso panela en cubitos  
1 tortilla de maíz  
¼ de aguacate  
1 taza de papaya  
Agua natural o té

## Viernes

### Desayuno

½ mango con ½ taza de yogur natural  
1 quesadilla de queso panela y salsa  
Té o agua natural

### Colación

1 taza de pepino o apio con limón y sal  
10 almendras

### Comida

Sopa de hongos  
100 g de albóndigas de res  
Ensalada de nopales  
2 tortillas de maíz  
Agua natural

### Colación

1 barra de cereal de menos de 100 calorías

### Cena

Ensalada de quinoa con: ½ taza de quinoa, 1 sobre de atún, ½ pepino, 2 cucharaditas de vinagreta casera  
1 toronja en gajos  
Agua natural o té

La dieta te permite tomar café. Máximo tres tazas al día, sin azúcar o endulzado con stevia.

## Sábado

### Desayuno

1 taza de papaya con ½ taza de yogur natural  
1 huevo estrellado  
1 tortilla de maíz  
Salsa  
Té o agua natural

### Colación

1 taza de pepino o apio con limón y sal  
10 almendras

### Comida

Consomé de pollo con verduras  
100 g de tinga de pollo (sin grasa)  
Calabacitas a la mexicana  
2 tortillas de maíz  
Agua natural

### Colación

1 barra de cereal de menos de 100 calorías

### Cena

Alambre de pollo (100 g) con cebolla, pimienta y champiñones  
2 tostadas horneadas  
¼ de aguacate  
1 manzana

## Domingo

### Desayuno

1 taza de melón  
Chilaquiles con: 2 tostadas horneadas en trozos, salsa verde, 30 g de pollo deshebrado y 1 cucharadita de crema *light*  
Té o agua natural

### Colación

1 taza de pepino o apio con limón y sal  
10 almendras

### Comida

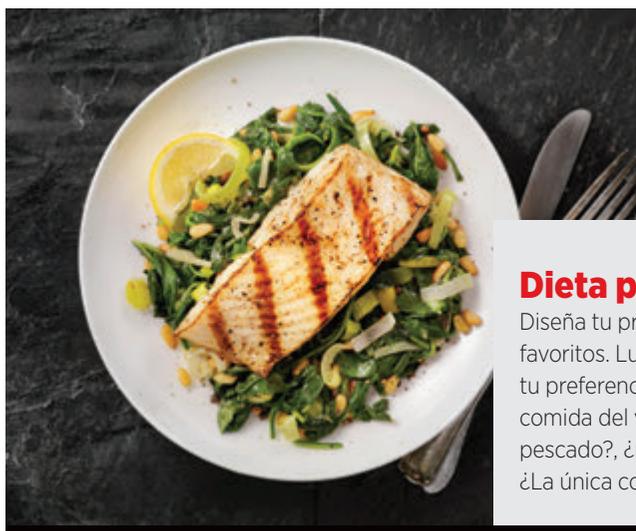
Espagueti rojo (sin crema)  
Calabacitas rellenas de atún guisado con jitomate, cebolla y ajo  
Agua natural

### Colación

1 barra de cereal de menos de 100 calorías

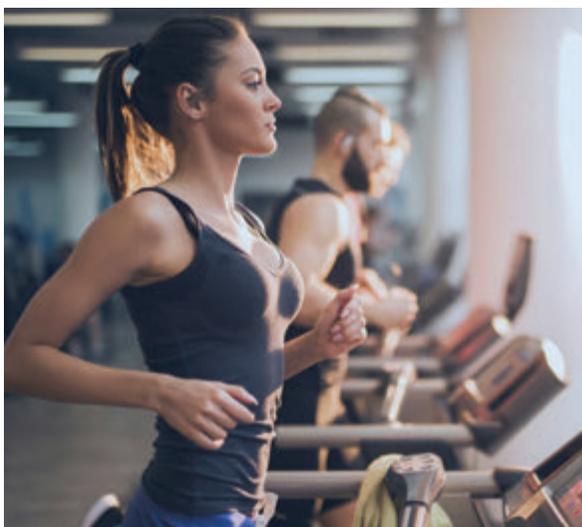
### Cena

1 taza de fresas con ½ taza de yogur natural  
2 cucharadas de avena  
1 cucharada de chía  
Agua natural o té



## Dieta para la semana 2

Diseña tu propio régimen, toma como referencia la primera y marca tus menús favoritos. Luego, comienza a hacer intercambios y combinaciones según tu preferencia. Por ejemplo: cambia la cena del lunes por la del jueves, o la comida del viernes por la del domingo. ¿Te fascina el melón?, ¿no te encanta el pescado?, ¿no logras conseguir quinoa? ¡Personaliza tu dieta y toma el control! ¿La única condición? No repetir más de dos veces el mismo menú.



## Tu Coach | VANIDADES



Ingresa a [vanidades.com](http://vanidades.com)

¿Quieres más *tips* sobre cómo cambiar de hábitos alimentarios?

¿Cuáles son las colaciones ideales?

¿La importancia del equilibrio entre ejercicio y nutrición?

¡No te pierdas nuestras cápsulas!

TWITTER: @ [vanidadesmx](https://twitter.com/vanidadesmx)

FACEBOOK: [Revista Vanidades](https://www.facebook.com/RevistaVanidades)

### ACTIVIDAD FÍSICA SUGERIDA

De la mano de una alimentación adecuada, la actividad física es básica para reducir peso. ¿Qué necesitas en la fase de arranque?

- Si no estás habituada a ejercitarte, sólo dedica 30 minutos diarios a caminar a buen ritmo, haz elíptica o bicicleta fija a velocidades moderadas. Ponte audífonos y escucha tu música preferida, ¡conéctate con tu cuerpo!
- ¿Eres de las que van al *gym* o tienes una rutina de acondicionamiento? Continúa sin excederte. Esta dieta te dará la energía suficiente para hacer ejercicio de manera moderada. Platica con tu entrenador, quizá deba hacer algún ajuste en lo que dura el programa.

### EJERCICIO

Tu proyección interna (1ª parte)

#### Visualízate

Haz un *collage*. Pega en el centro de una cartulina una imagen que represente cómo deseas verte. Puede ser alguna modelo de revista o usar una foto de cuando tenías menos peso. Coloca a su alrededor, recortes de las cosas que crees que podrías obtener una vez que ocurra. Si no encuentras imágenes que te agraden, escribe qué deseas.

### LA COMIDA Y TUS EMOCIONES

Seguro que en este momento estás supermotivada, con la lista del súper en la mano y los tenis junto a la puerta. Las ganas y las razones para iniciar te sobran, pero tal vez un pequeño murmullo esté agazapado en tu cabeza, amenazando con aguarle la fiesta: “¿Y si pasados los primeros días, me falla la fuerza de voluntad?”.

No te agobies, esta inquietud es normal. Uno de los principales retos para bajar de peso, está en la mente. Las emociones asociadas a comer son un tema fascinante y complejo que abordaremos con la finalidad de dotarte de herramientas que te ayudarán a manejarlas y evitar así el autosabotaje. Empieza con el sencillo ejercicio que te proponemos para adentrarte en el asunto y en la próxima entrega hallarás sorpresas.

