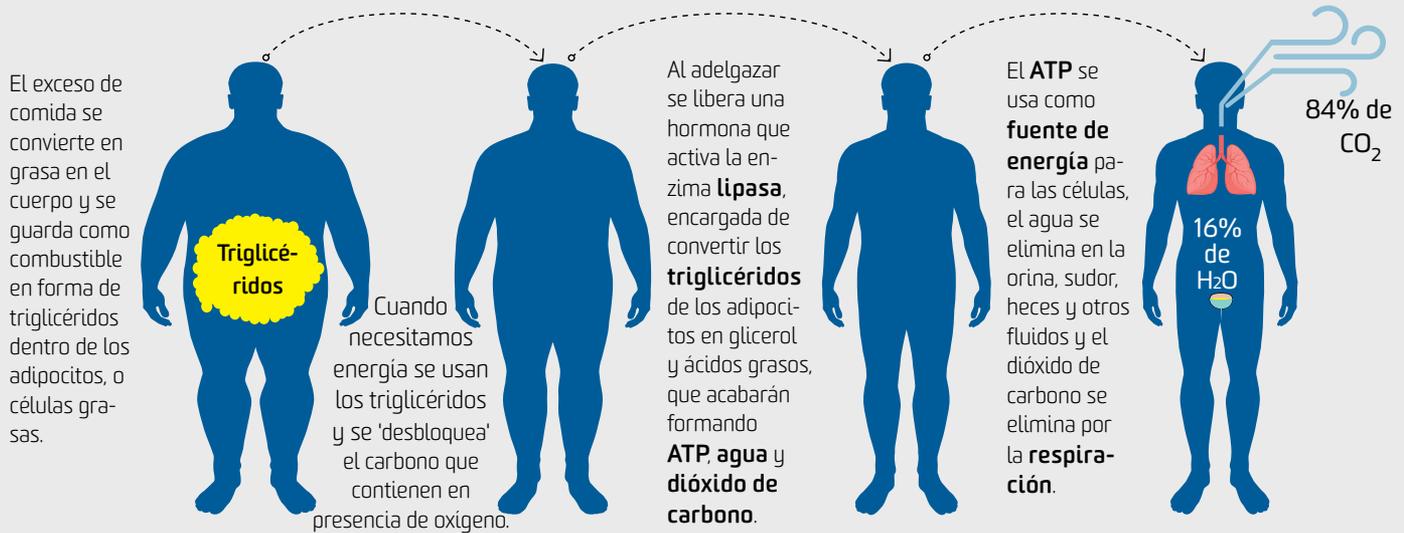
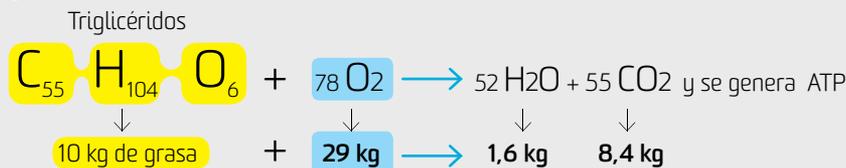


¿A DÓNDE VA LA GRASA CUANDO ADELGAZAMOS?

Si te has preguntado alguna vez que pasa con la grasa cuando pierdes peso, la respuesta puede que te sorprenda...



Ejemplo (*):



(*) Ejemplo: Si perdemos 10 kg de grasa en forma de triglicéridos, 8,4 kilos (84%) se eliminarán como CO₂ en la respiración y 1,6 kilos (16%) se eliminarán como agua (sudor y orina).

¡Los pulmones son el principal órgano excretor de la grasa!

¡PERDER 3 KILOS TAMBIÉN CUESTA!

POR YOLANDA VÁZQUEZ MAZARIEGO

AGNES BONET CAMPRUBI,
Madrid, trabaja en Comunicación y Prensa.

Con 167 cm de altura, ha pasado de 62 a 59 kilos, 3 kilos menos en 1 mes y medio al organizar su vida.

"Empecé a engordar en una etapa de mucho estrés, durmiendo mal, con poco tiempo

para hacer ejercicio y sin planificación en mis comidas. En menos de un mes acumulé 3 kg en la zona abdominal. Quería volver a mi peso pero también necesitaba ordenar el caos que tenía y necesitaba ayuda profesional, y conté con el equipo de KilosOut que me diseñó un plan de acción con comidas semanales para perder los 3 kilos después de Navidad. Necesitaba ese apoyo extra para dar el

paso de ordenar mi vida. Me enseñaron a

organizar mi nevera, planificar mis comidas, comer un único plato completo para la comida, volver a hacer ejercicio diario y a no picar entre horas ni caer en la tentación de la cervecita *afterwork* con patatas."

→ **DIETA.** Un plan de dieta mediterránea, sin complicaciones. Desterré azúcares añadidos, harinas refinadas, comida procesada, alcohol, etc., y empecé a comer fruta, verdura, lácteos, grasas saludables, legumbres, proteínas, una dieta sana y sencilla.

→ **EJERCICIO.** Me gusta mucho el yoga y hago 3 veces a la semana, Hot Yoga y Vinyasa Flow. Otros 2 días voy a correr al Retiro, y hago 15 min. de estiramientos. Un día a la semana nado de 30 a 40 min, combinando crol con espalda. Y si no practico deporte, me desplazo en BiciMad o andando. Mi cuerpo necesita moverse para contrarrestar las horas que estoy sentada delante del ordenador.



→ **MANTENIMIENTO.** He cambiado el "chip" y ahora no concibo improvisar comidas, comprar cualquier cosa o comer en cualquier sitio. Y si tengo que improvisar, escojo mejor, como una ensalada de garbanzos con verduras,

de aguacate con frutos secos y tomate, o de lentejas con verduras. Y si no puedo hacer ejercicio, hago una tabla de 40 a 60 min. en casa.

→ **TU CONSEJO.** Aunque sólo necesites perder pocos kilos, es mejor que te plantees hacerlo en un periodo lo suficientemente largo para que puedas comprobar los beneficios de una alimentación correcta y sin alimentos procesados. Y recomiendo encarecidamente buscar un apoyo profesional con un equipo multidisciplinar que te ayude y motive a adelgazar.

→ **RETO.** Correr una maratón, me gusta correr sola y siempre que veo las maratones que organizáis en Sport Life, me digo: ¡Ay, tenía que haberla hecho!



Y si quieres participar en nuestro 'Club Pérdida de Peso' de sportlife.es, envía tu historia y las fotos del 'Antes y el Después' a Yolanda Vázquez Mazariego, yvazquez@mpib.es



Más de esta y otras historias en sportlife.es/adelgazar/club-perdida-peso