

Olivia, ¿en qué momento te encuentras ahora? Asumiendo nuevos retos laborales que me estimulan muchísimo, estoy preparando una nueva serie para Televisión Española y acabo de finalizar la temporada de *Luna, el misterio de Calenda*. Vamos, a tope de energía, y también con un subidón personal porque estoy armando mi familia junto a Sergio y mi hija Vera. Pese a este momento tan dulce soy muy consciente de todo lo que pasa a mi alrededor.

**Hace unos meses que has tenido un bebé, ¿te has recuperado?** Ha sido una experiencia muy dura a nivel físico. Y en el plano personal he partido de cero, he tenido que reencontrarme conmigo misma, de repente eres otra persona, no sabes por qué pero te sientes diferente. Ahora, intento vivir el día a día al máximo, todo con lo que antes me identificaba: mis *hobbies*, mi tiempo, mis amistades, mi trabajo, mi físico... ¡ha cambiado! Hasta me gustan cosas que antes no me gustaban y viceversa.

**¿Qué parte de tu cuerpo ha sufrido más en esta época?**

La zona más afectada ha sido el abdomen, pero me imagino que como en todas las mujeres. Pero es complicado, yo te diría que lo que más noto es la flacidez, es como si todo hubiera perdido un poco su lugar.

**¿Y te has marcado algún objetivo para recuperarlo?** Yo no soy así, prefiero cuidarme día a día y no establecer exigencias.



El blazer es de MANGO; camiseta, de H&M; falda, de BLUMARINE; collar y anillos, de LOUIS VUITTON, y sandalias, de ZILIAN

**P**onte a punto con algunos consejos del Dr. Guerra del Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (Madrid)

## PARTNERS DE UNA DIETA 10

**1** Es necesario que disminuyas las cantidades de comida que tomas habitualmente y realices ejercicio de forma moderada. Como se suele decir, "menos plato y más zapato".

**2** Disminuye el consumo de alimentos grasos, fritos, bollería industrial y de bebidas azucaradas (contienen muchas calorías).

**3** No es necesario que vayas al gimnasio o te conviertas en una deportista de élite, simplemente caminar a diario 45 minutos o no subir en ascensor es suficiente para aumentar el gasto de calorías.

**4** COSMO consejo: descubre los probióticos y todos sus beneficios (te los contamos en la página siguiente).

Ya tengo bastante con volver a trabajar y dejar a mi bebé, como para encima marcarme propósitos. Me acepto y confío en que poco a poco, todo volverá a su sitio.

**¿Haces algo especial para lograrlo?** Cuido mucho mi alimentación, pero es que me encanta comer bien, disfruto en el proceso de elegir la comida y prepararla de una forma equilibrada. Mi despensa está llena de verduras, legumbres, carne y pescado. Pero, sobre todo, llena de materias primas saludables. Me he apuntado a la tendencia orgánica y ecológica y busco lugares donde encontrar productos de buena calidad, es algo que me divierte.

**¿Y ejercicio?** Siempre he hecho mucho deporte. ¿Mis favoritos? Tres: el atletismo, el yoga y el pilates. De hecho, tengo buenas amigas que son profesoras de esta práctica y lo hago con ellas de una forma personalizada en grupitos de cinco personas, en los que podemos hablar de nuestras cosas y los ejercicios están más controlados. Me gustan los deportes en los me siento acompañada y relajada, no en los que sufro estrés.

**¿Cuánto tiempo le dedicas a la semana?** Intento sacarle dos días, por lo menos, debo reforzar mi espalda, me lo pide el cuerpo. Se ha convertido en una necesidad para mí.

**¿Te cuidas más en esta etapa?** Antes me dedicaba mucho más tiempo y más a menudo. Ahora que he dejado de ser la protagonista de mi vida soy más eficiente y eficaz: elijo mejor las cremas que uso, bebo mucha

## LA NOVEDAD EN DIETAS

**Q**uieres conseguir resultados eficaces? Los probióticos te ayudarán modulando la flora intestinal, pero ¿qué son? ¿cómo actúan? El Dr. Guerra resuelve tus dudas:

**1** Los probióticos nos ayudan a fabricar algunas vitaminas y enzimas que son beneficiosas para nuestra salud digestiva.

**2** Algunos tienen la capacidad de ayudarnos con la digestión y eliminación de las grasas. Si ingerimos este tipo de probióticos en la dosis adecuada y lo acompañamos de una dieta hipocalórica y ejercicio físico, la pérdida de peso es mayor que si solo hacemos las dos últimas cosas.

**3** También son recomendables en situaciones de estrés y mucho nerviosismo, ya que como es sabido por todo el mundo, los nervios se reflejan y atacan al aparato digestivo (un ejemplo puede ser cuando se dice: "Tengo un nudo en el estómago").

**4** Su uso es totalmente recomendable cuando se toman antibióticos, ya que éstos suelen hacer daño a nuestro aparato digestivo y la toma de probióticos lo compensa.

**5** Son beneficiosos para la salud. Se pueden tomar en cualquier momento como los de la gama Diet Partner, de Innéov, siempre siguiendo las dosis recomendadas por tu médico o farmacéutico.

**Me siento sexy de otra forma, soy una mujer feliz, porque me he asumido cómo soy, ¡eso es lo más importante!**

agua, concentro mis cuidados y les presto más atención. Menos cantidad y más calidad.

**¿Por obligación o por devoción?** Siempre me ha gustado mimarme, soy adicta a los masajes: desde la acupuntura o el shiatsu, hasta los drenantes. Incluso llamo a algún fisio para que me ponga el cuerpo en su sitio. ¡Soy fan!

**¿Qué has aprendido?** Es necesario cuidarse, parar la vida por un momento y reencontrarse 'mi mundo chica'. Quiero sentirme bien, conectar mi cuerpo y mi mente de vez en cuando y disfrutar al hacerlo.



### S.O.S

Con un poco de fuerza de voluntad y tu Diet Partner te aseguramos que en muy poco tiempo alcanzarás los resultados que quieres. El tratamiento consiste en tres fases que deberás combinar con alimentación saludable y ejercicio regular. Encuentra tu coach en: [www.inneov.es/DietPartner](http://www.inneov.es/DietPartner)