

# woman

madame  
FIGARO

Nº 340 enero 2021  
4,50 € Canarias 4,65 €  
woman.es

EN PORTADA  
CINDY BRUNA

Fotografiada por Martin Tyska

ANYA  
TAYLOR-JOY

De "Cambito de dama"  
a "Emma", es puro

#WOMANPOWER

# MODA

de FIESTA  
en CASA  
+ regalos  
last minute



# 2021

con energía positiva

## CHARLES ORRICO

NUTRICIONISTA  
Y COACH NUTRICIONAL  
Fit Club (Madrid)  
Tel. 919 901 646

.....  
"A PARTIR DE LOS 40, COME MENOS Y MÚEVETE MÁS"

«El metabolismo se ralentiza con los años y hay que estimularlo con actividad física. Haz ejercicio de fuerza o, simplemente, 30-45 minutos de cardio al día, como salir a caminar a paso rápido, trotar, o montar en bici. Reduce el total calórico diario, aumentando la ingesta de alimentos en su forma más natural, así lo que comas tendrá un mejor impacto en tu organismo, creando menos picos de insulina y generando un mejor ambiente hormonal. Otra opción, con resultados más rápidos, es suprimir los hidratos de carbono un par de semanas y comer a base de proteínas de calidad, fundamental para que no se degrade la masa muscular, además de grasas saludables y vegetales.»



ANTES DE EMPEZAR  
UNA DIETA DE  
CUALQUIER TIPO,  
RECOMENDAMOS  
ACUDIR SIEMPRE A  
UN NUTRICIONISTA.



## CORO LÓPEZ-BARRÓN

COACH DE VIDA SALUDABLE  
Tel. 636 170 595

.....  
"SI DUERMES BIEN, CONTROLARÁS MEJOR TU APETITO"

«El descanso nocturno, por sí solo, no va a hacer que pierdas peso, pero ayuda. Dormir entre 7 u 8 horas equilibra la leptina, la hormona que regula el apetito y la sensación de saciedad. Actúa estimulando una zona del hipotálamo y envía una señal, que inhibe la ingesta de alimentos. Esta hormona se encuentra en niveles altos cuando se descansan las horas suficientes. Por el contrario, cuando se restringen las horas de sueño, aumentan los niveles de grelina, una hormona que estimula el hambre y reduce el gasto energético, además de promover la retención de grasas. Hay estudios científicos que avalan que cuando se duerme poco, se reducen los niveles de leptina y aumentan los de grelina, por lo que se rompe el equilibrio que ayuda a mantener el apetito bajo control. Esto explica que haya gente que se despierta con hambre.»

## SAGRARIO JUANO

MEDICO-ESTÉTICO Y MÁSTER EN NUTRICIÓN  
Estética Lostao (Zaragoza)  
Tel. 976 218 000

.....  
"COME SIN PRISA Y CON PAUSA"

«Si no prestas atención a lo que comes, el cerebro no lo procesa, no te sentirás llena y comerás más. Mastica lentamente y saborea cada bocado, así das tiempo a que actúen las enzimas de la saliva. Recuerda que la digestión empieza en la boca y así, cuando llegue al estómago, le facilitarás mucho su trabajo. Por otro lado, cuanto más mastiques, mayor será el tamaño del bolo alimenticio que llegue al estómago y ocupará un mayor espacio, así te sentirás saciada y lo llenarás con menor cantidad de alimento. Las prisas nunca son buenas y tampoco para comer, así que tómate tu tiempo, hazlo con tranquilidad y deja unos minutos entre plato y plato, tu estómago te lo agradecerá y también te saciarás antes.»



## LIDIA LAZAVERA

MEDICO ESTETICO Y NUTRICIONISTA  
Instituto Dra. Natalia Ribé. Tel. 932 724 228

.....  
"EL PLATO DE HARVARD ES MUY SALUDABLE"

«Hace tiempo que lo crearon los expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard para ilustrar cómo debe ser una dieta equilibrada y sana. En líneas generales, en tu plato, el 50 % lo deben ocupar verduras y frutas de temporada. Ojo, las patatas no cuentan como verduras. Un 25 % tiene que ser de proteínas saludables, dando prioridad a los pescados, aves, legumbres y frutos secos naturales y limitando las carnes rojas. Y el 25 % restante se debe destinar a los cereales integrales. Utiliza aceites saludables como el de oliva, soja o girasol. Bebe agua, té o café, sin azúcar y evita las bebidas azucaradas.»

