

## ¡Verano en plena forma!

# Nuevo programa anti-toxinas

## PLAN INTEGRAL DEPURATIVO Y ANTIESTRÉS

¿Te imaginas llegar ya a las vacaciones sin resquicio de estrés para poder disfrutarlas a tope desde el primer día? Unas cuantas estrategias para “despejar” tu mente y una sencilla dieta para depurar tu organismo te ayudarán a conseguirlo.

**T**ras un año con la maquinaria a tope, por fin van a llegar las ansiadas vacaciones. Y no quieres que ocurra como otros años, que no pudiste desconectar o que el paro repentino te provocó un bajón y cuando se te pasó, se habían pasado también las vacaciones. Este verano, en Clara nos hemos propuesto que no te suceda y te hemos preparado un programa que te llenará de energía y vitalidad, tanto física como mental, con efectivas estrategias psicológicas y dietéticas.

### Renueva tu energía

“Las personas somos tres en uno: cuerpo, emociones y mente. Para que las tres partes funcionen de forma equilibrada, hay que mantener y renovar nuestra energía de forma adecuada”, afirma la consultora de gestión de calidad de vida Sara Mariner Ferrís. El resumen de cómo hacerlo queda recogido en el recuadro de abajo.

Cuando no te cuidas adecuadamente y dejas alguna de estas parcelas descubierta es cuando el estrés y el agotamiento te invaden hasta tal punto que no

puedes quitártelos de encima ni al llegar las vacaciones. Según Sara Mariner, debemos aprender a optimizar nuestro tiempo, a potenciar nuestra autoestima, a mejorar nuestras relaciones personales y a tener una actitud positiva ante la vida. Se trata de que dejes de preocuparte y te dediques a disfrutar del día a día. Así puedes lograrlo.

### Estrategias que funcionan

❶ Tómate las cosas con calma desde ahora mismo. Si te levantas cada día respirando profundamente con la ventana abierta, te relajarás, aumentarás tu energía y conseguirás que tu ritmo vital sea menos acelerado.

❷ Mima tu cuerpo antes de que lleguen las vacaciones: hidrata tu piel, ve a la peluquería, hazte la manicura... verte guapa es fundamental para potenciar tu autoestima. Date también algún masaje o baño termal, lo que equilibrará tu energía.

❸ Aprovecha que hay más horas de sol para hacer ejercicio al aire libre, por ejemplo correr al

Cuida tu cuerpo	Cuida tus emociones	Cuida tu mente
Respirando con el abdomen	Haciendo lo que te apasione	Viviendo el presente
Practicando ejercicio físico	Escuchando tu intuición y haciendo caso a tus sensaciones	Meditando y relajándote, eliminando estrés
Siguiendo una dieta equilibrada (no te pierdas nuestra propuesta en las páginas siguientes)	Cuidando tus relaciones personales	Aprendiendo cosas nuevas



## APRENDE A RESPIRAR

Cuando hay estrés, se tiende a respirar sólo con los pulmones y mediante respiraciones cortas. Éstas aportan menos aire y reducen la cantidad de oxígeno energizante en el cuerpo y el cerebro, provocándonos fatiga física y mental. El objetivo es respirar profundamente, como un bebé. Al inspirar, el abdomen debe inflarse redondo como un balón. Al exhalar, el abdomen debe desinflarse lentamente. De este modo, tu organismo recibe del aire toda la energía que necesita. Empieza a practicar ya.

amanecer o al atardecer por algún parque. Esto también te llenará de vitalidad.

4 Practica la risoterapia cada día. Reírte todo lo que puedas hará que te vayas relajando y sueltes todas las tensiones. Ponte delante del espejo y ríe aunque no tengas ganas. Empieza con unos «je, je, ja, ja», ve cambiando de vocal y empieza a reír de forma fingida. Acabarás riendo de forma natural.

5 Planea con tiempo tus vacaciones: debes pensar no sólo en el viaje sino en todo lo que dejas atrás: animales

domésticos, plantas... Esto aumentará tu tranquilidad.