Bebe al menos dos litros de agua a diario. Come a la misma hora. Reduce el consumo de sal. ¡Son cambios significativos!

En nuestra siguiente edición:

Descubre el secreto para blindarte contra el sobrepeso y aniquilar la adicción a la comida. Además, obtén el plan perfecto para adelgazar durante las semanas tres y cuatro.



# REVOLUCIONA TU *figura*



**8** KILOS  
*en sólo*  
8 SEMANAS

**PARTE 2**

FOTODARTE: GABRIELA LAZCANO

# Rumbo a la meta

Con seguridad estás cosechando los primeros frutos de tu decisión de bajar de peso con nuestro plan y es probable que hayas perdido hasta dos kilos. Las etapas iniciales de una dieta suelen ser las más emocionantes; la motivación con la que solemos arrancar y contemplar ese instante excelso, en el que la báscula comienza a ir a la baja, es de gran ayuda.

Pero atención, pues aquí también arranca la cuesta arriba. Y es que los cambios son producto de un proceso de constancia y disciplina que, en ocasiones, se torna difícil o aburrido. Resistirse a esto es normal; la inercia de volver a lo conocido es intensa, porque es en la zona de confort donde nos sentimos más seguras. Por fortuna, estamos trabajando tres aspectos que, al complementarse, nos ponen en la mejor perspectiva para llegar al objetivo: la nutrición inteligente, la importancia del ejercicio y las emociones. ¡Sigue adelante! Verás que al finalizar esta lección, estarás determinada a deshacerte de un par de kilos más, lo cual te llevará a completar la mitad de la meta.

Por **Maricruz Pineda Sánchez**

## ¿Ya conoces tu CC? |

Agrega a tus hojas de control el registro de tu circunferencia de cintura (CC). Esta medida es un parámetro de sobrepeso y obesidad, y es vital mantenerla a raya. Aquí, las referencias utilizadas por los expertos:

# 2

## Compara

### TABLA DE MEDIDAS PARA MUJERES ADULTAS

Centímetros	Resultados
80.0 o menos	Normal
Más de 80.0	Sobrepeso u obesidad

FUENTE: Instituto Mexicano del Seguro Social

# 1

## Mídete

- 1 Párate derecha, con las puntas de los pies un poco separadas.
- 2 Descúbrete la cintura.
- 3 Coloca los brazos a los costados del cuerpo y mantén relajado el abdomen.
- 4 Pon la cinta métrica en el punto medio entre la última costilla y el borde superior del hueso de la cadera, sin presionar.
- 5 Respira de manera profunda y al momento de sacar el aire, toma la medida en centímetros.

# Plan de acción | Semanas 3 y 4

## NUTRICIÓN INTELIGENTE

“Urge replantear la forma en que comemos”, dice la doctora Amy Mayers. Gurú de la medicina funcional (nueva rama de la medicina, enfocada en atender no sólo los síntomas, sino las necesidades integrales de los pacientes) y autora del *best seller La clave está en la tiroides*, afirma que los patrones actuales de alimentación provocan una epidemia de enfermedades: diabetes, trastornos tiroideos, cáncer, lupus, alergias, artritis y sí, un espectro de obesidad y sobrepeso aterradores.

Y es que la comida chatarra, repleta de grasas, azúcares y sustancias artificiales, está arruinando nuestros procesos digestivos y metabólicos. El organismo no fue diseñado para consumirla y aunque se adapta para seguir funcionando;

también se estresa, se inflama y, de manera eventual, tiende a colapsar. “Los daños a nuestras estructuras y componentes internos son severos” y la obesidad es una consecuencia visible.

Su efecto tóxico en nuestra bioquímica es evidente. Por un lado, está el desequilibrio en la microbiota benigna (las colonias de bacterias que habitan en el intestino), lo cual genera estreñimiento, mala asimilación de nutrientes o falta de energía. Mientras que el Síndrome del intestino permeable (una especie de desgarró en la malla que lo recubre) afecta la función de filtrado y permite que escapen al torrente sanguíneo sustancias que no deben estar ahí y son atacadas por el cuerpo. Se cree que la alergia al gluten, tiene que ver con esto.

## ¿La solución?

Consume más alimentos naturales y orgánicos, modera la ingesta de los procesados. Asimismo, evita excederte en grasas y azúcares. Un régimen orientado a la salud es el mejor blindaje contra el sobrepeso.

## CONSEJO EXPERTO

**ALINA GARCÍA JIMÉNEZ** | CONSULTORA EN NUTRICIÓN Y BIENESTAR

“Consumir colaciones entre comidas es uno de los secretos para la pérdida de peso. Mucha gente subestima su poder, pero nos ayuda a disminuir la ansiedad de saber que estamos a régimen. También nos quita el hambre, lo cual hace que lleguemos en control a la siguiente comida. Por último, permite que nuestro metabolismo se acelere, pues la disponibilidad de alimento hace que el cuerpo deje de preocuparse por almacenar y se enfoque en el proceso

de asimilación. Las colaciones no sustituyen a la comida. Son pequeñas porciones, como las recomendadas en este programa y un par al día son más que suficientes. Una buena idea es planearlas con anticipación para evitar caer en el consumo de algún producto poco saludable, rico en grasas o azúcares”.

[www.nahren.mx](http://www.nahren.mx)

### SÚBELE A LA ACTIVIDAD FÍSICA

Durante las primeras semanas, realizaste 30 minutos diarios de ejercicio. Es momento de agregar 15 minutos más. Intenta caminar cuesta arriba o hacer zumba. ¿Sabías que con una caminata moderada de 45 minutos puedes quemar hasta 120 calorías? Pero el mayor beneficio es que el metabolismo se acelerará y tu digestión se beneficiará de manera notable. La actividad aeróbica también oxigena al cerebro y genera endorfinas, lo que te hará sentir optimista y motivada. Acuérdate que en esta etapa no debes excederte.

### CÓMO ACABAR CON LA ADICCIÓN A LA COMIDA

La neuronutrición es una nueva rama de la medicina y uno de sus descubrimientos sorprendentes es que en el intestino existe una red neuronal que lo hace parte del cerebro. Así, cuando consumimos alimentos diseñados para que nos gusten (con sabores intensos, azúcares y grasas), las neuronas intestinales mandan señales que desencadenan la producción de dopamina, la hormona del placer. Como el cuerpo sabe que esos productos no son convenientes, trata de apagar dichos receptores y su respuesta es paradójica: se activa una mayor demanda por los mismos.

Hablamos del ciclo de la adicción, ésta puede ser tan fuerte como la generada por alguna droga dura. Por ello, resulta tan importante cuidar lo que consumimos y no provocarnos este tipo de respuestas. Si ya estás en ello, con ayuda de un nutriólogo puedes comenzar a revertir el ciclo, introduciendo poco a poco, pero de forma constante, alimentos saludables que inclinen la balanza a tu favor.



Ingresa a [vanidades.com](http://vanidades.com)

Y descubre todos los *tips* que necesitas para modificar tus hábitos alimentarios de manera permanente.

