

adelgazar para perezosas

UN MÉTODO PARA PERDER ESOS KILOS DE MÁS EN 1 MES

consejos • menús • ejercicios



MARIE BELOUZE-STORM y SOLEDAD BRAVI

A la venta el 12 de mayo de 2015



ADELGAZAR PARA PEREZOSAS

Un método para perder esos kilos de más en 1 mes

Consejos • Menús • Ejercicios

Marie Belouze-Storm y Soledad Bravi

- Vuelven las populares *perezosas* creadas por la ilustradora Soledad Bravi, esta vez listas para la operación bikini. *Adelgazar para perezosas* propone un plan para esa asignatura pendiente que casi todas las mujeres se plantean aprobar definitivamente cada año: adelgazar casi sin esfuerzo. Este es un libro práctico y divertido que nos ayudará a perder esos kilos de más de manera sana y equilibrada en tan solo un mes.
- Una guía con ilustraciones cargadas de buen humor que incluye un programa día a día con consejos de alimentación, recetas, trucos y unas fichas prácticas para controlar tus progresos.
- Un nuevo título de la divertida colección ilustrada *Para perezosas* que nos muestra que se puede conseguir un tipo estupendo sin sufrir y sin perder la sonrisa. ¡Para adelgazar sin darte cuenta!
- La colección *Para perezosas* son guías con un toque desenfadado, atractivas ilustraciones y un inconfundible toque femenino. Una colección que da un nuevo enfoque a los libros sobre temas cotidianos y se propone atraer a la joven mujer urbanita actual.

¿La palabra *régimen* te provoca escalofríos? No tengas miedo: con las *perezosas*, ¡es posible adelgazar sin pasar hambre! Si el solo hecho de pensar que vas a tener que pasarte un mes masticando hojas de ensalada te empuja a zamparte el bote enterito de Nocilla, ¡este libro te viene como anillo al dedo! Con su multitud de consejos, te ayudará a perder peso sin morirte de hambre ni caer en el efecto yoyó, de una forma serena y duradera.



Dentro de un mes, ¡esas falditas cortas y esos biquinis mini te van a sentar estupendamente!

En este libro encontrarás:

- Un mes de **programa alimentario**.
- Un **cuaderno** donde anotar día a día tus comidas y tus sensaciones.
- **Recetas** que concilian comida sabrosa y cintura de avispa.
- **Consejos** para ver el régimen de manera positiva.
- **Ejercicios** para quemar calorías.
- Una pizca de **sentido común** dietético.



Este libro ofrece un **régimen durante un tiempo limitado**, sin pasar hambre ni poner en peligro la salud. Y también sin entrar en el juego del efecto yoyó y volver a empezar dentro de dos o seis meses. La base consiste en aprender a mantenerse delgada o a perder peso de manera razonable.



El libro está estructurado por **días** y tiene un formato de **cuaderno** para que puedas ir anotando tus progresos. Incluye **menús de base semanales, recetas para cada día, ejercicios diarios, trucos para adelgazar y estar más guapas, y consejos**. También incluye el diario de la alimentación, donde anotar qué hemos comido a cada hora del día, con quién, qué sentimos al comerlo y

en qué momentos del día hemos tenido hambre. Un cuaderno que te acompaña diariamente en el proceso de perder peso. **¡Estarás estupenda!**

ÍNDICE

SEMANA 1

Empezamos con buen pie con un menú de 1.000 kcal/día

SEMANA 2

Esta semana tienes derecho a soltarte un poco con un menú de 1.200 kcal/día

SEMANA 3

¡Ya vamos por la mitad! Este semana, un menú de 1.400 kcal/día

SEMANA 4

Ya has llegado a la última semana, con un menú de 1.600 kcal/día



10 ESTRATEGIAS PARA AHORRARSE CALORÍAS SIN PASAR HAMBRE

Sustituyendo un par de malas costumbres por unas cuantas buenas es posible que pierdas varios kilos sin esforzarte demasiado y que consigas abrocharte por fin esos “vaqueros delatores” como por arte de magia. Merece la pena probar, ¿no crees? Aquí tienes algunas propuestas. Tú eliges.

- Fracciona las comidas.
- Hidrátate.
- Mantén un diario de lo que comes durante una semana.
- Permítete un tentempié.
- Evita todas las bombas calóricas.
- Llénate el estómago...
- Controla el contenido de azúcar y grasas de tus raciones.
- Toma pescado lo más a menudo posible.
- Disminuye el consumo de alcohol.
- Consume alimentos ricos en agua.



