

CUERPO

de MUJER

MENSUAL NÚMERO 49

Dieta verde

3 Kg

Sin pasar hambre

MENOS ¡YA!

Pág. 36

LOS ALIMENTOS QUE LIMPIAN TU ORGANISMO

Pág. 22

CELULITIS

TRATARLA CON HOMEOPATÍA

Pág. 106

NUTRICIÓN SANA

LAS GRASAS QUE SÍ NECESITAS

Pág. 28

Piernas sexy con ejercicios fáciles

Pág. 48

SÍNTOMAS QUE TE HACEN IR AL GINECÓLOGO

Pág. 84

Shiatsu
ADIÓS A LOS TRASTORNOS FEMENINOS

Pág. 76

MODA
Camisas de primavera

Pág. 118

¿Dolor de espalda?
GIMNASIA CERVICALES

Pág. 54



ESPAÑA 2,25€ (375 PTAS.) PORTUGAL 2,50€ (500ESC.) ITALIA 3,87€ (7.500 LIT.) AUSTRIA 4,79€ (66 ASCH.)

¿Quieres perder peso? ¡Basta de pretextos!

12 EXCUSAS QUE TE IMPIDEN ADELGAZAR Y COMO CONTRARRESTARLAS

Todos tus “no puedo” para adelgazar son en realidad “no quiero”, que esconden tu falta de motivación. Todos los mensajes boicoteadores que te envías a ti misma pueden desmantelarse con argumentos irrefutables. Te los brindamos.

No tengo voluntad ni disciplina. No puedo seguir adelante si sufro algún problema emocional. No consigo motivarme aunque lo intento. No puedo privarme de lo que más me gusta. No veo los resultados. No puedo soportar el esfuerzo de la dieta y al mismo tiempo la gimnasia...”. El repertorio de excusas que empleamos para no quitarnos de encima el exceso de peso es sumamente amplio, pero también son contundentes los argumentos para refutar esos pretextos de forma inapelable. Cada excusa (los distintos mensajes “boicoteadores” que uno se repite para no ponerse a régimen, dejarlo de momento o llevarlo a cabo de modo inadecuado) tiene su correspondiente antídoto (los argumentos de los expertos para desactivar la excusa y sus sugerencias para sobreponerse al autosabotaje).
La psicóloga clínica Laura García

Agustín (que aborda las primeras cuatro excusas), la médico naturista especializada en dietética Esther de la Paz (a cargo de las excusas numeradas del 5 al 8) y el médico nutricionista Gregorio Mariscal Bueno (que desarma las excusas 9 a 12) conocen la mayoría de los “pretextos para no adelgazar”, y también las claves para desmantelarlos.

1 “NO SÉ POR DÓNDE EMPEZAR”

Cómo hacer. Bueno, estás exagerando, no es para tanto. Quizá estés un poco aturdida y te cueste arrancar, pero eso no significa que no sepas por dónde empezar. Además, es normal estar un poco bloqueada al principio. A mucha gente le pasa, sobre todo cuando comienza con un nuevo reto. Lo mejor será que trates de concentrarte en alternativas para empezar, así te resultará más fácil. Puedes pensar en alguna amiga que

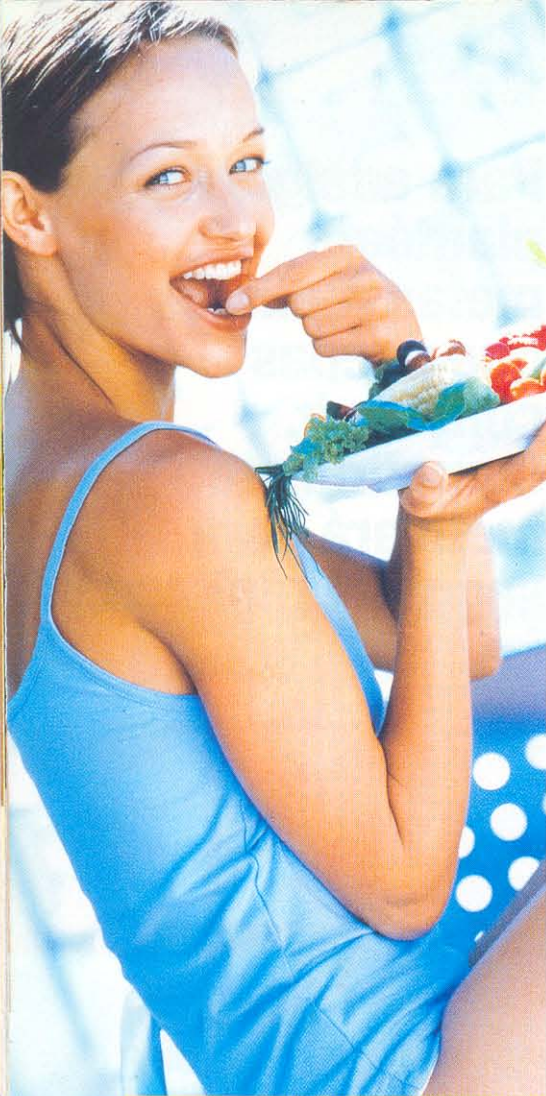
haya hecho dieta y preguntarle qué tal le fue; también puedes buscar algún médico especializado, o leer algo sobre el tema. No es necesario que te desesperes por no hacer las cosas a la carrera: lo mejor es ir sin prisa pero sin pausa, así te asegurarás de dar los pasos correctos y tendrás más garantías de conseguir mejor lo que te propones.