6 Reúnete con amigos a quienes no vayas a ver durante las vacaciones. Intenta que estos encuentros sean originales y distendidos, a ser posible en contacto con la naturaleza. Por ejemplo, ¿qué tal una reunión a media noche para, sentados en círculo sobre la hierba, contemplar la luna llena?

7 Levántate todos los días diciéndote a ti misma que eres merecedora de unas vacaciones relajantes, divertidas, mágicas y desintoxicantes, y visualízate feliz en tu destino vacacional. →



## MANTÉN UNA

## ACTITUD POSITIVA

- Despiértate cada mañana dando gracias por todo aquello por lo que te sientes afortunada.
- A continuación, mírate al espejo y esfuérzate por decirte un piropo y lanzarte una sonrisa. Sonreír desmontará tu mal humor o tu estrés.
- Interioriza que "todo es para bien". Si entiendes la vida como un juego en el que cuanto te ocurre siempre tiene un lado bueno, lograrás respuestas hábiles y positivas ante lo que te vaya ocurriendo.
- Rodéate de personas que te produzcan buenas vibraciones.
- Pon amor en todo lo que hagas. Es la mejor manera de vivir el presente disfrutando de él.

Cuando ya estés de vacaciones, quítate el reloj de pulsera, este sencillo gesto hará que te olvides de que existe el tiempo...

## Y una vez de vacaciones...

- **Aparca lo que te preocupa.** La noche anterior, haz una lista con los problemas que debes solucionar a la vuelta, ordénalos según su importancia y anota posibles soluciones. Déjalo en una carpeta y ponle la fecha de tu regreso. Después, métela en un cajón cerrado con llave y no vuelvas a pensar en ello.
- **Si tu móvil es el del trabajo,** desconéctalo y cómprate otro de uso sólo personal.
- **Nada de compromisos:** las vacaciones son para descansar y realizar actividades que te gusten y te alegren. No llenes tu tiempo de tareas que no has podido realizar durante el año ni de citas que no te apetecen.
- **No abandones tu aspecto.** Que no vayas a trabajar no quiere decir que no tengas que arreglarte. No asocies comodidad a dejadez. Aprovecha este tiempo para permitir que tu piel descanse del maquillaje, hidratándola todo lo que puedas y luciendo tu bronceado al natural.
- **Si sales de viaje, alterna turismo con relax.** Olvídate de los itinerarios agobiantes donde todo está programado y no hay descanso.

Combina días de visitas a monumentos con días de descanso en la playa o la montaña.

- **Encuentra momentos para estar sola.** Aprovechalos para pasear junto al mar o por el bosque, meditar concentrada en las olas, escribir en un diario los acontecimientos más importantes del día y las emociones y sentimientos que te han generado... Estar contigo misma en silencio durante unos minutos al día te llenará de fuerza y energía.
- **¡Creatividad al poder!** No te dejes arrastrar por los planes típicos y échale imaginación a tus vacaciones. Si vas con tu pareja, practicad la tormenta de ideas hasta que deis con una que os apetezca a ambos: un baño en el mar a media noche, una cena improvisada en la playa a la luz de una hoguera... Si viajáis con los niños, aprovechad para afianzar vuestros lazos con ellos. Participad de sus juegos, inventad otros nuevos en los que pueda tomar parte toda la familia, entablad conversaciones en las que ellos puedan aportar cosas, leedles más cuentos, haced excursiones juntos...

## Ejercicios energéticos en el agua

El deporte estrella del verano es la natación, una de las actividades más relajantes, tonificantes y completas que existen desde un punto de vista físico y energético. Pero si además la combinas con ejercicios de relajación y meditación, sus efectos pueden ser sorprendentes.

