

¿De Fiesta?

¡A divertirse sin remordimientos!

POR SISSI FLEITAS



Comenzó la época de fiestas, y con ella los cócteles, las grandes cenas, los bailes. Un montón de tentaciones para que tu goloso paladar se deje seducir por todas las delicias que tradicionalmente sirven en las fiestas, o por una tentadora copa de champaña helada... o mejor todavía por una copa de buen vino tinto, que tantos beneficios aporta a tu organismo, más que perfecto para la temperatura que ya está haciendo.

Pero, ¡ojol! Tanto glamour, tantas fiestas y tantas tentaciones, aunque de momento las disfrutes, pueden sin duda alguna afectar tu peso. Es por eso que después de fin de año verás publicidades ilimitadas intentando venderte lo que sea, con tal de que recuperes esa figura soñada que perdiste. Y como en estos meses de festejar se trata, te voy a dar unos tips -que a mí me han funcionado- para que disfrutes al máximo esta época y, al mismo tiempo, puedas mantener esa figura que te encanta y a la que le has invertido entre gimnasio, cremas y tratamientos, mucho esfuerzo, mucho tiempo y mucho dinero.

Ahí voy:

Dicen que todo lo bueno o engorda o es pecado, así que si sabes que vas a ir a un cóctel, donde los pasapalos son ricos en calorías, trata de comer algo sano antes de salir de tu casa, como por ejemplo 2 o 3 rebanadas de jamón de pavo, así evitarás llegar a la fiesta con esa sensación de hambre tan terrible que te reduce a ser simplemente un débil pecador.

Si vas a tomar, elige bebidas que tengan menos azúcar. Una buena elección, por ejemplo, sería un Bloody Mary. La razón es muy simple: su ingrediente principal es el jugo de tomate, rico en vitaminas antioxidantes y muy bajo en calorías. Si eliges una bebida dulce, aunque la encuentres deliciosa, estarás consumiendo azúcar y crema, consumir azúcares a esa hora de la noche, es lo mejor que puedes hacer para perder la figura.

Algo que no puede faltar en esta época del año es practicar algún ejercicio físico. No importa que te hayas acostado a las mil y

quinientas. Si te falta fuerza de voluntad, piensa en todo lo que tomaste y en todo lo que te comiste y levántate y quema todas esas calorías demás. Te sentirás con más energía, más positivo, más feliz; tu metabolismo se acelerará. Otra cosa: ¡Baila, baila y baila! Este es el mejor ejercicio. Es completamente "desestresante", te hace desinhibido, quema calorías... y para los tiempos difíciles que estamos viviendo... ¡es gratis! Si eres bailarín y goloso como yo, llegarás a la conclusión de que el placer de bailar y el de comer son muy diferentes, pero igual de ricos.

Antes de tomar la decisión de probar algo de lo que después te puedas arrepentir, aplica esta máxima: "un minuto en la boca, un minuto en el estómago y el resto de tu vida en las caderas". Hace años que la uso y me funciona.

Si ya tienes encima esos kilos de más y te están molestando, ¡no te rindas! Todo en la vida tiene solución. Lo peor será que te descuides. Por el contrario, piensa que más vale tarde que nunca. ¿Quién mejor para cuidarte y preocuparse por ti, que tú mismo?

Motívate, piensa un poquito y verás como te sobran motivaciones. Por ejemplo, una buena motivación puede ser regresar en enero al trabajo con 10 libras de menos, aunque el mundo espere lo contrario; lucir tu vestido, o tu camisa favorita; sentirte más atractivo o atractiva para ese alguien tan especial a quien piensas invitar a una cena fabulosa y llena de tentaciones, pero solo para dos.

Y con estos consejos me despido hasta la próxima edición de Venue. Te deseo que en esta época del año te diviertas de lo lindo, eso sí cuidándote, pero sobre todo siendo muy feliz por dentro, porque "la belleza viene de adentro hacia afuera".

SISSI
venue@sisstv
www.sisstv