2 “NO TENGO VOLUNTAD NI DISCIPLINA”

Cómo hacer. De nuevo exageras. Esto sólo te ocurre cuando haces dieta, ya que si no tuvieses voluntad ni disciplina no habrías sido capaz de hacer tantas cosas que las requieren, como trabajar el sábado a pesar de tener varios planes. Si buscas, encontrarás muchos ejemplos y situaciones que refutan la idea de que careces de tal o cual cualidad. Con la dieta, quizá no hagas las cosas tal y como las planificas y te cuesten más. No pasa nada: sólo tienes que idear un plan para que te resulte más fácil. A lo mejor te has puesto metas muy altas e inalcanzables. Si piensas de una forma más positiva y realista te resultará más fácil conseguir lo que te propongas, te sentirás más animada y podrás ir observando los cambios que vayas consiguiendo.



**Para adelgazar,
plantéate
metas realistas
que puedas
conseguir.
Cumplirlas te
motivará para
seguir el régimen.**



3 "NO PODRÉ CONTINUAR SI SUFRO ALGÚN PROBLEMA"

Cómo hacer. Te estás anticipando a lo que va a ocurrir. ¿Cómo sabes que vas a sufrir un problema emocional?, ¿quién te lo ha dicho? No tienes datos de lo que afirmas, pero ya te sientes como si tuvieses un problema emocional. Lo mejor será que te centres en lo que está pasando ahora. Lo que tenga que venir ya vendrá, pero te lo plantearás cuando llegue, si es que llega. En cualquier caso, ¿por qué anticipar que el hecho de tener un problema emocional va a interferir tu dieta?, ¡puede no hacerlo! Así que piensa en otra cosa y, cuando llegue el momento, entonces plantéate lo que harás.

4 "NO CONSIGO MOTIVARME PESE A QUE LO INTENTO"

Cómo hacer. A lo mejor no estás todo lo motivada que te gustaría o no estás consiguiendo ver los resultados tan rápido como pensaste. A lo mejor te gustaría comer lo que comen los demás y, como no puedes, te desmotivas. Imagina lo bien que estarás cuando acabe tu dieta, aunque te cueste esfuerzo y sacrificio. Piensa en lo mucho que engorda lo que los demás comen o simplemente distráete con otra cosa que no tenga nada que ver con la comida, como con una escena agradable, para distraerte de la dieta en lugar de centrarte en ella.

5 "NO AGUANTO HACER EJERCICIO, YA ES DEMASIADO"

Cómo hacer. El ejercicio no sólo te hace sentir y ser joven y liberar endorfinas, unas sustancias naturales que aumentan tu bienestar, sino que además te facilita el reposo nocturno, te ayuda a remodelar y tonificar el cuerpo y te permite rebajar grasa de las zonas que te preocupan. La gimnasia regular también te ayuda a comunicarte contigo misma y a evadirte de tus problemas. Además, la gimnasia no cansa, sino que estimula: prueba a entrenar sólo 5 minutos y comprobarás que al comenzar lentamente y sin presión ¡te apetece hacerla!

6 "NO PUEDO CAMBIAR MI DIETA, ME SIENTO FATAL"

Cómo hacer. Todos los comienzos son duros, pero si te lo propones puedes cambiar tus costumbres alimenticias. Descubrirás que ante ti se levanta un nuevo panorama alimentario mucho más rico y variado. A partir de ahora, tu consigna debe ser: ¡No a las prohibiciones, sí a las modulaciones!

