



WOMAN
dam

17 febrero 2009
P.E. Deseño 414€
133/100



EN PORTADA
LA TOP
OCO ROCHA
ON SU HIJO IVER

IDEAS de
ESTILISMO
PARA LLEVAR
NUEVAS TENDENCIAS
Aún con f

belleza *en* el

¿QUÉ COMEN LOS GURÚS?

Analizamos la dieta que siguen los que nos cuidan. Conoce los trucos y la filosofía alimenticia de nutricionistas, expertos beauty, influencers y entrenadores del más alto nivel.

POR OLGA TARÍN





Purina Espallargas "Hay que comer con moderación"

Doctora y experta en aparatología, Purina es un referente en cuidados antiaging. «La alimentación es un **estilo de vida** que nos ayuda a sentirnos bien. Sigo la dieta mediterránea basada en proteínas, pocas en grasas y muchos vegetales. Además, intento comer rico todo con moderación. **¿Mi truco?** Utilizo siempre platos de postre y hago cuatro comidas al día. La cena es ligera y rica en **proteínas magras**, que hacen que nos levantemos con el índice glucémico normal y nos sentimos saciados. Si algo me da a Purina es la consistencia. «Pasos: ejercicio de forma regular y cuida mi dieta aunque también me doy algún capricho. ¿Y no pesa nada? Compenso en la comida siguiente y ya está. ¿Qué podemos mejorar con la alimentación? «Todo. Para perder peso y tener energía hay que tomar proteínas animal (que aporta firmeza) y vegetales. Los alimentos antioxidantes (pomelo, naranja, fresas...) evitan el envejecimiento prematuro».

Estrella Pujol "Soy muy disciplinada"

La directora del centro de belleza Origen es toda una eminencia en tratamientos corporales. «Creo en la dieta mediterránea personalizada según el ritmo y las necesidades de mis clientas. Como regla general, los alimentos que no pueden faltar son **verduras, frutas y proteínas**. Y debemos evitar los azúcares, el alcohol, las grasas saturadas y los productos procesados». Se considera disciplinada y metódica. «Aunque los fines de semana no logro ser tan estricta, me gusta aprovechar el tiempo libre para desayunar un **batido verde** lleno de vitaminas y nutrientes. Mezclo un kiwi con yogur natural y unas cuantas almendras ¡y está delicioso! Nada más levantarme bebo complementos de colágeno, que son fantásticos para la piel».

