

SALUD VITAL

ENTREVISTA

MANUELA DE MADRE
vivir con fibromialgia

sólo
1,95
euros

PSICOLOGÍA

¿Eres bipolar?

DIETAS

Pierde 4 kilos y depura tu cuerpo

SALUD

Guía de los oligoelementos

BELLEZA

Cosmética a base de miel

SALUD

Tacones: sin perder el equilibrio

Sorteo



GANAR UN ELECTROESTIMULADOR MUSCULAR y ponte en forma!



LA SANGRE

Indicador de nuestra salud

NÚMERO 37 ESPAÑA 1,95 EUROS



editorial aurum

MX \$ 29.00

ALIMENTACIÓN DIETA

Depúrate

en cinco días

Te presentamos una dieta para antes y después de las inevitables comilonas de fin de semana. Prepárate para no aumentar peso a pesar de tus compromisos sociales y familiares

PILAR GOVANTES,
DIRECTORA DE LA CLÍNICA BIOS (BARCELONA)

menú semanal

Esta dieta va dirigida a todas aquellas personas que necesitan hacer una dieta antes de un fin de semana que se espera movido (comilonas, celebraciones, etc.), como después de ese fin de semana de excesos, ya que es un régimen depurativo.

Resulta muy efectivo cuando se trata de perder esos kilos recién aumentados y con esta dieta se pueden llegar a perder hasta 2 kilos.

A primera vista, es una dieta un poco austera, aunque podemos encontrar en ella tanto hidratos de carbono de absorción lenta como proteínas. Hay que destacar que se incluye una importante cantidad de tomate por su contenido en licopenos, que son básicos en las dietas antiaging y también espárragos, por su riqueza en fibras que equilibran el tránsito intestinal.

Desayunos

En el desayuno se recomienda tomar un té, mejor verde, o un café.

LUNES

Comida

Una tortilla de champiñones y una pechuga de pollo a la plancha.

Cena

200 g de puré al gusto y un poco de fruta, la que más os guste.

MIÉRCOLES

Comida

200 g de puré al gusto y un filete de carne de 150 g.

Cena

Espárragos y unas piezas de fruta.

MARTES

Comida

200 g de zumo de tomate y unos espárragos.

Cena

150 g de verdura hervida y una pechuga de pollo a la plancha.

JUEVES

Comida

200 g de zumo de tomate y espárragos.

Cena

150 g de verdura hervida y una pechuga de pollo a la plancha.

VIERNES

Comida

Una tortilla de champiñones y una pechuga de pollo a la plancha.

Cena

200 g de puré al gusto y fruta.

El tomate es básico en las dietas antiaging y los espárragos te ayudarán a regular el tránsito intestinal

BIOS BARCELONA
www.biosbcn.com
Tel: 93 238 81 66