Además, de la mano de nuestros expertos, entérate de cómo incluir azúcar y grasas saludables a tu dieta.

No te pierdas nuestras cápsulas.

**Hojas de control**

Pésate, mídete y lleva un control con este sencillo formato, ideal para evidenciar tus avances semana a semana |

# Semana 3

Fecha de inicio: \_\_\_\_\_

Fecha de término: \_\_\_\_\_ IMC \_\_\_\_\_

Peso inicial: \_\_\_\_\_ Peso final: \_\_\_\_\_ Peso perdido: \_\_\_\_\_

Medida de la cintura al inicio: \_\_\_\_\_

Medida de la cintura al término: \_\_\_\_\_

Cómo me siento al iniciar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cómo me siento al finalizar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Semana 4

Fecha de inicio: \_\_\_\_\_

Fecha de término: \_\_\_\_\_ IMC \_\_\_\_\_

Peso inicial: \_\_\_\_\_ Peso final: \_\_\_\_\_ Peso perdido: \_\_\_\_\_

Medida de la cintura al inicio: \_\_\_\_\_

Medida de la cintura al término: \_\_\_\_\_

Cómo me siento al iniciar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cómo me siento al finalizar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Nota:** siempre pésate sin ropa y a la misma hora, de preferencia al levantarte.



# Dieta para la semana 3

## #BODYPOSITIVE

Estamos en una época de transformaciones y, por fortuna, las reglas del juego en torno al peso han cambiado. Liberadas de la exigencia de morir de hambre para lucir esqueléticas, ahora el objetivo es estar sanas y sentirnos plenas en nuestra propia piel.

El movimiento Body Positive nos ha enseñado a dejar de lado los estereotipos y aceptar que cada cuerpo es diferente. Desde esa singularidad, hay que mantenerlo lo mejor posible. Hacernos conscientes es el primer paso. Informarnos y actuar es clave. Pero sin duda, lo más importante es entender que cualquier esfuerzo o decisión orientada a mejorar la apariencia, debe ser en el fondo, un acto de profundo amor por nosotras mismas.

### Lunes

#### Desayuno

1 taza de piña picada  
3 rollitos de pechuga de pavo  
Calabacitas a la mexicana  
Té o agua natural

#### Colación

1 yogur natural con 6 nueces

#### Comida

Sopa de verduras  
1 taza de picadillo con  
chicharos y zanahorias  
2 tortillas de maíz  
Agua natural

#### Colación

5 galletas María

#### Cena

Ensalada verde con espinaca  
*baby*, lechuga, brócoli,  
30 g de cuadritos de queso  
panela, ½ taza de elotitos  
y 2 cucharaditas de  
vinagreta casera  
1 manzana  
Té o agua natural

### Martes

#### Desayuno

1 taza de papaya  
1 pan integral con ¼ de  
aguacate y 1 huevo duro  
en rebanadas  
Té o agua natural

#### Colación

1 yogur natural con 6 nueces

#### Comida

Consomé de pollo con  
verduras  
2 tostadas horneadas con  
frijoles embarrados,  
60 g de pechuga de pollo  
desmenuzada, 2 cucharaditas  
de crema *light*, lechuga  
y salsa  
Agua natural

#### Colación

5 galletas María

#### Cena

Rajas de poblano asadas con  
rodajas de cebolla y 30 g de  
queso panela en cuadritos  
2 tostadas horneadas con  
¼ de aguacate  
1 taza de piña picada  
Té o agua natural

### Miércoles

#### Desayuno

1 taza de melón  
1 salchicha de pavo asada  
½ taza de pico de gallo  
5 galletas María  
Té o agua natural

#### Colación

1 yogur natural con 6 nueces

#### Comida

Sopa de verduras  
1 chile relleno de queso  
panela con frijoles en caldillo  
de jitomate  
2 tortillas de maíz  
Agua natural

#### Colación

5 galletas María

#### Cena

Ensalada Caprese con 2  
jitomates en rodajas, 60 g de  
queso panela, 2 cucharaditas  
de aceite de oliva, vinagre  
balsámico y hojas de  
albahaca  
2 tostadas horneadas  
1 toronja  
Té o agua natural

## Jueves

### Desayuno

1 pera chica  
1 tortilla de maíz, 2 rebanadas de pechuga de pavo, espinaca y ¼ de aguacate  
Té o agua natural

### Colación

1 yogur natural con 6 nueces

### Comida

Sopa de poro y papa  
Filete de pescado asado o empapelado con cebolla y jitomate  
Ensalada de lechuga con jitomates *cherry*, brócoli y 2 cucharaditas de vinagreta  
Agua natural

### Colación

5 galletas María

### Cena

3 rollitos de pechuga de pavo rellenos de aguacate (¼ de pieza)  
1 pan integral tostado  
1 taza de papaya  
Té o agua natural

## Viernes

### Desayuno

1 taza de papaya  
1 huevo revuelto con nopales  
1 tortilla de maíz  
¼ de aguacate  
Té o agua natural

### Colación

1 yogur natural con 6 nueces

### Comida

1 taza de arroz poblano  
Puntas de filete (100 g) con calabacitas en jitomate y chipotle  
Ensalada de pepinos con limón y sal  
Agua natural

### Colación

5 galletas María

### Cena

1 tlacoyo pequeño con 2 cucharaditas de crema *light*, queso panela rayado, salsa y nopales  
1 taza de fresas  
Té o agua natural

Prefiere los embutidos bajos en sal y grasa, recuerda que puedes tomar hasta tres tazas de café con stevia.

## Sábado

### Desayuno

1 taza de fresas  
½ sándwich con 1 pan integral, queso panela, 1 rebanada de pechuga de pavo, mostaza, espinaca y jitomate  
Té o agua natural

### Colación

1 yogur natural con 6 nueces

### Comida

½ taza de sopa de fideo con espinaca  
Entomatado de pollo con nopales  
2 tortillas de maíz  
Agua natural

### Colación

5 galletas María

### Cena

2 tostadas horneadas con: 100 g de tinga de pollo  
Champiñones guisados con cebolla y ajo (sin grasa)  
1 toronja  
Té o agua natural

## Domingo

### Desayuno

1 taza de papaya  
1 taco de nopales cocidos con cebolla 30 g de queso panela y ¼ de aguacate  
Té o agua natural

### Colación

1 yogur natural con 6 nueces

### Comida

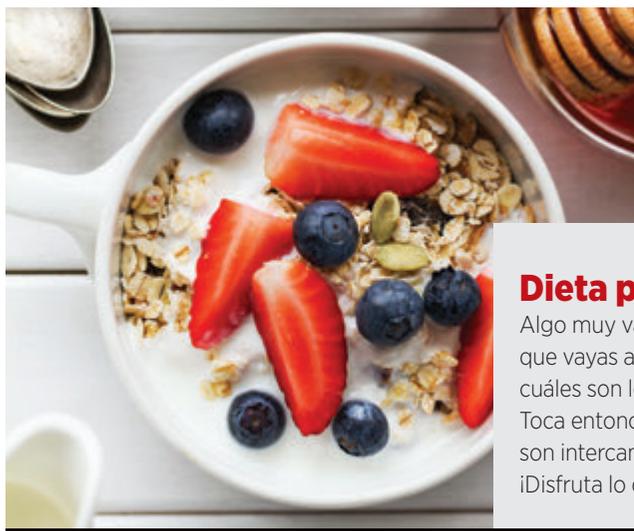
Bol de quinoa con 1 taza de quinoa cocida, 1 sobre de atún, ¼ de aguacate, 1 pepino en cuadritos y salsa de soya  
Agua natural