- Aparta tus pensamientos y céntrate en el movimiento dentro el agua y en cómo te inunda.
- Concentra la atención en cómo el agua en la que te sumerges limpia tu energía. Imagínate que te haces transparente y te fundes en ese agua.
- Si nadas en la piscina, imagina que con cada largo el agua se torna de un color, tomando todas sus propiedades (rojo, vitalidad; naranja, creatividad y placer; amarillo, voluntad y poder personal; verde, sanación; turquesa, comunicación; azul índigo, intuición; blanco, purificación).
- En el mar, dedica los últimos minutos de tus baños a flotar haciendo el muerto. Esto contribuirá a relajarte.

### Depura tu organismo

Ya hemos dicho que para llegar a las vacaciones en positivo debes despejar tu mente y depurar tu organismo. Vamos ahora con lo segundo, que lograrás siguiendo una dieta adecuada. Y es que lo que comes condiciona totalmente tu estado de ánimo. De entrada, debes seguir algunas premisas.

• **Repasa tus hábitos alimenticios.** Seguro que en tu dieta hay algún punto débil que se traduce en kilos de más acomodados en tu abdomen, caderas o muslos. Por ejemplo, un reciente estudio realizado en nuestro país revela que algunas personas pueden llegar a hacer 20 tomas al día aunque, cuando se les pregunta, suelen responder mayoritariamente hacer sólo 3. Y es que sólo cuentan las veces que se sientan a la mesa, sin tener en cuenta el picoteo. Recuerda que 5 ingestas es el número ideal para no pasar hambre y evitar picar entre horas. Al depurarte con la dieta que te proponemos, también perderás los kilos que puedan sobrarte y ambas cosas te harán sentir mejor.

• **Da alegría a tus platos.** Distribuye los ingredientes teniendo en cuenta formas, colores y texturas. También puedes buscar el contraste de sabores: ¿qué tal jugar con el salado y el dulce? Prueba, por ejemplo, con una ensalada de endibias, manzana, queso fresco y vinagreta de miel. Más apetecible que la tradicional ensalada verde, ¿no te parece? Debes interiorizar que cuidar de tu alimentación no tiene por qué ser aburrido.

• **Toma ensalada.** Las personas que comen habitualmente ensalada o vegetales crudos están mejor nutridas y, por tanto, su salud es mejor. Es la conclusión de un estudio realizado por "The Journal of the American Dietetic Association" (diario de la Asociación de Dietética Americana). La explicación es que las vitaminas



solubles en el agua (como la C y muchas de las B) son sensibles al calor de la cocción, por lo que es mejor obtenerlas de las verduras crudas.

• **Come de todo.** Dejar de tomar algún grupo de alimentos puede ser el origen de carencias que te hagan sentir decaída. Por ejemplo, son erróneas las dietas que proponen suprimir los hidratos de carbono (pasta, arroz, pan, legumbres). Lo mismo sucede con las proteínas (soja, pescados, lentejas...) cuyo consumo, según el estudio Diógenes sobre dieta, obesidad y genes realizado recientemente en ocho países europeos, contribuye a que no se vuelva a ganar peso después de haberlo perdido. Tanto las proteínas como los hidratos de carbono estimulan la actividad de neurotransmisores anti-depresivos, como la serotonina

y las endorfinas, lo que te hace sentir más alegre y vital.

• **Reduce las grasas.** Tampoco las grasas deben suprimirse de la dieta, ya que aportan la mayor cantidad de energía al organismo y ayudan a que se produzca la absorción de algunas vitaminas. Sin embargo, debes elegir bien cuáles tomas y no pasarte porque cada gramo de grasa aporta 9 kilocalorías (si te pasas 10 gramos, el equivalente a 1/2 cucharada sopera, tomas 90 calorías de más). Las mejores son las insaturadas, como las del aceite de oliva, y las poliinsaturadas, presentes en los frutos secos. Las menos recomendables son las grasas trans, que se encuentran en los aceites de coco y palma (fíjate en las etiquetas, pues se emplean en muchos productos de bollería industrial). ➔

### Consejo de Clara

En tu plan, procura comer en más ocasiones pescado que de carne, ya que aporta menos grasas y éstas son más beneficiosas para la salud

Bebe mucha agua, te ayudará a eliminar

toxinas. Si te cuesta, toma también

infusiones frías como té helado con limón

10 ALIMENTOS 10...

... PARA ELIMINAR TOXINAS

**1 Albaricoque.** Es la fruta más rica en betacaroteno, que nuestro organismo transforma en vitamina A, muy buena para la piel y la vista. En verano resulta muy aconsejable ya que protegerá tu epidermis del sol y te permitirá conseguir un bronceado más bonito.

