

ADIOS TOXINAS

Terminando las vacaciones hay que ponerse en marcha para conseguir deshacernos de todos los excesos a los que hemos sometido el cuerpo este verano. Te desvelamos la manera más cómoda y rápida, con unos resultados estupendos.



NUTRICIÓN

Aquí os dejo un protocolo a seguir con unos pasos generalizados.

DESAYUNO

Preparar un buen licuado que esté formado por espinaca, apio, jengibre, manzana verde, limón y piña.

Este desayuno facilitará la pérdida de agua extracelular y, por si fuera poco, mejorará el aspecto de tu piel al aportar una generosa cantidad de vitaminas y minerales.

MEDIA MAÑANA

Tomar una pieza de fruta rica en agua, como puede ser el pomelo, manzana verde o sandía. Si a esto le añadimos un puñado de nueces ayudará a mantener el azúcar en sangre estable y evitaremos que la glucosa de la fruta se convierta en grasa.

MEDIO DÍA

El nutricionista nos propone una ensalada compuesta por brotes tiernos o espinacas, espárragos blancos o verdes, tomate y una porción de pollo. Esta ingesta va a

actuar de forma diurética y además de llenar nuestro estomago al incluir el tomate, favoreceremos la duración de nuestro bronceado.

MERIENDA

Podemos repetir el almuerzo o bien tomar algún yogur o similar con alto contenido en proteína y bajo en azúcar para obtener un aporte proteico.

CENA

Tratar de utilizar una verdura hervida como el brócoli, judías verdes, coliflor... acompañada por una ración de pescado blanco o pollo. Una cena ligera que ayudará a regular nuestros niveles de estrógenos fomentando la pérdida de líquidos.

Por otro lado, no olvidemos que es muy importante favorecer la circulación y para ello debemos realizar, al menos, media hora de ejercicio físico diario.

Alberto Oliveras
www.aofitness.es

Consulta en Madrid C/ Castelló, 98.

Consulta en Donosti: C/ Mayor, 3.

Planta baja Noventa Grados.

Teléfono: 610 609 332.

Correo electrónico: info@aofitness.es
Precio, según diagnóstico personalizado.



REFLEXOLOGÍA PODAL DRENANTE

La reflexología podal es, sin duda, una de mis terapias favoritas. Tanto en los pies como en las manos se encuentran puntos reflejos de todo nuestro cuerpo. Es alucinante cómo tratando tus pies con un experto puedes solucionar problemas de cualquier índole. Vamos a hablar del drenaje y desintoxicación mediante esta técnica.

OBJETIVO

Desintoxicación del organismo, favoreciendo la eliminación de toxinas y la activación de la circulación sanguínea mediante la estimulación de ciertos puntos situados en los pies.

PROCEDIMIENTO

En primer lugar, se realiza un 'peeling'. A continuación, utilizando aceite esencial, se masajean los puntos anteriormente mencionados. Cada uno de ellos estimula un órgano



o glándula. Una vez finalizado el tratamiento, el cuerpo experimenta una serie de beneficios, como la liberación del estrés, incremento de fluidos en el cuerpo y disminución de las bolsas oculares.

Salón de Belleza Isabel Castromonte
C/Menéndez Pelayo, 2, 2º, Valladolid.
Contacto: 983 370 778.
Duración, 60 minutos.
Precio: 40 € por sesión,
bono de 6 sesiones 210 €.

EN CASA

Otra de las formas de realizar una depuración de nuestro organismo es utilizar una combinación de suplementos alimenticios bien personalizados y bajo supervisión especializada. Esto ayudará a que nuestro organismo trabaje de manera independiente con el solo gesto de ingerir una cápsula en ayunas.

PLAN 'DETOX' EN CASA

Aconsejaría una mezcla de Cabasset (activador de la circulación) y Drenascult (mezcla drenante). Además, es aconsejable tomar una cápsula de Nonox al día, ya que es una mezcla perfecta de antioxidantes que ayudarán a eliminar todos los radicales libres que acumulamos en verano debido a los malos hábitos y a la exposición al sol. Le añadiría un licuado de piña y apio, para acelerar el drenaje y limpieza hepática.

Os recomiendo estos productos que he podido probar personalmente: Wacu cápsulas, marca creada por Fiona Ferrer Leoni, de venta en Herbolario Navarro. www.herbolario.navarro.es.



HABLEMOS CLARO

Lo que aparece en este artículo es una información que yo he conseguido contrastando con especialistas y que he probado personalmente, aunque lo más apropiado, sobre todo en el caso de la nutrición, es acudir al especialista para que pueda personalizar al máximo vuestro diagnóstico.

POR DAVID FRANCÉS

Maquillador y Beauty Coach
www.davidfrances.es