### Colación

5 galletas María

### Cena

Verduras a la parrilla: calabacita, pimiento morrón y cebolla  
1 pan integral  
30 g de queso panela  
1 manzana  
Té o agua natural



## Dieta para la semana 4

Algo muy valioso e interesante de este programa, es que está diseñado para que vayas aprendiendo a identificar lo que te hace sentir más satisfecha, cuáles son los menús más prácticos y las combinaciones antojables para ti. Toca entonces decidir de qué manera diseñarás tu cuarta semana. Los menús son intercambiables y la única regla es no repetirlos dos veces seguidas. ¡Disfruta lo que más te guste!

# Alimento emocional

## CONSEJO EXPERTO

**ELIA VALDÉS** | PSICÓLOGA Y PSICOTERAPEUTA CORPORAL

**C**omer no es nada simple. Los alimentos funcionan como consuelo y refugio cuando nos sentimos mal, o recompensan si lo hicimos bien; son a la vez fuente de placer y motivo de culpa. La causa es que simbolizan aspectos de nuestra madre.

Creadora del programa *Bajar de peso, una decisión de peso*, Elia Valdés nos explica que: “En la primera etapa de vida, conocemos el mundo a través de la boca. El contacto corporal con mamá mientras nos alimenta, es la primera experiencia de contención, seguridad y amor. Así se gesta la relación comida-amor-nutrición”.

Elia dice que cuando un niño no ha sido alimentado lo suficiente, no sólo en cuanto a leche, sino en relación con el alimento emocional (abra-

zos, contención, tocamiento amoroso) o si, por el contrario, fue gratificado en exceso sin tomar en cuenta sus necesidades reales, es posible que no haya aprendido a identificar y diferenciar sus requerimientos afectivos. Por ello, de adulto, ve en la comida una fuente de soporte emocional.

Así que cuando necesite resolver o enfrentar alguna situación que le haga sentir vulnerable o triste, recurrirá a ella para sentir la seguridad que experimentaba en la primera etapa de su vida. Tal vez, sus hábitos alimentarios representen la búsqueda para llenar un vacío interior o, acaso, sean una especie de condicionamiento con el que se crea la ilusión de que todo está bien.

[www.valdezhelia.com](http://www.valdezhelia.com)

De acuerdo con la tradición ayurvédica, masticar semillas de cardamomo, ramitas de canela o trozos de jengibre, funciona como un potente cortaantojos.

### EJERCICIO Tu proyección interna

2ª parte

En el número anterior, te pedimos hacer un *collage* que representara tu figura ideal y todo lo que estaría asociado a ella. Ya que lo tienes, es momento de responder a las siguientes preguntas. No hay respuestas correctas o incorrectas, el propósito de esta actividad es que genere una autorreflexión, la cual te permita identificar si estás siendo realista y congruente con tu meta de bajar de peso.

En nuestra siguiente edición:

### ¿Las emociones te llevan a comer de más?

Descúbrelo con un interesante *test*. Además, obtén tu plan para adelgazar durante las semanas 5 y 6.

- ¿Qué es lo primero que llama tu atención cuando ves en conjunto, el resultado final de tu trabajo?
- Y esto, ¿qué crees que signifique?
- Observa la imagen que representa tu meta, ¿podrías alcanzarla? ¿Por qué?
- Si respondiste que no, ¿qué tendrías que hacer para hacerla posible?
- ¿Cuál es el común denominador de las cosas asociadas: relaciones, cosas materiales, logros?
- ¿Cómo crees que bajar de peso podría ayudarte a conseguirlas?
- Si te pudiéramos que modificaras el *collage* con base en tus respuestas, ¿qué cambiarías?

# REVOLUCIONA TU *figura*



FOTODARTE: GABRIELA LAZCANO.

**8** KILOS  
*en sólo*  
8 SEMANAS

**PARTE 3**

# Superando retos

Qué increíble es ver la aguja de la báscula en picada, sentir la ropa más holgada y nuestra figura, energía y salud con mejorías notables. Éste es justo el punto en donde nos empiezan a ‘caer veintes’ y lingotes, porque nos damos cuenta de lo maravilloso que es vivir en equilibrio, y ello, por supuesto, nos lleva a querer instaurar cambios permanentes.

Tu paladar ya se ha acostumbrado a los sabores saludables y, seguro, tu estómago se siente satisfecho con las cantidades que ingieres. Además, tu cuerpo empieza a reclamar su dosis diaria de ejercicio.

¡Vas bien! Y estarás aún mejor con el nuevo menú que nuestra experta en nutrición ha preparado para ti, así como las nuevas indicaciones que incrementarán tu actividad física. Ya es momento de trabajar duro para erradicar los sentimientos negativos y hacer que las emociones positivas se conviertan en tus grandes aliadas para alcanzar tus sueños. ¿Lista?

Por **Maricruz Pineda Sánchez**

# Plan de acción | Semanas 5 y 6

## NUTRICIÓN DEPURATIVA

Una de las variables determinantes para bajar de peso que, a diferencia de cuestiones genéticas o patológicas, sí está en nuestras manos, es la desintoxicación. Liberar al cuerpo de todo lo que le sobra y que al final se acumula como grasa, es un paso ineludible.

“Pero una dieta *detox* no es suficiente. Un par de semanas bebiendo jugos de vegetales crudos y frutas, en realidad no sirve demasiado”, dice la doctora Kulreet Chaudhary, cuyo exitoso programa de desintoxicación, la está convirtiendo en

toda una celebridad. “Lo que en verdad queremos es un mantenimiento constante el cual permita que el hígado, el órgano maestro de todo este proceso, cumpla su función. Si queremos estar sanas y delgadas, es necesario realizar cambios permanentes a su favor”.

Y es que un hígado que funciona al cien, casi es garantía de una eficaz pérdida de peso. Por ello hay que cuidarlo y seleccionar alimentos que lo mantengan limpio y no hacerlo trabajar al límite con grasas saturadas ni hiperprocesados.

## LOS ELÍXIRES DEL HÍGADO

Éstos son los mejores alimentos para darle mantenimiento; contienen sustancias que lo fortalecen y reparan, depurándolo y alcalinizándolo. Consumirlos con frecuencia reporta grandes beneficios. ¡Compruébalos!

- **Té verde e infusiones** de comino, hinojo y semillas de cilantro.
- **Hojas verdes:** espinaca y acelga.
- **Hierbas amargas:** arúgula y berros.
- **Hortalizas:** rábano negro, alcachofa, ajo, cebolla, apio, zanahoria, remolacha y aguacate.
- **Frutas:** toronja.