**2 Berenjena.** Su color morado se debe a las antocianinas, colorantes naturales con acción antioxidante. Los compuestos responsables de su ligero sabor amargo favorecen la digestión de las grasas. Tiene pocas calorías.

**3 Calabacín.** Ideal por sus propiedades diuréticas y depurativas. Es fácil de digerir y tiene un suave efecto laxante.

**4 Cerezas.** Favorecen la depuración, gracias a su riqueza en fibra y potasio.

**5 Fresas.** Son de las frutas más ligeras. Ricas en vitamina C, antioxidante, favorecen también la buena circulación.

**6 Grosellas.** Diuréticas y depurativas, ahora están en su mejor momento.

**7 Pimiento.** Muy rico en vitamina C, un poderoso antioxidante. En crudo conserva todas sus vitaminas.

**8 Piña.** Su elevado contenido en minerales le otorga propiedades diuréticas. Ayuda a evitar la retención de líquidos. Además, posee bromelina, -está en la parte leñosa del centro- y la hace especialmente digestiva.

**9 Sandía.** Por su acción diurética, es un buen desintoxicante. Además aporta muy pocas calorías y, aunque su sabor dulce te pueda llevar a pensar lo contrario, contiene pocos azúcares. Ayuda a calmar tanto el hambre como la sed (dos tajadas generosas equivalen a un vaso de agua).

**10 Tomate.** Con bajo contenido en calorías y muchas vitaminas, principalmente A y C. También es diurético, laxante y rico en licopeno, antioxidante.

Las recetas depurativas y refrescantes

Incorpora a tu dieta habitual estas recetas. Te ayudarán a sentirte bien y están deliciosas!

LASAÑA DE SALMÓN

Utiliza las lonchas de salmón como si fuesen láminas de lasaña y rellénalas con hojas de lechugas variadas, tomate y aguacate cortado en láminas. También puedes añadir maíz, huevo duro, queso fresco, etc.



CREMA DE PEPINO CON YOGUR Y MENTA

Ralla un pepino grande y escúrralo bien. Pásalo por la batidora con yogur natural, ajo y aceite de oliva. Sazona con sal y pimienta. Añade unas hojas de menta picadas y deja en la nevera un par de horas. Sirve muy frío.

GAZPACHO DE SANDÍA Y FRESA

Pon en la batidora 200g de sandía, 300g de fresas, 1/2 pimiento rojo, medio verde, 1 diente de ajo, 1/2 cebolla, 1 rebanada de pan del día anterior remojado en agua y 2 cuch. de aceite. Salpimienta y tritura. Pasa por el chino y sirve bien frío.



SORBETES

Lo mejor es que los prepares en casa. Haz un almíbar con azúcar y agua al fuego. Retira y deja enfriar. Mézclalo con el zumo o el puré de frutas que prefieras y vierte en un recipiente. Introduce en el congelador. Remueve bien con un tenedor.

# Tu menú personal **anti-toxinas**

Si sigues este menú que te proponemos durante una semana, al final de la misma, te sentirás renovada y lista para disfrutar plenamente de tus merecidas vacaciones.

