

# YO

dona

yodona.com

# FELIZ NAVIDAD

LA SUPERTOP COCO ROCHA  
INTERPRETA EL NUEVO ESTILO  
DE LAS FIESTAS

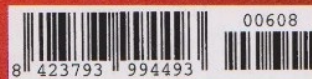
+

UNA NOCHE BUENA  
DE PELÍCULA

ÁNGELES GONZÁLEZ-SINDE REESCRIBE  
"LA FAMILIA Y UNO MÁS"

EL MUNDO

23 DE DICIEMBRE DE 2016. Nº 608. YO DONA SE VENDE ESTE VIERNES CON EL MUNDO POR 2€  
EL RESTO DE LA SEMANA, VENTA INDEPENDIENTE POR 1,50€





# EN FORMA también ahora

Menos actividad deportiva y una ingesta masiva de calorías: es el dúo 'festivo' que pone en peligro el equilibrio conseguido durante el año. ¿El remedio? Evitar las comilonas y practicar ejercicio (moderado y divertido) aprovechando las bondades del frío.

Por Montse F. Frias



FOTOS: SHUTTERSTOCK / D.R.

Es imposible decir no a las cenas y comidas navideñas, pero hay que moderar especialmente la ingesta de azúcares, pues son los principales responsables de los kilos de más que podemos arrastrar después», asegura Miguel Ángel Rodríguez, director de salud de los gimnasios Zagros Sport. Los nutricionistas recomiendan moderación y sentido común. «No comer con ansiedad, masticar bien y disfrutar cada bocado, no picar entre horas y tratar de tomar abundante agua e infusiones son las pautas. Los días clave en Navidad apenas son cinco, pero los convertimos en 30. Hay que evitar enlazar varias semanas en las que los dulces, las harinas y el alcohol estén presentes en todas las comidas», reflexiona Javier Angulo, especialista en dietética aplicada al deporte. Miguel Ángel Rodríguez recomienda, además, «beber agua antes de las comidas, intentar no tomar pan, evitar los precocinados, las salsas, el exceso de azúcar y el alcohol».

**Por suerte, las bajas temperaturas ayudan a mantener la figura. Algunos estudios han confirmado** que un entrenamiento en ambientes fríos puede aumentar considerablemente el gasto calórico. El momento álgido se produce cuando el termómetro marca menos de 0° C, porque el cuerpo activa su mecanismo de autode-

**¿Qué se puede hacer para quemar calorías arriba a la cabeza?**

- ¿CUÁNTAS CALORÍAS SE QUEMANA LA HORA?
- Natación **425**
- Tenis **425**
- Spinning **490**
- Zumba o BodyCombat **500**
- Running **750**

muchas ocasiones... y esa idea nos si no entrenamos u lidad es que todo n

**OMCILIO**  
 También se  
 fácilmente  
 secaladillas,  
 s, con cetera,  
 ns, asegura  
 elRodríguez.



Chaqueta de plumas ligera (49,99 €), de Oystro

Crema facial rica Hydracure (38,30 €), de Germaine de Capuccini

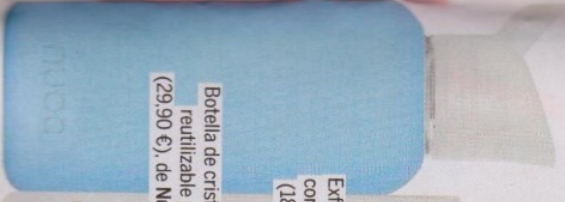
Eau Pour Elle Natural (55 €/50 ml), de Lacoste



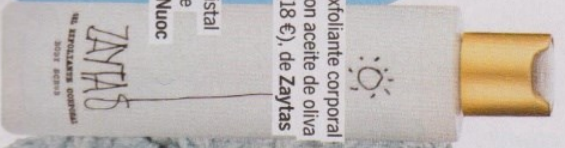
Agua micelar Skin Fitness (55 €), de Parfís



Balsamo labial VANDARIN LIP STICK SPF 15 con spf 15 (6 €), de Korres



Botella de cristal reutilizable (29,90 €), de Nuoc



Exfoliante corporal con aceite de oliva (18 €), de Zaytas



Cuello con materiales e ingredientes que cuidan la piel (32,95 €), de Roxy en colaboración con Biotherm