## El secreto de una purificación exitosa |

Beber al menos ocho vasos de agua simple y tibia al día es primordial para un buen programa de desintoxicación. También es vital que aumentes tu consumo de fibra, pues “absorbe toxinas y se adhiere a ellas para que no se reabsorban y regresen al hígado. La fibra ayuda a atrapar las toxinas antes de que se almacenen y a eliminarlas de manera más eficiente”, afirma K. Chaudhary, autora de *Reprográmate*.



Ingresa a [vanidades.com](http://vanidades.com)

No te pierdas nuestros videos con consejos de nutrición, *fitness* y *tips* terapéuticos

TWITTER: @vanidadesmx

FACEBOOK: Revista Vanidades

## CONSEJO EXPERTO

**ALINA GARCÍA JIMÉNEZ** | CONSULTORA EN NUTRICIÓN Y BIENESTAR

“**M**ucha gente tiene la creencia de que comer sano implica sacrificar el sabor de los alimentos. No es verdad. Se puede comer saludable y delicioso. Lo que ocurre es que estamos acostumbradas al gusto intenso de los productos industrializados. Sin embargo, con un cambio paulatino, podemos reeducar a

nuestro paladar para que desarrolle aprecio por la buena comida. Usar especias, probar distintos métodos de cocción, abrirse a nuevas texturas y sabores, así como evitar el azúcar en demasía, son las bases para lograr la transformación”.

[www.nahren.mx](http://www.nahren.mx)

**Hojas de control**

Pésate, mídete y lleva un control con este sencillo formato, ideal para evidenciar tus avances semana a semana |

# Semana 5

Fecha de inicio: \_\_\_\_\_

Fecha de término: \_\_\_\_\_ IMC \_\_\_\_\_

Peso inicial: \_\_\_\_\_ Peso final: \_\_\_\_\_ Peso perdido: \_\_\_\_\_

Medida de la cintura al inicio: \_\_\_\_\_

Medida de la cintura al término: \_\_\_\_\_

Cómo me siento al iniciar: \_\_\_\_\_

Cómo me siento al finalizar: \_\_\_\_\_

# Semana 6

Fecha de inicio: \_\_\_\_\_

Fecha de término: \_\_\_\_\_ IMC \_\_\_\_\_

Peso inicial: \_\_\_\_\_ Peso final: \_\_\_\_\_ Peso perdido: \_\_\_\_\_

Medida de la cintura al inicio: \_\_\_\_\_

Medida de la cintura al término: \_\_\_\_\_

Cómo me siento al iniciar: \_\_\_\_\_

Cómo me siento al finalizar: \_\_\_\_\_

**Nota:** siempre pésate sin ropa y a la misma hora, de preferencia al levantarte.

## Actividad física a toda prueba |



Al inicio del programa planteamos que no es conveniente ejercitarse demasiado durante la fase inicial de restricción alimentaria; sin embargo, ahora que has alcanzado nuevos puntos de equilibrio, es momento de integrar de lleno el ejercicio en tu vida, pues, sin duda, será uno de los mejores recursos para mantenerte en forma.

### ¿CÓMO DAR UN SIGUIENTE PASO?

- La entrenadora personal Mayra Zamora, explica que una opción es combinar ejercicios cardiovasculares y de fuerza (sentadillas, saltos, abdominales con pesas, levantamientos de cadera). “Entre el ejercicio ligero con el que arrancamos y los potentes entrenamientos HIIT (*High Intensity Interval Training*) tan de moda, existe toda una gama de actividades *fitness* efectivas”.
- Inspiradas en artes marciales, entrenamientos a campo traviesa, movimientos de animales o con instrumentos de apoyo como camas elásticas, ligas, sillas o pelotas, la tendencia es hacer sesiones divertidas y superenergéticas con música y en comunidad. Mezcladas con algunas series de levantamiento de peso moderado, resultan el complemento perfecto. “Hay que probar y decidir qué nos va mejor. Ello incluye evaluar costos, tiempos y distancias”, apunta Mayra.

Estudios científicos han comprobado que una hora de ejercicio, al menos cuatro veces a la semana, es capaz de restablecer el balance hormonal.

### 10 RAZONES PARA HACER ACTIVIDAD

1. Acelera el metabolismo.
2. Baja de peso y medidas.
3. Ayuda a las funciones digestivas.
4. Mejora la calidad de la piel.
5. Reduce el estrés.
6. Controla el apetito.
7. Permite dormir mejor.
8. Incrementa la fuerza y energía.
9. Disminuye factores de riesgo (enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes, osteoporosis).
10. Libera endorfinas, las hormonas de la felicidad y la motivación.



### Y DESPUÉS DE TU RUTINA, ELIMINA TOXINAS

Otra manera de desintoxicar tu organismo es darte un masaje en seco con un guante de fibra natural, antes de bañarte. Así ayudarás a que la linfa mueva las toxinas acumuladas y acabe con la celulitis y las adiposidades estancadas. Haz movimientos circulares en muñecas y rodillas, luego desliza presionando con firmeza y lentitud, en dirección a las axilas y las ingles. Masajea en círculos los muslos, abdomen y caderas. Repite tres veces.



## APRENDE A LEER LAS ETIQUETAS

Para elegir sólo lo más saludable, acostúmbrate a revisar las etiquetas de los alimentos en dos niveles:

1. Compara la cantidad de calorías y el porcentaje de sal, grasa o azúcar.
2. Revisa los ingredientes. Si encuentras más de tres elementos desconocidos o impronunciados, estás frente a un producto demasiado procesado.

# Dieta para la semana 5

## Lunes

### Desayuno

1 taza de melón picado  
2 claras de huevo a la mexicana  
1 tortilla de maíz  
Café o té

### Colación

1 jugo de tomate o  
1 taza de verduras con limón

### Comida

Caldo de pollo con verduras y ½ taza de arroz  
100 g de bistec de res en tomate con guarnición de calabazas  
Agua natural

### Colación

10 almendras

### Cena

2 quesadillas de tortilla de maíz con queso panela y salsa al gusto  
1 toronja en gajos  
Té o agua natural

## Martes

### Desayuno

1 manzana  
3 rollitos de pechuga de pavo  
1 pan de centeno  
Café o té

### Colación

1 jugo de tomate o  
1 taza de verduras con limón

### Comida

Sopa de hongos con flor de calabaza  
100 g de pechuga de pollo asada  
Tabule de quinoa, jitomate, perejil, cebolla picada y limón al gusto  
Agua natural

### Colación

10 almendras

### Cena

1 jitomate relleno de atún con apio picado y 2 cucharaditas de mayonesa *light*  
1 taza de papaya  
Té o agua natural

## Miércoles

### Desayuno

1 taza de papaya picada  
1 yogur sin grasa y sin azúcar  
1 barra de cereal (de menos de 100 calorías)  
Café o té

### Colación

1 jugo de tomate o  
1 taza de verduras con limón

### Comida

Crema de espinaca con leche *light*  
100 g de carne deshebrada en jitomate con zanahorias y papas cocidas  
Agua natural

