

DIETA POSTVACACIONAL

La dieta postvacacional es una dieta orientada a bajar ese kilo o par de kilos que te has puesto encima en un corto período de tiempo. Son kilos que te sobran debido a los excesos y a la falta de rutina del verano, por ello el objetivo es volver a retomar tu rutina y regresar a una comida sana y depurativa que te haga sentirte en forma de nuevo.

PASO INICIAL: VOLVER A LA RUTINA.

- 1- Ponte un día a la semana para ir a hacer la compra. Lo ideal es que siempre sea el mismo y así siempre comprarás para 7 días.
- 2- Escribe en una libreta la lista de la compra antes de ir al supermercado. Para ello tienes que pensar 7 comidas y 7 cenas



Ejemplo: Cenas: 3 días huevo, 2 días pescado, 1 día pechugas de pollo y 1 día gambas.

Comidas: 2 días legumbres, 1 día ternera, 1 día pollo, 1 día salmón, 1 día arroz y 1 día conejo.

Verduras para acompañar las comidas a diario.

Acuérdate del desayuno, los yogures y la fruta.

- 3- Si comes fuera cada noche tienes que pensar la comida del día siguiente, para ello lo más fácil es hacer el domingo el menú de los 7 días y siempre que puedas hacer doble ración y congelar una parte para la semana que viene.
- 4- Los horarios son importantes, no vale comer cuando sea, intenta establecer horarios y merendar y hacer la media mañana más o menos a la misma hora. Deja 3 horas entre cada comida.
- 5- Para que la organización sea sencilla sigue este esquema. Está basado en la lista de la compra que te proponemos:



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	CAFÉ, TÉ O INFUSIONES 1 LÁCTEO DESNATADO O DE SOJA (1 VASO DE LECHE, 1 YOGURT O UNA TARRINA DE QUESO FRESCO) UNA REBANADA DE PAN O 4 CUCHARADAS DE CEREALES INTEGRALES PACK WELLNESS PARA HOMBRE O MUJER						
MEDIA MAÑANA	UNA PIEZA DE FRUTA FRESCA. BATIDO NATURAL BALANCE: 18gr de batido diluidos en 150ml de agua o leche desnatada						
COMIDA	CARNE BLANCA	ARROZ	CARNE ROJA	LEGUMBRE	PESCADO AZUL	CARNE BLANCA	LEGUMBRE
MERIENDA	YOGURT DESNATADO. BATIDO NATURAL BALANCE: 18gr de batido diluidos en 150ml de agua o leche desnatada						

CENA	PESCADO BLANCO	HUEVO	PESCADO BLANCO	HUEVO	CARNE BLANCA	MARISCO	HUEVO

Acompaña la comida de una ensalada grande o verduras. Puedes trocear la proteína en la ensalada o hacer las legumbres o el arroz en ensalada si algún día lo prefieres.

Acompaña la cena de verdura a la plancha junto al pescado, mezclada con el huevo en tortilla o al horno.

Evita el postre, tómate una infusión.

Toma un máximo de un biscoite de pan integral.

6- Para comer sano hay que cocinar, aunque las recetas pueden ser muy sencillas. Pero recuerda que la comida rápida o precocinada siempre lleva más grasa, más sal y más aditivos. Puedes hacerte grandes ensaladas, cocinar a la plancha o al horno, pero intenta prepararlo tú mismo.

7- Para la cena te recomendamos bastante pescado. Tienes que recordar sacar el trozo de pescado del congelador por la mañana para que se descongele. Nada más llegar a casa solo tendrás que calentar la plancha o encender el horno y listo.

8- La clave de la organización es tener en casa todos los alimentos que puedes comer. Cuando llegamos a casa hambrientos iremos rápidamente a la despensa a coger lo primero que veamos, si en nuestra despensa no hay alternativas como fruta, yogures, pavo, jamón, tortas de arroz, pepinillos, zanahorias o queso fresco, no seremos capaces de aguantar y comeremos algo insano y rico en calorías.



Trucos para volver a comer bien sin demasiado sacrificio

- Cuando te entren ganas de picotear opta por comer pepinillos o cebolletas. Los encurtidos sacian mucho y son bajos en calorías.
- Si tienes gana de dulce tómate un caramelo sin azúcar o chicle.
- El Batido Natural Balance también te ayudará en los momentos en los que te apetezca algo dulce. Además si al batido de vainilla le añades un par de cucharadas de cacao en polvo, tendrás una rica bebida de chocolate baja en calorías.
- Levántate de la mesa en cuanto sientas que has comido lo suficiente. Lo ideal es que estés activa o pasees un poco en ese momento, si has parado de comer a tiempo no tendrás ningún problema.
- Bebe mucha agua e infusiones entre horas, los caldos o bebidas calientes son más saciantes.
- Si sales a tomar el aperitivo prefiere una cerveza sin alcohol o un refresco light. Evita el alcohol que puede abrirte el apetito.
- Para comer sin pan, cómprate biscoites integrales o tortas de arroz. Ponte un solo biscoite en la mesa y déjalo siempre para el final.
- Toma tu Batido Natural Balance cada mañana y tarde. Puedes acompañarlo de una fruta para masticar algo y no aumentar mucho las calorías de la ingesta.
- Cada día recuerda que lo que comes te hace sentir mejor por dentro y por fuera. Ponte un cartel bien grande en la nevera que diga: **Comiendo sano estoy más guapa, más delgada y me encuentro de maravilla.**

A continuación te adaptamos el menú esquematizado previamente con recetas fáciles y ricas.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	CAFÉ, TÉ O INFUSIONES 1 LÁCTEO DESNATADO O DE SOJA (1 VASO DE LECHE, 1 YOGURT O UNA TARRINA DE QUESO FRESCO) UNA REBANADA DE PAN O 4 CUCHARADAS DE CEREALES INTEGRALES						
MEDIA MAÑANA	UNA PIEZA DE FRUTA FRESCA. BATIDO NATURAL BALANCE						
COMIDA	CARNE BLANCA Ensalada de pollo, escarola, maíz, tomate, pepino, cebolleta y pimiento rojo	ARROZ Una taza de arroz basmati rehogado con ajos y perejil. Coles de Bruselas rehogadas con ajos y cebolla muy picada	CARNE ROJA Solomillo de ternera a la plancha Acompañar con rodajas de berenjena a la plancha	LEGUMBRE Garbanzos cocidos con langostinos, puerro, ajo y zanahoria. Condimentar con tomillo, perejil y cúrcuma.	PESCADO AZUL Salmón a la plancha Espárragos trigueros a la plancha	CARNE BLANCA Pechugas de pavo a la plancha con curry Ensalada de rucula y tomatitos cherry	LEGUMBRE Ensalada de alubias blancas, pimientos, una latita de atún, tomate, cebolleta, espárragos blancos y alcaparras
MERIENDA	YOGURT DESNATADO. BATIDO NATURAL BALANCE						
CENA	PESCADO BLANCO Lubina al horno con base de rodajas de calabacín	HUEVO Tortilla de espinacas y daditos de queso fresco	PESCADO BLANCO Rodaja de merluza a la plancha con vino blanco, perejil y ajo Acompañar con una patata cocida	HUEVO Revuelto de setas y ajetes	CARNE BLANCA Wok de pollo con brócoli, cebolla y champiñones	MARISCO Mejillones al vapor Acompañar con vinagreta de pimiento rojo, verde, amarillo y cebolleta muy picado	HUEVO Huevos rotos con jamón (hacer el huevo a la plancha y mezclar con jamón y un tomate muy picadito)

