

www.sophiaonline.com.ar / enero-febrero 2014

Sophia

MODA
trajes de
baño

¡DE REGALO!

SUPLEMENTO ESPECIAL

COCINA DE VERANO

En tapa

NARDA
LEPES

Experta en
pasarlos bien

dossier

Leer en vacaciones

- Charla con Leila Guerriero
- Descubrí la novela gráfica

Testimonio:

“YO FUI INFIEL”

Autoestima

Enseña a tus
hijos a quererse
POR MARITCHU SEITÚN

tiempo
para vos

Año 14 n° 146. Argentina \$29. R.O.U. \$130. Envío al interior \$1.

ISSN: 1514-7002
9 771514 700007 00146

Para empezar: desintoxicar

Vivimos a mil. Estamos constantemente expuestos a químicos ambientales, radiaciones y aditivos alimentarios que generan mayor cantidad de radicales libres, toxinas que van afectando las células de nuestro cuerpo. Por eso, la licenciada en Nutrición María Cecilia Ponce comparte aquí cinco sencillos consejos para una depuración natural:

- 1.** Empezar el día con un vaso de agua fría y pura, con algunas gotitas de limón. El limón ayuda a alcalinizar el organismo y, así, depurar cada una de sus células.
- 2.** Beber té verde todos los días. Es un poderoso antioxidante que contribuye a combatir los radicales libres dañinos para la salud.
- 3.** Consumir frutas y verduras crudas, porque contienen una gran cantidad de enzimas y vitaminas revitalizantes.
- 4.** Si es posible, comprar las frutas y verduras que provienen de huertas orgánicas. De esta manera, se evita el consumo de agroquímicos. Si no, lavarlas muy bien.
- 5.** Incorporar a diario cúrcuma como condimento en las comidas: sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes son muy conocidas.

El test del buen comer

A veces, hay comidas que no te caen del todo bien, sobre todo en verano. Tal vez sea momento de realizarte un Alcat Test. ¿De qué se trata? Es un test biológico de intolerancia alimenticia, capaz de identificar qué alimentos pueden ser nocivos para tu organismo y cuáles se metabolizan de manera adecuada, lo que permite elaborar un plan alimentario personalizado. Es un simple análisis de sangre (no hace falta estar en ayunas), en el cual se reproduce en el laboratorio la respuesta de las células sanguíneas de cada persona frente a ciento cincuenta alimentos, además de colorantes y conservantes de uso común. El objetivo es saber si tenés algún tipo de intolerancia alimentaria y cómo reacciona cada cuerpo frente a determinadas sustancias. El resultado del test define el carnet de identidad alimentario de cada uno y permite conocer qué comidas conviene evitar. Es recomendable, sobre todo, para quienes padecen colon irritable, intolerancia estomacal y alergias.

Con la energía en movimiento

¿Te gusta caminar, correr, andar en bici? No te pierdas la oportunidad de aprovechar el calorcito y seguir entrenando en vacaciones. No hace falta que te mates haciendo gimnasia; lo mejor es que elijas el ejercicio que más te guste y lo practiques a tu rimo. Una buena noticia: entrenar en verano tiene ciertos beneficios, como que los músculos -al tener una temperatura más elevada que en invierno- entran en calor en menos tiempo, lo que reduce el riesgo de lesiones.

Pero ojo: conviene entrenar temprano a la mañana o después de las cinco de la tarde para evitar el sol intenso. Y siempre hay que beber abundante agua: antes, durante y después del ejercicio.

Para comenzar, una caminata suave durante 5 minutos (entrada en calor) y, luego, subir la velocidad según el nivel de entrenamiento.

Si tu nivel es de principiante, podés caminar en forma enérgica, realizar cada 5 minutos un trote de 1 minuto y luego volver a caminar. Así por 30 minutos, usando zapatillas cómodas (tené en cuenta que la exigencia en arena es mucho mayor que en cemento o pasto).

Al terminar con la rutina aeróbica, buscá un lugar fresco, estirá las piernas, tomá un poco de agua y, si te dan ganas, comenzá con el fortalecimiento muscular: abdominales, movimientos de nado (boca abajo), flexiones de brazos y sentadillas.

Por último, es fundamental que hagás ejercicios de estiramiento para brazos y piernas, de modo de evitar molestias al día siguiente.

Asesoró: Alejandro Resnisky.
www.arcoachweb.com/es