### Colación

10 almendras

### Cena

2 salchichas de pavo a la mexicana con jitomate, cebolla y chile  
1 pan integral con ¼ de aguacate  
Té o agua natural

## Jueves

### Desayuno

1 taza de fresas  
90 g de queso panela asado  
Salsa verde  
1 paquete de Salmas con  
¼ de aguacate  
Café o té

### Colación

1 jugo de tomate o  
1 taza de verduras con limón

### Comida

Sopa de fideo con  
zanahorias picadas  
100 g de filete de pescado  
marinado en salsa de soya  
y mostaza  
Chayotes al vapor  
Agua natural

### Colación

10 almendras

### Cena

1 taza de fresas con kiwi  
1 yogur *light* con  
2 cucharadas de avena  
Té o agua natural

## Viernes

### Desayuno

*Smoothie* de 1 taza de leche  
*light*, 1 taza de fresas y  
3 cucharadas de avena  
3 rollitos de pechuga de pavo

### Colación

1 jugo de tomate o  
1 taza de verduras con limón

### Comida

Caldo de carne con verduras  
100 g de salpicón de res con  
lechuga, pepino, cebolla  
jitomate, 1 cta de aceite de  
oliva, limón y sal  
2 tostadas horneadas  
Agua natural

### Colación

10 almendras

### Cena

Sándwich de pan integral con  
pechuga de pavo, espinaca,  
jitomate y mostaza al gusto  
Té o agua natural

Tomar conciencia del origen o las causas de nuestros autosabotajes nos permite pasar al terreno de la solución.

## Sábado

### Desayuno

1 taza de papaya picada  
1 quesadilla de flor de  
calabaza con queso  
Café o té

### Colación

1 jugo de tomate o  
1 taza de verduras con limón

### Comida

½ taza de arroz rojo  
100 g de pechuga de pollo  
asada con cebolla  
Ensalada de nopales con  
jitomate, cebolla y cilantro  
Agua natural

### Colación

10 almendras

### Cena

2 tostadas horneadas con  
tinga de pollo  
Té o agua natural

## Domingo

### Desayuno

1 taza de melón picado  
Huevo ranchero con 1 tortilla  
de maíz al comal, salsa roja y  
queso panela rayado  
Café o té

### Colación

1 jugo de tomate o  
1 taza de verduras con limón

### Comida

Sopa de verduras mixtas  
1 lata de atún a la mexicana  
2 tostadas horneadas  
Agua natural

### Colación

10 almendras

### Cena

Ensalada de espinaca  
con *mozzarella* y ½ taza  
de pasta (*fusilli*)  
2 cucharaditas de vinagreta  
Té o agua natural



## Dieta para la semana 6

Es el turno de darte vuelo personalizando tu plan alimentario. Selecciona lo que más te ha gustado y diseña el menú que te parezca más rico haciendo las combinaciones necesarias. Pero no olvides la regla: no repetir más de dos veces consecutivas el mismo menú.

**EJERCICIO**

**¿Las emociones te hacen comer de más?**

Domar el impulso de alimentarte para lidiar con los sentimientos negativos es un reto, pues como ya vimos, este condicionamiento es aprendido en la infancia, pero ¿cómo limitar nuestras emociones ‘gordas’? El primer paso es detectar si de verdad son ellas las que te orillan a comer en exceso. Descúbrelo con este test de la psicóloga Elia Valdés.

**Instrucciones:** responde sí o no.

1. Cuando me siento con falta de energía, sin entusiasmo o algo triste, como para levantarme el ánimo.  
Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_.
2. Si estoy en compañía me alimento con normalidad, pero a solas, como en exceso o sin control.  
Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_.
3. A veces me siento llena o sin hambre, pero cedo a los antojos o tan sólo no puedo rechazar un ofrecimiento.  
Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_.
4. Cuando estoy preocupada, estresada o tengo cosas que resolver, la comida me ayuda a tranquilizarme y sobrellevar la situación.  
Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_.
5. A menudo me alimento de pie o mientras realizo mis actividades.  
Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_.
6. Cuando quiero mimarme o recompensarme, mis premios y obsequios por lo general tienen que ver con comida.  
Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_.
7. Con frecuencia siento culpa o remordimiento al comer cosas que sabía resultaban excesivas o aun dañinas para mí.  
Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_.
8. Los picoteos, las golosinas, los tentempiés y demás, son las muletas imprescindibles que me permiten sobrellevar mis días.  
Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_.

**CONSEJO EXPERTO**

**ELIA VALDÉS** | PSICÓLOGA Y PSICOTERAPEUTA CORPORAL

Gracias al ejercicio anterior lo inconsciente ha dejado de serlo y ahora, desde tu parte más racional, puedes transformar lo que no te hace bien. Tu mejor recurso es llevarlo a la acción y acumular nuevas memorias.

Estas sugerencias te ayudarán a forjar una nueva actitud frente a la comida.

- **Aprende a esperar.** Refrena ese impulso por ingerir y ponlo en modo de espera 10 minutos. Poco a poco, tu cerebro se desacostumbrará a la recompensa inmediata que le proporciona la comida y aprenderá a pasarla por alto. Cualquier cosa que te permita postergar, contribuirá a domarla y alejar a la glotona emocional que

llevas dentro. ¿Qué hacer? Sal del lugar en donde estés y da un pequeño paseo, revisa tus redes o realiza alguna actividad sencilla.

- **Sustituye el bienestar.** Busca nuevas maneras de sentirte bien, como cuando te comes una dona. ¡Se puede! Al igual que con la comida, las actividades gratificantes estimulan los centros cerebrales asociados a las sensaciones de placer, confort y estabilidad emocional. ¿Qué hacer? Cuando estés ansiosa pon la música que adoras, habla con tus amigas, acaricia a tu mascota o haz el amor.

.....  
[www.valdezhelia.com](http://www.valdezhelia.com)

**Resultados**

- **Una o dos preguntas afirmativas.** Estás en un rango normal. ¡Es difícil que podamos aislar del todo a la comida y las emociones! No bajas la guardia.
- **De tres a cinco respuestas positivas.** Es probable que tus emociones te estén llevando a comer de más. Explora nuestros recursos sugeridos y aplícatelos a fondo para vencer la adicción.
- **Más de seis preguntas.** Lo más aconsejable es que a la par de nuestras recomendaciones busques ayuda profesional para trabajar de raíz estos sentimientos que ponen peso de más a tu figura, salud y espíritu.

**Libro recomendado:**

*Libérate del hambre emocional*  
de Marisol Santillán.

**En nuestra siguiente edición:**

No te pierdas una exclusiva rutina física para bajar de peso, breve, sencilla y efectiva. Además, obtén la parte final de tu plan alimentario.

# REVOLUCIONA TU *figura*



**8** KILOS  
*en sólo*  
8 SEMANAS

FOTODarte: gabriela lazcano.

**PARTE 4**

# En la recta final

¿Qué es el último par de kilos luego de haberle plantado cara al sobrepeso de la forma en que lo has hecho? Sólo falta un tironcito para coronarte campeona.