5 TRUCOS PARA ESTAR MÁS GUAPA

1. **¡Mantén la confianza en ti misma!** Mientras te vas quitando la celulitis, aprende a destacar algunos de tus aspectos más agraciados. Suponiendo que tengas las nalgas un poco rellenitas y cartucheras, ¿qué tal si optas por lucir un bonito escote o unas piernas bien monas? Concédete tiempo para tomar un baño, relajarte, peinarte, maquillarte y elegir un conjunto que te guste en el armario. No olvides que el negro permite afinar la silueta. ¡De ti depende!
2. **Consume muchas vitaminas B y C.** La col, el apio y el pimiento contienen vitaminas B y C en abundancia. La col estimula el adelgazamiento regulando el metabolismo del azúcar y las grasas. El apio posee propiedades diuréticas y laxantes, y ayuda al organismo a eliminar las toxinas. El pimiento es un alimento excelente: contiene betacaroteno, que es un antioxidante, vitamina C y hierro. También tiene, al parecer, un efecto moderador del apetito. El perejil, por otra parte es aconsejable por sus virtudes diuréticas.
3. **Estimula la circulación sanguínea.** No hay nada mejor que los masajes para activar la circulación y drenas las toxinas. Ayudan a mantener las piernas finas, a tonificar los tejidos y a conservar la elasticidad de la piel. Si no dispones de mucho tiempo, fricciónate bajo la ducha y tonifícate la epidermis alternando agua caliente y agua fría. Y que no te dé pereza salir, haga el tiempo que haga. Camina, muévete, corre, baila y... ¡iríe!



4. **Elige una buena crema adelgazante.** No te ayudará a bajar de peso pero te alisará la piel y atenuará la celulitis. Calcula de dos a tres meses, a base de dos aplicaciones diarias, para que haga efecto. Aplica en la **barriga**, haciéndola penetrar con masajes circulares en el sentido de las agujas del reloj; en las **piernas**, de rodillas hacia la parte superior del muslo; en las **caderas y las nalgas**, colocando las manos planas a cada lado de la cadera y realizando movimientos circulares; y en los **brazos**, del codo hacia los hombros.



5. **Haz pequeños ejercicios en la oficina.** Por ejemplo, para tener unos abdominales de piedra: sentada o de pie, mantente bien derecha, comprime los músculos abdominales durante varios segundos. Repítelo lo más a menudo posible.

COLECCIÓN PARA PEREZOSAS

Esta exitosa colección, editada en España por Lunweg, ha arrasado en Francia, con más de un millón y medio de libros vendidos de toda la serie. Las guías “Para Perezosas” son libros prácticos con ilustraciones cargadas de humor, dirigida a mujeres de hoy en día, de entre 20 y 40 años, urbanas, modernas y creativas. Los temas de “las perezosas” son siempre de actualidad y en España la colección arrancó con dos títulos, ligados a la marca “Objetivo Bienestar”: el *running*, el deporte de moda, y la *actitud positiva*: el buen rollo y optimismo que tanto perseguimos día a día. Ahora publicamos dos nuevos títulos “Adelgazar para perezosas”, para sentirnos mejor con nosotras mismas y perder esos kilillos de más de cara al verano; y “El embarazo para perezosas”, una guía para acompañarnos en uno de los momentos más especiales de nuestra vida.

Otros títulos de la colección:



NOVEDAD



Ficha Técnica

ADELGAZAR PARA PEREZOSAS

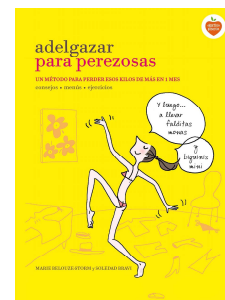
Marie Belouze-Storm y Soledad Bravi

Lunweg. 2015

17,5 x 24 cm. / 128 pp. / Rústica sin solapas

PVP c/IVA: 11,95 €

A la venta desde el 12 de mayo de 2015



MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA E IMÁGENES:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunweg

Tel.: 91 423 37 11 - 680 235 335 - lescudero@planeta.es

[@lunweg](https://www.facebook.com/lunweg) [@lunwegfoto](https://www.facebook.com/lunwegfoto)

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO. EJEMPLOS DE PÁGINAS INTERIORES

día 6 SEMANA 1

A quemar calorías, ¡en solo 10 minutos!

¿Cuál es la mejor manera, según tú, de quemar calorías? Aquí tienes diferentes opciones entre las que elegir en función de tu estado de ánimo:

Actividades de base	Consumo calórico (en kcal por 10 min)
<input type="radio"/> Dormir	10
<input type="radio"/> Ver la tele	10
<input type="radio"/> Vestirse, lavarse	26
<input type="radio"/> Mantenerse de pie	12
<input type="radio"/> Escribir sentado	15
<input type="radio"/> Trabajar en la oficina	25
<input type="radio"/> Bajar las escaleras	56
<input type="radio"/> Subir las escaleras	166
<input type="radio"/> Caminar a 3 km/h	29
<input type="radio"/> Caminar a 7 km/h	52

¡Ahí va! ¡Qué desastre de abdominales!

