

Compartir

0

Más [Siguiendo blog»](#)[Crear un blog](#) [Acceder](#)

Diario de una periodista de belleza

Me vuelven loca los perfumes, me apasiona el maquillaje y no puedo resistirme a probar todas las cremas que caen en mis manos. Además, tengo la buena suerte de trabajar como periodista de belleza. He creado este blog para comentarte mis descubrimientos, compartir contigo los trucos que conozco y, sobre todo, contarte cómo es el día a día en el universo "beauty".

De Compras

Para él

Jardines Secretos

Cuerpo 10

Por tu cara bonita

A todo color

jueves 31 de enero de 2013

El arte de adelgazar bien

Hace un par de días fui a la presentación de un nuevo complemento alimenticio creado especialmente para ayudar a perder peso, Diet Partner. Es de Innéov y es bastante interesante porque tiene tres partes: unos polvos, que se toman al principio de la dieta y sirven para controlar la ansiedad; unas píldoras durante la travesía del desierto que supone estar a régimen y que se potencia la flora bacteriana "buena"; y otras que ayudan a volver a la normalidad alejando el terrible fantasma del efecto "yo-yó".



La presentación era en el mercado de San Antón -me pierdo cada vez que entro ilo compraría todo!!!!!!- y nos había preparado esta mesa más que espectacular ¡Menos mal que todo era para ver y no tocar, porque sino no se qué hubiera sido de nosotras-.

Allí nos comentaron bastantes cosas muy curiosas. Por ejemplo, según una encuesta que acaban de hacer, 8 de cada 10 españoles declara tener sobrepeso, lo quiere decir que es una sensación, no que realmente estén sobrados de algún kililo. De ellos, uno de cada tres sigue una dieta. Otro dato: el 75% de las mujeres no creen en las píldoras "milagrosas".

¿Cuál es la clave para tener éxito cuando estás a régimen? Según los datos que consiguieron, una buena dieta debe respetar el organismo; tiene que ser prolongada en el tiempo, no se puede adelgazar de forma exprés; y es muy importante estabilizar el peso y no tener efecto rebote. También consideran importante contar con el asesoramiento de un experto a la hora de perder peso.

Uno de los expertos que intervino fue el Dr. Gonzalo Guerra, experto en el aparato digestivo, y todo un apasionado de una "selva" muy especial: la flora bacteriana. Está muy relacionada con un montón de patologías, pero también es fundamental para estimular el sistema inmunológico, además de hacer la digestión, claro. Y recientemente se ha demostrado una cosa más: la algunas de las bacterias que forman la flora intestinal influyen en que unas personas tiendan a engordar más que otras. La razón es que determinadas bacterias favorecen que el cuerpo acumule los nutrientes transformándolos en grasa, mientras que otras hacen lo contrario: impiden este almacenamiento. Y ahí está la clave de Innéov, ya que lleva un probiótico, el Lactobacillus LPR que ayuda a que disminuya la masa grasa del cuerpo y aumente la masa magra, el músculo.

Yo voy a empezar a comprobarlo en mis propias grasas desde mañana. Os iré contando.

Publicado por Raquel Medina en 09:27


[Recomendar esto en Google](#)

Échale un vistazo



COLESTEROL ALTO

BAJA TU COLESTEROL YA

Descubre sencillos trucos para reducir tu colesterol de una vez

[Aquí](#)

Archivo del blog

- ▼ 2013 (8)
 - ▶ febrero (1)
 - ▼ enero (7)
 - [El arte de adelgazar bien](#)
 - [Échate unas risas](#)
 - [Para ir de viaje](#)
 - [Una comida de cumpleaños](#)
 - [Yo también quiero ser astronauta](#)
 - [Lancôme y Albert Elbaz](#)
 - [Menos cuesta de enero](#)
- ▶ 2012 (85)
- ▶ 2011 (18)