En esta última entrega te daremos las indicaciones para las semanas de cierre. Pero como sabes, esto no se acaba aquí, por ello, también te daremos las pautas para mantenerte delgada. Seguro no quieres de regreso esos kilos perdidos y con todo lo que has aprendido, tienes todo a tu favor para lograrlo.

Una nueva tú, emergerá sabiendo la importancia de la nutrición, pero no sólo eso, serás capaz de elaborar menús ricos y saludables que te mantendrán delgada. También sabrás cómo mantener a raya las emociones que te saboteaban. Y podemos apostar que el ejercicio ya es imprescindible en tu vida diaria.

Una maravillosa forma de vida se ha abierto para ti, todo gracias a tu fuerza y determinación. No nos queda más que felicitarte y convocarte a seguir los tutoriales que muy pronto traerá para ti **VANIDADES**.

Por **Maricruz Pineda Sánchez**

# Plan de acción

Semanas 7 y 8 |

## TRANSFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Empecemos esta última lección con un poco de neurobiología.

¿Sabías que la implantación de nuevos hábitos se produce a partir de repeticiones en patrones de siete o múltiplos del mismo? Esto genera conexiones neuronales que, a su vez, forman circuitos de pensamiento y conducta, diferentes a lo que veníamos experimentado. ¡Bingo! Tu menú semanal responde justo a ese modelo de plasticidad cerebral. Por ello

cada vez ha sido más fácil adaptarte a las nuevas costumbres alimentarias. Por otro lado, la bioquímica de tu cuerpo ha reconocido el bienestar que le producen los recién instaurados planes nutricionales y ha comenzado a pedirte que no regreses a tu antiguo estilo de vida. Ahora tu hígado e intestinos quieren más de lo bueno que han recibido y están dispuestos a premiarte con energía, salud y el peso soñado si los sigues consintiendo.

Debido a la implantación de nuevos hábitos, las semanas siete y ocho son ideales para dar el viraje que te encarrilará en definitiva. ¡Aprovéchalas! Sí así lo decides, una nueva forma de vivir habrá llegado para quedarse.

### Menú a medida

Ya es momento de que aprendas a diseñar tu propio menú para comer de manera equilibrada. Esto ya lo habías comenzado a hacer en las semanas pares de tu dieta, cuando intercambiabas los desayunos, comidas o cenas a tu antojo y es parte de la estrategia para saber comer y depender de un régimen preestablecido.

Recuerda que éste ha sido un plan de arranque. Es importante que al final de las ocho semanas, acudas al nutriólogo para que, con base en los resultados obtenidos, te ayude a determinar si requieres perder más peso o si lo que te conviene, es hacer algunos ajustes para que te mantengas disfrutando de tu nueva talla.



¿Quieres mantener un estilo de vida saludable el resto de tu vida? Encuentra todos los consejos expertos que necesitas en [vanidades.com](http://vanidades.com)

# Dieta para la semanas 7 y 8

Durante 42 días has seguido los planes creados en exclusiva para *Vanidades*, por Alina García, pero es momento de hacer por tu cuenta menús flexibles, nutritivos y bajos en calorías! Una tarea sencilla gracias a estas pautas y tablas de equivalencias. Comprueba qué fácil es alimentarte de manera saludable.



## DESAYUNO

### DE LUNES A DOMINGO

**PASO 1** Elige una porción de fruta.

**PASO 2** Elige una porción de proteína: queso panela, pechuga de pavo, queso *cottage*, huevo, yogur o leche descremada.

**PASO 3** Elige una porción de verdura.

**PASO 4** Elige una porción de cereal: tortilla de maíz, pan integral o tostada horneada.

**PASO 5** Elige entre café, té o agua.

## COLACIÓN

Elige una porción de verdura.

Elige entre 10 almendras o 6 nueces.

## COMIDA

**PASO 1** Sopa: elige entre caldo desgrasado o sopa de verdura.

**PASO 2** Verdura: elige entre ensalada o verduras al vapor con vinagreta.

**PASO 3** Cereales: elige entre arroz, pasta integral, tortilla, pan o tostada horneada.

**PASO 4** Proteína: elige una opción de pollo, pescado, carne o queso panela.

**PASO 5** Grasa: elige entre aguacate o aceite de oliva.

**PASO 6** Bebe agua.

## COLACIÓN

Elige una fruta.

## CENA

**PASO 1** Elige una porción de proteína: queso panela, pechuga de pavo, queso *cottage*, huevo, yogur o leche descremada.

**PASO 2** Elige una porción de verdura.

**PASO 3** Elige una porción de cereal: tortilla de maíz, pan integral, tostada horneada.

**PASO 4** Café, té o agua.

### Tabla de equivalencias por porción

PROTEÍNA	VERDURAS	CEREALES	ARROZ Y PASTAS	GRASAS
100 gramos o 1 huevo o 2 claras	Libres	2 tortillas o 2 tostadas horneadas o 1 rebanada de pan integral	½ taza	¼ de aguacate grande o 2 cucharaditas de aceite de oliva

Frutas				
Fresa, gajos de toronja, melón, papaya, piña, sandía, cerezas, zarzamoras <b>1 TAZA</b>	Jugo de fruta natural, uva, zapote <b>½ TAZA</b>	Durazno, manzana, nectarina, mandarina, naranja en gajos, kiwi, plátano dominico, tuna <b>1 PIEZA</b>	Pera, plátano Tabasco, toronja, mango, chicozapote <b>½ PIEZA</b>	Ciruelas pequeñas, chabacano, guayaba, higo <b>3 PIEZAS</b>
				Ciruela pasa, orejones de manzana, durazno o chabacano, limón <b>4 PIEZAS</b>
				Pasitas <b>2½ CUCHARADAS</b>

Bebidas
Café o té <b>MÁXIMO 3 TAZAS</b>

## CONSEJO EXPERTO

**ALINA GARCÍA JIMÉNEZ** | CONSULTORA EN NUTRICIÓN Y BIENESTAR

Complementar la dieta con una buena rutina de ejercicio es lo ideal para mantenernos en un peso adecuado. Si gastamos la energía de lo que consumimos de manera proporcional, no acumularemos excedentes. Además, la actividad física no sólo ayuda al mejor funcionamiento del

organismo, sino que apoya el balance emocional. Como nutrióloga, siempre recomiendo a mis consultantes, no descuidar esta parte. Ejercitarse contribuye a aumentar nuestras posibilidades de llegar y mantenernos en la meta.

[www.nahren.mx](http://www.nahren.mx)



### Tus nuevas reglas

1. Ingiere la mayor cantidad posible de alimentos naturales, frescos y orgánicos.
2. Come fibra vegetal para favorecer el crecimiento de prebióticos, microorganismos del colon que promueven el crecimiento de bacterias beneficiosas para la salud, disponibles en: nopales, hongos, germinados, apio.
3. Toma fermentados: yogur, kéfir, chucrut, kombucha, pickles, escabeches.
4. Nutre a tu hígado con té verde, hojas verdes, hierbas amargas, toronja, aguacate, alcachofa, zanahoria, rábano negro, ajo, cebolla.
5. Bebe al menos dos litros de agua simple cada día.
6. Limita al máximo el consumo de azúcar, grasa, procesados y refinados.

