



MIRANDA KERR

HEIDI KLUM

¡A correr!

Las prisas, la vida sedentaria... A todas nos cuesta, pero el Colegio Americano de Medicina del Deporte, una de las instituciones más influyentes en el mundo de la actividad física y la salud, prescribe que la cantidad semanal de ejercicio debe ser como mínimo de 150 minutos, es decir entre 3 días a la semana unos 50 minutos. Modelos como **Miranda Kerr** o **Heidi Klum** y actrices como **Gwyneth Paltrow** se dejan asesorar por sus respectivos entrenadores y no descuidan sus rutinas.



GWYNETH PALTROW

¿SABÍAS QUE?

En la composición de la flora intestinal encontramos la respuesta a que no todas las mujeres adelgazamos por igual. Estudios clínicos demuestran que ciertos probióticos pueden modificar dicha flora. El lactilobacillus LPR, que Innéov incorpora en la segunda fase de su programa, es uno de los bacilos responsables de procesar en nuestro organismo la ingesta de la grasa.

Diet Partner es un completo programa de acompañamiento de dieta dividido en tres etapas para perder peso de manera duradera y eficaz. La segunda y la tercera fase se personaliza en función de las necesidades específicas de cada mujer.



El experto opina

Gonzalo Guerra

Gastroenterólogo y Fundador del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas.

- Existen estudios que demuestran que las personas obesas desarrollan dentro de su flora intestinal un mayor número de bacterias que absorben la grasa y otros alimentos que nos hacen engordar.
- No todas las mujeres pierden peso por igual: existen factores como el hipotiroidismo o cambios hormonales que las mujeres sufren a lo largo de la vida: menopausia, embarazo o uso de anticonceptivos hormonales.
- Algunas de las familias de las bacterias de nuestra flora se dedican al procesamiento de la grasa de los alimentos. Se puede alterar intencionadamente el número de esas bacterias que procesan las grasas para conseguir una menor absorción de las mismas, pero sin crear un excesivo desequilibrio en la microbiota.



1 Fase de choque

Muchas mujeres abandonan por la ansiedad que genera la continua sensación de hambre. La primera fase (cinco días) incorpora fibras vegetales de Konjac que, una vez hinchadas, ocupan hasta el 20% del volumen del estómago para contribuir a la sensación de saciedad. Diet Partner Fase Choque, 21 €.



2 Fase reductora

No todas las mujeres pierden peso con la misma facilidad. En este segundo estadio, las vitaminas B3 y B8 se asocian al Lactobacillus LPR probiótico que actúa sobre la flora intestinal en esta segunda fase del régimen. Diet Partner Fase Reductora, 32 €.



3 Fase estabilización

Con el sobrepeso eliminado, el temido efecto yo-yo y la pérdida de masa muscular serán nuestros objetivos finales. Los comprimidos incorporan una combinación de activos de origen mineral y natural: glucosamina y calcio para preservar la tonificación muscular. Diet Partner Estabilización, 26 €.