

10 consejos para disfrutar del verano sin engordar

En verano es imposible no hacer referencia a los picoteos, comidas y cenas fuera de casa... Hay que disfrutar, pero el descontrol no tardará en pasar factura. Y las que han luchado por lucir un buen cuerpo en la playa, buscan la forma de compatibilizar esto con el mantenimiento de la línea. Clínicas Mato Ansorena, expertos en cirugía y medicina estética, dan 10 consejos para cuidar nuestros hábitos y recomiendan el mejor tratamiento para conservar la figura más allá de tentaciones y momentos de disfrute

Libera tu mente. Tu cuerpo es el que es y, por mucho que lo trabajes, la base seguirá siendo la misma. Por ello, es muy importante ser conscientes de lo que somos, lo que podemos llegar a ser y lo que nos debemos exigir. No sirve de nada hacer locuras a corto plazo, recuerda que el “efecto rebote” es mucho peor

Dieta sana. No es simplemente por el hecho de ponerse “a plan” durante un periodo de tiempo, sino fomentar unos hábitos alimenticios saludables, ricos en fibra, fruta y verdura. Es la mejor forma para mantener tu cuerpo a raya, siempre sin perjudicar tu salud.

Respetar los horarios. Un punto importante en esta temporada, cuando nos relajamos y vivimos mucho más “el momento”. Es vital sentar unas bases para cada comida, respetándolas y evitando picar entre horas, aunque siempre sea el pecado más apetecible

Hacer ejercicio. Estás de vacaciones, pero eso no quiere decir que tengas que vivir al libre albedrío dejándote caer en el sofá y viviendo de la vagancia. Ejercitar el cuerpo al aire libre es una de las ventajas del verano y el buen tiempo, ¿por qué no lo aprovechas? No hace falta que hagas carreras de fondo, puedes disfrutar de sencillos paseos por la orilla del mar, marchas en bici, juegos con amigos...

Más agua, menos alcohol. Si, lo sabemos, el verano se hizo para disfrutar. Pero eso no siempre quiere decir abusar. Sal y diviértete, pero controla las cantidades de alcohol y bebidas azucaradas que consumes, pues siempre hacen un flaco favor a todo lo que trabajas privándote de otras cosas.

No al aperitivo, sí a los snacks sanos en la playa. Las patatas y frutos secos son el mayor enemigo que te encontrarás... Esta temporada es mucho mejor apostar por picoteos sanos como trozos de zanahoria, manzana, piña o sandía. Los puedes llevar siempre contigo y sacarlos cuando te pique el gusanillo.

Tiempo de helados. A nadie le amarga un dulce... Y mucho menos si es un helado. Eso sí, dale un puntito más “healthy” a tus caprichos de verano con opciones como los polos, o las combinaciones de granizados o yogur. Son bastante más “light” y aportan muchas menos calorías a tu cuerpo. ¡Fresco y sanísimo!

Evita las frituras. Si hay playa de por medio, es muy probable que acabes en un chiringuito pidiendo pescaíto frito. Pero, ojo, que los fritos también son un enemigo a evitar, por la cantidad de grasas que llevan y lo perjudiciales que son para la salud. Puedes permitirte alguno, pero siempre con control y cautela.

Cereales for breakfast, please. Es la comida más importante del día y haciéndola bien, evitas caer en la tentación de picar en el resto de horas que te quedan por delante. Para ello, añadir cereales a tu rutina diaria es una opción de lo más saludable, por su gran contenido en fibra. Con leche, yogur o zumo, ¡que no se te olviden!

Disfruta el momento. ¿El punto más importante? Posiblemente. Y es que, ante todo, lo que hay que hacer es disfrutar sin remordimientos. Aprovecha lo que tienes, puede que no se repita y, ya sabes, “una vez al año, no hace daño”.

Además, los expertos de Clínicas Mato Ansorena nos recomiendan un programa personalizado para la pérdida de peso basado en una dieta proteinada, así como su asesoría y seguimiento, con la cual el paciente llega a perder el 80% del peso prescrito por el médico.

Dieta Pronokal: Un plan a largo plazo mediante el cual se trabaja en la “reeducación alimentaria” del paciente, con el fin de mejorar los hábitos de consumo y reforzar todo lo conseguido desde el comienzo de la dieta. Para ello cuenta con 3 fases:

Fase Activa: La base del tratamiento, en la que se estudia el caso de cada paciente y se le pone un régimen personalizado, siempre de acuerdo a todo lo que necesita y lo que debe privarse.

Fase de reeducación: En esta segunda etapa comienza la parte más importante, que es la de los nuevos hábitos y costumbres. Aquí se construye una nueva filosofía y relación con la comida, que ha de convertirse en costumbre en la tercera fase

Mantenimiento: Porque cuando se termina una dieta es normal que se cojan un par de kilos con el paso de las semanas... Sostener todo lo alcanzado es vital. Para ello, el paciente recibe durante los dos años siguientes el apoyo y consejo del equipo de especialistas de la clínica, con el fin de llevar una vida sana y equilibrada.

En todas estas etapas es la Dr. Sunkel, junto a un equipo de dietistas-nutricionistas, la que lleva un control diario de todos los objetivos logrados, así como del estado de su salud y las necesidades que pueda tener.

Primera Consulta + Bioimpedancia 90 €. Revisiones 60 €

--

Acerca de Clínicas Mato Ansorena

“Combinamos seguridad, excelencia y profesionalidad”

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Autónoma de Madrid, el Dr. Mato Ansorena, es especialista en cirugía general y del aparato digestivo. La especialidad en cirugía plástica, reparadora y estética la obtuvo en la Universidad Carlos Chagas de Río de Janeiro (1986-89) bajo la dirección del profesor Ivo Pitanguy, de quien es además amigo personal. Ha realizado más de 10.000 operaciones, siendo reconocido a nivel internacional por sus intervenciones sin cicatrices visibles, destacando principalmente en patología mamaria (aumento de pecho, pecho, reconstrucción mamaria, Mastopexia o elevación de pecho, y reducción de pecho), la Rinoplastia, la Liposucción, Lifting Facial o Rejuvenecimiento Facial o la Cirugía Capilar donde se caracterizan todas ellas por la naturalidad de sus resultados. Otras especialidades son el botox, rellenos, abdominoplastias, cirugía bariátrica y tratamientos antiaging.

En sus clínicas se ofrecen también todo tipo de tratamientos médicos: cirugía estética, plástica y reparadora; medicina estética; medicina interna; unidad de psicología; unidad capilar; unidad de ginecología; unidad de urología; y dieta y nutrición.

Actualmente, el Dr. Mato Ansorena es:

- Director de Clínicas Mato Ansorena en Madrid, Sevilla y Huelva, desde el año 1995.
- Presidente de Asociación Española de Clínicas Ambulatorias de Cirugía Plástica, Estética y Reparadora.
- Cirujano plástico, reparador y estético en Clínica La Luz de Madrid (España).
- Miembro de la SECPRE
- Colaborador en los proyectos humanitarios de la OND AMSUDAN.

Datos de contacto:

Globe Comunicación

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Medicina alternativa](#) [Belleza](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>