**Hojas de control**

Pésate, mídete y lleva un control con este sencillo formato, ideal para evidenciar tus avances semana a semana |

# Semana 7

Fecha de inicio: \_\_\_\_\_

Fecha de término: \_\_\_\_\_ IMC \_\_\_\_\_

Peso inicial: \_\_\_\_\_ Peso final: \_\_\_\_\_ Peso perdido: \_\_\_\_\_

Medida de la cintura al inicio: \_\_\_\_\_

Medida de la cintura al término: \_\_\_\_\_

Cómo me siento al iniciar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cómo me siento al finalizar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Semana 8

Fecha de inicio: \_\_\_\_\_

Fecha de término: \_\_\_\_\_ IMC \_\_\_\_\_

Peso inicial: \_\_\_\_\_ Peso final: \_\_\_\_\_ Peso perdido: \_\_\_\_\_

Medida de la cintura al inicio: \_\_\_\_\_

Medida de la cintura al término: \_\_\_\_\_

Cómo me siento al iniciar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cómo me siento al finalizar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Nota:** siempre pésate sin ropa y a la misma hora, de preferencia al levantarte.

# Actividad física sin pretextos

En la fase de mantenimiento, el ejercicio cobra una gran relevancia, ya que su rol es propiciar el balance para gozar de una figura saludable y esbelta. “En mi experiencia, la relación dieta-actividad física para mantenerse en forma es de 60-40%”, asegura la entrenadora personal Mayra Zamora.

Así pues, hay que hacer lo imposible por abrir espacios para el acondicionamiento físico. Pero si de plano la vida no te da, nuestra especialista ha elaborado una rutina exclusiva. A través de cinco sencillos ejercicios, inspirados en el *High Intensity Interval Training*, podrás ponerte en forma desde la comodidad de tu casa\*.

(\* Se pueden llegar a gastar 350 o más calorías por sesión, dependiendo de la intensidad que se le imprima al ejercicio.

## RUTINA QUEMACALORÍAS

Recuerda que cualquier actividad física requiere calentamiento al iniciar y al terminar. Suaves flexiones, estiramientos y rotaciones de la cabeza a los pies te evitarán lesiones.

Realiza cada ejercicio durante un minuto. Repite tres series (cada serie es la realización completa de los cinco ejercicios) con sus respectivos descansos.

### EN TIEMPO RÉCORD

Los ejercicios HIIT (*High Intensity Interval Training*) eliminan más grasa y ganan más músculo y resistencia en tiempo récord. Tienen un efecto térmico residual que mantiene acelerado el metabolismo hasta por 48 horas. Se practican en intervalos cortos de altísima intensidad cardíaca combinando con otros moderados. Una de sus modalidades más conocidas y evolucionadas es el *CrossFit*.

# 1

## Trote

Párate con la espalda recta y el abdomen firme. Eleva talones sin avanzar, alterna ambas piernas. Aumenta la intensidad. Dirige tus talones hacia los glúteos dando la intención de trote pero sin avanzar.

# 2

## Cuerda de boxeador

Simula el salto de la cuerda haciendo pequeños círculos con tus manos a los costados, despegas talones del piso y el peso de tu cadera debe ir de un lado al otro.

# 3

## Sentadillas

Parada, con los pies separados al ancho de la cadera, lleva brazos al frente y la cadera hacia atrás, espalda recta y ve bajando como si fueras a sentarte, doblando las rodillas a un ángulo máximo de 90 grados. Inhala al bajar, exhala al subir. No trabes las rodillas al elevarte.



# 4

## Lagartijas en pared

Apoya los brazos en una pared a la altura de los hombros y un poco más ancho, tus dedos deben apuntar hacia arriba. Flexiona los brazos y acércate al muro con el cuerpo recto. Estira y regresa a la posición. Cuida la zona lumbar.

# 5

## Salto levantando brazos

Párate con la espalda recta, los pies juntos y los brazos a los costados. Dobla las rodillas y realiza un pequeño salto abriendo las piernas más ancho que tu cadera y, al mismo tiempo, lleva los brazos por encima de la cabeza chocando palmas. Regresa a la postura inicial con otro pequeño salto. Descansa durante un minuto.

# Emociones bajo control



**En la pasada entrega, te dimos algunas sugerencias para que pudieras reenfocar la relación entre la manera que comes y los sentimientos asociados a ella. Ahora, toca trabajar con un concepto que te permitirá manejar mejor este aspecto.**

Se trata de tu autoestima. Para la psicoterapeuta Elia Valdés, ésta es la base sobre la que se construye el cúmulo de acciones orientadas a apreciarnos y cuidarnos a nosotras mismas, desechando los condicionamientos y las imposiciones inconscientes.

“Reforzar la autoestima es importante. Reconocernos como mujeres valiosas nos permite operar a nuestro favor. Desde este lugar, es mucho más fácil decirle ‘no’ a un pastelillo que sabemos nos va a afectar, comprometernos a levantarnos

una hora antes para hacer el ejercicio que nos va a hacer tanto bien o disciplinarnos para elaborar y cumplir con un menú que a la larga, nos reportará grandes beneficios”, asegura.

Y es que de acuerdo con Elia, “una autoestima bien posicionada, también nos ayuda a enfrentar con seguridad la transformación que implica bajar de peso, a sabiendas de que nuestra esencia no cambiará”. Es el mejor blindaje en contra de eso que sentimos y no nos hace bien, llevándonos a comer de más.

## EJERCICIO

### REFORZANDO TU AUTOESTIMA

El objetivo de esta actividad es que cambies tu autoconcepto y construyas una mejor mirada y narrativa de ti misma. Saber quién eres y sentirte orgullosa, no sólo pondrá límites a la negatividad que te hace fluctuar el peso, también te motivará a realizar cualquier acción que te beneficie.

- A solas en tu cuarto enciende unas velas, pon música suave y prende incienso. Ve desnudándote poco a poco frente al espejo.
- **Enfréntate a tu imagen.** Deja llegar las emociones negativas.
- **Sigue observando;** ahora, detén la negatividad. Deja de juzgar y criticarte. Acércate un poco y decide mirarte desde una perspectiva amorosa.
- **Descubre la maravilla que es tu cuerpo.** Nombra en voz alta por qué es increíble, adónde te ha llevado, qué has hecho con él, cuáles son las fortalezas que te definen.
- **Ahora ve más allá.** Observa a la mujer que lo habita y nombra en voz alta quién eres, cuáles son tus valores, a quién le importas y de qué tamaño han sido tus logros.
- **Expresa de qué manera vas a hacerte cargo de esa valiosa mujer** que está frente a ti y así esté cada vez mejor.
- **Tócate y acaríciate con cariño.** Da gracias por este trabajo de aprecio y cuidado por ti misma.
- **Repítelo** cada vez que lo necesites.

#### Libro recomendado

*Comiéndome mis emociones*, de Adriana Esteva.