Actividades domésticas	Consumo calórico (en kcal por 10 min)
<input type="radio"/> Hacer la cama	32
<input type="radio"/> Fregar el suelo	38
<input type="radio"/> Limpiar los cristales	35
<input type="radio"/> Quitar el polvo	22
<input type="radio"/> Cocinar	32
<input type="radio"/> Cuidar las plantas	30
<input type="radio"/> Arrancar malas hierbas	49
<input type="radio"/> Pasar el cortacésped	38

38

DIARIO DE ALIMENTACIÓN

COMIDA HORARIO LUGAR	ALIMENTO O BEBIDA CANTIDAD	¿QUÉ SENTIRÁS AL CONSUMIR?	¿SE QUEMÓ MÁS O MENOS CALORÍAS DESPUÉS DE EL LÍQUIDO?
<i>Desayuno</i>			
Hora			
Lugar			
Consumo			
<i>Yantapí</i>			
Hora			
Lugar			
Consumo			
<i>Comida</i>			
Hora			
Lugar			
Consumo			
<i>Merienda</i>			
Hora			
Lugar			
Consumo			
<i>Cena</i>			
Hora			
Lugar			
Consumo			

Actividad deportiva:

39

día 9 SEMANA 2

Un gesto beneficioso para la barriga consiste en practicar un delicado masaje en el vientre varios minutos al día. Te servirá para relajarte y mejorar la digestión.

RECETA DEL DÍA

Ensalada de col blanca con queso

100 kcal por ración

Para 4 personas
200 gramos de col blanca
100 g de queso fresco con 0 % de MG
2 cucharadas soperas de aceite de oliva
1 cucharada soperas de zumo de limón
Sal al gusto

- Lava y corta la col en finas tiras. Escófila, sácala y sécala bien.
- Prepara la salsa: mezcla y bate el queso fresco, la leche desnatada y el zumo de limón. Añade una buena cantidad de cabellón bien picado.
- Mecha la col con el aliño mientras todavía está húeda. Remueve bien y deja enfriar un poco en la nevera antes de servir.

EL TÉ: COMO BEBIDA Y... COMO MEDICAMENTO

El té es recomendable en un régimen para adelgazar por sus virtudes diuréticas.

El té en sí mismo no adelgaza, pero contiene teobromina, una sustancia que, según se ha constatado, posee capacidad para ejercer un suave estímulo en el funcionamiento de los riñones y favorecer así la eliminación. El té es, pues, una bebida diurética. (Casi mil años antes de Cristo, en China, ya se bebía té con fines medicinales.) Al té se le atribuye un potencial de reducción del nivel de colesterol en la sangre por su contenido en antioxidantes, que combaten los radicales libres en el organismo. Otra ventaja es su contenido en teína, más conocida con el nombre de cafeína. Este estimulante natural te ayudará a superar las bajadas de energía y momentos de fatiga. El té, además, no aporta calorías si se toma sin azúcar. Endulzalo con stevia (edulcorante natural en polvo o en extracto sin calorías) y/o añádele unas hojas de menta para darle un sabor más refrescante.

38

CONTROLA LO QUE PEGAS ENTRE LAS COMIDAS

El comer fuera de horas desequilibra la alimentación y por consiguiente, el peso, e incluso la salud. Se puede concebir que se pique simplemente por placer, pero es necesario controlar con cuidado los alimentos elegidos y restringir al máximo el azúcar y la grasa.

EL EJERCICIO DEL DÍA

Deja de coger el ascensor

Entre el metro, el trabajo y el regreso a casa, (a menos que vivas en la planta baja) te habrás librado de 150 kcal. Además, si vas a ganar una musculatura de acero en las piernas... a condición de que subas en plan baronesa, de puntillas.

Crédito de calorías semanal: -750 kcal.

Truco para estar guapa

DATE UN MASAJE

Hay que realizarlo a diario durante 5-10 minutos para mejorar la digestión, disminuir la tensión en la espalda y la nuca y eliminar la retención de líquidos.

- Acuéstate de espaldas, con las rodillas un poco dobladas y pegadas una a la otra (la espalda y el vientre deben estar relajados). Los pies apoyados en el suelo y paralelos a las caderas.
- Inspira sin forzar, de manera prolongada y profunda. Llena primero el abdomen y después el tórax, a lo largo de la columna vertebral, hasta la altura de los omóplatos. Espira comprimiendo el tórax y después el abdomen.
- Siempre respirando así durante todo el ejercicio.
- Con los dedos de las dos manos, explora y siente el grosor y la textura de la piel en el borde del ombligo y en la zona de alrededor.
- Masajea con suavidad y firmeza a la vez para estimular la circulación bajo la piel, en especial en los lugares donde hayas detectado zonas gruesas y rígidas (indicio de celulitis).

En lugar de... 1 tarta de chocolate (380 kcal)
Toma... 1 tarta de limón (220 kcal)

39