## Lunes

**Desayuno** 1 taza de té frío + 1 yogur con 30 g de cereales integrales sin azúcar + 2 albaricoques

**A media mañana** Zumo de naranja y zanahoria

**Comida** Ensalada de lechugas variadas, fresas y nueces aliñada con vinagre de Módena + pasta integral (30 g, peso en crudo) con tomates cherry y 6 anchoas + 1 yogur desnatado

**Merienda** 1 vaso de limonada fría + frutos secos

**Cena** Pechuga de pollo a la plancha con hierbas aromáticas + 2 rebanadas de pan de cereales + 2 rodajas de piña natural

## Martes

**Desayuno** 1 vaso de leche desnatada con 3 galletas integrales + 1 taza de fresas

**A media mañana** Zumo de pomelo

**Comida** Sopa de tomate a la albahaca + 100 g de pescado a la papillote + infusión fría

**Merienda** 2 rodajas de piña natural

**Cena** Melón con 2 lonchas de jamón serrano + tortilla (1 huevo) de calabacín + 1 yogur desnatado



## Miércoles

**Desayuno** 1 vaso de leche con cereales integrales sin azúcar + 2 albaricoques

**A media mañana** 1 yogur desnatado

**Comida** Ensalada de achicoria con pera, piña y queso fresco + conejo al horno + té helado

**Merienda** 2 tajadas de sandía

**Cena** 1 taza de gazpacho andaluz + sardinas en escabeche + 30 gramos de queso fresco con 1 cucharadita de miel



## Jueves

**Desayuno** 1 vaso de leche desnatada con 20 g de copos de avena + 1 taza de cerezas

**A media mañana** Zumo de fruta natural

**Comida** 100 g de calamares a la plancha, con ajo, perejil y limón acompañados con arroz integral + 2 tajadas de sandía

**Merienda** Zumo de tomate

**Cena** Hummus (puré de garbanzos frío) + 2 rebanadas de pan de cereales + requesón con 1 cucharadita de miel y 4 ó 5 nueces

## Viernes

**Desayuno** Zumo de pomelo + 1 rebanada de pan integral con tomate, aceite de oliva y 40 g de queso fresco

**A media mañana** Batido de kiwi y fresas

**Comida** Ensaladilla rusa con 1 cuch. de mayonesa light + brocheta de pollo con pimiento + té

**Merienda** 1 vaso de limonada fría + 1 puñado de frutos secos sin tostar

**Cena** Lasaña de salmón (ver receta a la izda.) + 2 rebanadas de pan integral + 1 yogur natural desnatado

## Sábado

**Desayuno** 1 yogur desnatado con grosellas y 2 cucharadas de muesli

**A media mañana** 1 taza de cerezas

**Comida** Calabacín, pimiento rojo y berenjena a la plancha + pavo al horno + 2 rebanadas de pan integral + 1 té helado con limón

**Merienda** Licuado de plátano, naranja y melocotón

**Cena** Crema fría de pepino, yogur y menta (ver recuadro "Recetas depurativas") + huevos rellenos de atún + 1 yogur natural desnatado



## Domingo

**Desayuno** 1 taza de té + 2 rodajas de piña + 1 rebanada de pan integral con queso fresco

**A media mañana** 1 yogur desnatado con 3 galletas integrales

**Comida** Gazpacho de sandía y fresas (ver receta) + hamburguesa de carne magra de ternera a la plancha + sorbete de frutas (ver receta)

**Merienda** Batido de plátano con grosellas

**Cena** Ensalada de tomate y queso fresco + carpaccio de bacalao + 2 rebanadas de pan de cereales + 1 yogur desnatado



## Para **saber más**

**Lectura:** "¿Está lleno su cubo?", de Tom Rath y Donald O. Clifton (Edit. Empresa Activa, 9,38€). Con claves para adoptar las decisiones correctas cada día y sumar en lugar de restar, llenando tu depósito de energía.

**Expertos:** Sara Mariner Ferris, consultora de calidad de vida, [www.saramariner.com](http://www.saramariner.com)

**Cursos:** «Risoterapia: jugar y crecer», tel. 657.981.290 [www.jugarycrecer.com](http://www.jugarycrecer.com)

Por M<sup>a</sup> José Álvarez (psicología) y Raquel Puente (nutrición).