

# FITNESS

# woman

madame  
FIGARO

Nº ESPECIAL FITNESS  
Mayo 2016

Venta inseparable con la revista  
Woman Madame Figaro

EN EXCLUSIVA  
LA TENISTA

## GARBIÑE MUGURUZA

"Busco el equilibrio para  
disfrutar esta etapa"

+ Musas olímpicas  
Mengual, Carbonell,  
Belmonte...

> MEDITACIÓN

Entrena tu  
mente  
en positivo

> CUENTA  
ATRÁS  
CUERPO DE  
PLAYA CON  
EJERCICIOS  
ALEGRES

¡SPLASH!

Pierde  
kilos  
en la  
piscina



**d**écidete y comienza hoy mismo. Cuando una se enfrenta a un cambio en sus hábitos, ya sean alimenticios o deportivos, para perder esos tres kilos que tanto nos molestan, tenemos que estar seguros de qué es lo que queremos. «Es necesario marcar una meta y, por lo tanto, unos objetivos realistas que podamos cumplir», recomienda la psicóloga Paloma Tapia. Y tiene toda la razón, porque si nunca has tenido una talla 36, ahora tampoco la vas a tener. Las estadísticas dicen que el 80 % de las personas que se someten a una dieta recuperan el peso perdido ese mismo año. ¡No queremos formar parte de este porcentaje! La solución, a veces, es tan sencilla como sustituir esos picoteos entre horas por un tentempié saludable, aligerar las cenas, dar un paseo todos los días y ser constante con la cosmética para combatir las zonas críticas.

## FASE 1

**LA HORA DE LA VERDAD.** Saca esos pantalones con los que tanto triunfaste la primavera pasada y pruébatelos. Esa es la mejor medida para que, por ti misma, constates dónde se han instalado esos kilitos que te quieres quitar. Ahora, los excesos del invierno se reflejan en el espejo en forma de lorcita que sobresale al abrocharte el pantalón o quizá se han almacenado en las cartucheras. En fin, es el momento de tomar decisiones y mentalizarte de que, en tres meses, tienes que recuperar tu figura.

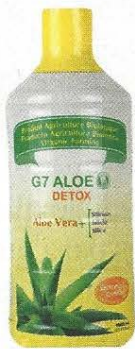
**TRÍO GANADOR.** Todos los profesionales están de acuerdo. Si quieres perder esos kilos que se sobran, existe una trilogía infalible: seguir una dieta equilibrada, hacer una actividad física con regularidad y, además, trabajar localmente las zonas más conflictivas, con cosmética, tratamientos con aparatos y masajes. ¡Ten paciencia! Lo que pierdes poco a poco, se tarda más en recuperar.

## COMPLEMENTOS DETOX

### Elimina toxinas

Los bebibles drenantes ayudan al organismo a liberarse de la retención de líquidos y las sustancias de deshecho acumuladas, además de contribuir a la combustión de grasas.

**TURBOSLIM DRENANTE FRAMBUESA** (21,85 €).



**G7 ALOE DETOX** (34,89 €).



**BURNER PLUS ARKOPHARMA** (14,25 €).

## Escribir para adelgazar

**1. Tomar conciencia.** Cuando vas a la nutricionista, seguro que en alguna ocasión le has dicho: como super sano y no adelgazo. La mejor manera de comprobarlo es que apuntes en una agenda todo lo que comes y bebes a diario, durante una semana. Así, sobre el papel, te darás cuenta de los errores que cometes y descubrirás lo que te impide bajar de peso.

**2. ¿Necesidad o capricho?** La nutricionista Inmaculada Canteira reconoce que el hecho de llevar un registro diario de alimentos, durante un periodo concreto, es positivo. Además, «en un momento determinado

podemos identificar si el hambre que se tiene es una necesidad biológica, si es un antojo o más bien gula». Si tienes hambre y te ofrecen una manzana, te la comes. Si dices que no, que prefieres galletas o un snack, entonces es otra cosa...

**3. No apto para ansiosas.** Hay personas a las que este método les resulta contraproducente. «La obligación de apuntar todo lo que ingieren les genera una gran dosis de ansiedad. Les hace sentirse culpables si no lo cumplen y, por lo tanto, más ansiedad. Probablemente, comerán de forma más convulsiva», afirma la psicóloga Paloma Tapia. Tel. 615 567 214.

## En acción

**EL DEPORTE NO ES OBLIGATORIO.** Pero moverse, sí. Entre 30 y 45 minutos de actividad física diaria, aunque sea fraccionada. Menos coche y más paseo o bajarse del autobús una parada antes, coger una bici urbana para volver del trabajo, subir y bajar escaleras o jugar con los niños. ¡Todo suma! Lo mejor es que quemes calorías sin darte ni cuenta.

**MOVIMIENTO SLOW.** No hace falta salir a correr como si no hubiera un mañana. Hay actividades que, con movimientos suaves pero correctamente ejecutados, mejoran esos puntos que te inquietan de tu anatomía.

**1. Pilates con máquinas.** Un actividad muy completa en la que no solo mejorará tu espalda, sino que además piernas, glúteos, brazos y abdomen ganarán firmeza. Samaya Moments Fitness. Tel. 915 512 501.

**2. Yoga integral.** Estupendo para estirar, tonificar, fortalecer los músculos o estilizar la figura, además te ayuda a desconectar de la rutina y te carga de energía. Free Home