7 "NO SOPORTO PRIVARME DE AQUELLO QUE ME GUSTA"

Cómo hacer. No necesitas privarte de todo lo que te gusta; sólo debes controlar el tamaño de la ración. Abandonar tus alimentos favoritos los vuelve más deseables y hace que te sientas privada de ellos y corras más peligro de sucumbir y darte un banquete. Si sigues una dieta que tenga en cuenta tus gustos culinarios y coincida lo más posible con tus costumbres alimenticias, tendrás más posibilidades de perder peso.

8 "NO FUNCIONA CONMIGO, YA LO HE INTENTADO"

Cómo hacer. Para superar este obstáculo, escribe en una hoja y colócala en la puerta del frigo para recordar lo estupenda y maravillosa que eres, cuánto te respetas y cómo vas a cuidarte tanto en la alimentación como en el ejercicio físico para que el régimen funcione. Quizá no tengas éxito porque no eres consciente de una regla de la alimentación: "todos los bocados, ¡hasta el más ínfimo!, cuentan", y subestimes la cantidad de comida que ingieres al día.

9 "NO TENGO TIEMPO, ESTOY MUY OCUPADA"

Cómo hacer. Puede que no dispongas de toda la semana, pero es mucho mejor hacer dieta 2 o 3 días que ninguno. ¿Seguro que todo lo que necesitas hacer para bajar peso es tiempo? Cocinar alimentos hervidos o a la plancha es más rápido que hacer guisos o salsas. Bajarte una o dos paradas antes del autobús o subir y bajar escaleras es una forma de adelgazar que no requiere mucho tiempo.

ENEMIGOS INTERNOS

"El primer paso para desactivar las excusas consiste en darse cuenta de que son pensamientos boicoteadores, cuya función consiste en no permitir que consigamos nuestros objetivos; el segundo radica en decidir que no los permitiremos actuar; después hay que cambiar esos pensamientos distorsionados por otros más realistas, que se correspondan con la realidad".

Laura García Agustín,
directora del Centro Psicológico
Clavesalud, de Madrid.

PESIMISMO

"Otra forma habitual de autosabotaje es la visión pesimista (el dar por hecho que no se conseguirá la meta propuesta) del estilo de "ya no conseguiré adelgazar más" o bien "adelgazar en familia es imposible". Todas estas ideas, que sólo consiguen paralizarnos y con las que nos justificamos para no perder peso, pueden desactivarse".

Julia Vidal, del Gabinete de
Psicología de la madreña.
Clínica del Dr. Mariscal.

10 "NO PUEDO ADELGAZAR MÁS ALLÁ DE CIERTO PUNTO"

Cómo hacer. Si crees que no podrás adelgazar más, te desmotivarás y eso te llevará a comer de forma inadecuada. No te desanimes: en toda dieta hay dos "momentos meseta" que se producen en las primeras semanas, cuando la pérdida de peso se vuelve moderada después de la eliminación de líquidos, y al cabo de unos meses, cuando ya no se consigue perder peso al ritmo inicial, porque el cuerpo requiere menos calorías para funcionar.

11 "NO LOGRO ADELGAZAR EN FAMILIA O PAREJA"

Cómo hacer. Puedes comer lo mismo que el resto de la familia, cambiando la forma de cocinarlo, condimentarlo y aderezarlo; vigilando las cantidades o eliminando de determinados platos los ingredientes más calóricos. Incluso puedes convencerles para que tomen algu-

nos días lo mismo que tú. Compra y cocina todas las veces que puedas, para lograr tener control sobre lo que entra en tu despensa. Intenta persuadir a tu pareja para llevar una dieta saludable y baja en calorías, pero, si no lo consigues, haz una lista de comidas prohibidas.

12 "NO ADELGAZO PORQUE COMO FUERA Y DE MENÚ"

Cómo hacer. Comer fuera no significa no poder controlar lo que comes. En todos los menús hay ensaladas y puedes pedir que el segundo plato te lo cocinen a la plancha. Además, la comida de menú sólo supone una de las tres o cuatro comidas del día y puedes tomar una pieza de fruta a media mañana, para llegar a la comida con menos apetito, o bien tomar menos cantidad, dejar de lado los alimentos altos en calorías (como el pan, patatas fritas...) o sustituir tartas o helados por una fruta, un zumo o una infusión.

Pésate sólo una vez a la semana y no te obsesiones si has perdido sólo 100 gramos. Después de unos meses se adelgaza más lentamente.

