MENÚ TIPO

Consejos importantes antes de empezar:

01| Cocina solo con aceite de oliva virgen extra (en pequeña cantidad: basta una cucharadita de café).
02| No acompañes las comidas con pan de ningún tipo (salvo indicación específica).
03| Añade siempre perejil y tomate en las ensaladas.

Desayuno

OPCIÓN A

Té blanco sin azúcar + 1 yogur desnatado + Zumo de pomelo con una cucharadita de postre de levadura de cerveza y otra de copos de germen de trigo + 1 albaricoque.

OPCIÓN B

Café con leche desnatada sin azúcar + 2 comprimidos de levadura de cerveza y germen de trigo (en herbolarios) + 4 galletas integrales sin azúcar añadido + 1 kiwi o 1 albaricoque.

Media mañana

OPCIÓN A

5 fresas o medio mango + té verde + 1 tortita de arroz integral sin azúcar.

OPCIÓN B

Café sólo sin azúcar + 1 barrita de cereales integrales sin azúcar.

Almuerzo

30 minutos antes de la comida tomar 1 comprimido de algas fucus con un vaso de agua mineral.

Primer plato: verduras y/o hortalizas cocinadas al horno, a la plancha o al vapor.

Segundo plato: a elegir entre lentejas guisadas con verduras / arroz integral con salsa de tomate casera / pescado azul a la plancha, al horno o en papillote con guarnición de verduras / carne magra (ternera, pollo o pavo) con guarnición vegetal / pasta integral en ensalada o con salsa de tomate casera.

Postre: té verde o blanco sin azúcar

Media tarde

A elegir entre: un batido de soja / un yogur desnatado / medio mango.

Cena

Primer plato: a elegir entre ensalada mixta (con tomate y zanahoria) / gazpacho sin pan / sopa juliana / puré de verduras (incluir tomate, zanahoria y cebolla).

Segundo plato: a elegir entre pescado blanco a la plancha / huevo a la plancha, en tortilla francesa, hervido (pasado por agua o duro) o escalfado / 150 gr. de embutido magro y sin grasa (jamón york o pavo).

Postre: 1 yogur desnatado o un vaso de leche desnatada sin azúcar.

LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

Sumando a estos alimentos –a la medida de cada persona y siempre bajo prescripción y supervisión médica- una serie de complementos nutricionales a base de concentrados naturales de germen de trigo, levadura de cerveza, té, alga mucus y soja, se logra potenciar los efectos detox y antirradicales libres de los alimentos y cubrir el cien por cien de las CDR (Cantidades Diarias Recomendadas) de las más potentes sustancias antioxidantes con el mínimo aporte calórico y logrando una detoxificación del organismo y la piel completas.

APARATOLOGÍA anti-flacidez

01 Mesoterapia reafirmante

La mesoterapia mecanizada con lipolíticos y agentes tensores resulta un tratamiento idóneo para compaginar con un plan de adelgazamiento, ya que mejora esas regiones concretas que suelen tener tendencia a presentar celulitis fibrosa asentada y/o depósitos rebeldes de grasa resistentes a la dieta y el ejercicio. Para lograrlo, en la Clínica Mira+Cueto:

- Se trabaja infiltrando, a nivel del tejido graso subdérmico, sustancias tensoras y reestructurantes de la dermis cien por cien seguras y de probada eficacia como la eufilina, la carnitina y el silicio orgánico.
- Estos principios activos, seleccionados en cada caso según la problemática individual y el diagnóstico del paciente, no sólo promueven la aceleración metabólica de los depósitos grasos, con la consiguiente reducción de centímetros de contorno y disminución de la celulitis, sino que favorecen la mejora del tejido conjuntivo de la zona potenciando la elasticidad de la piel y activando el drenaje y la circulación linfática y, por tanto, ayudando a combatir también la retención de líquidos.

02 Hilos para el cuerpo

Son una técnica de rejuvenecimiento tanto facial como corporal para prevenir y tratar la flacidez. Consiste:

- En la inserción de hilos de sutura de polidoxanona (PDO), un material reabsorbible sin realizar incisiones, ni anclajes.
- Estos hilos llevan utilizándose años en cirugía cardiaca y oftalmológica, por lo que está ampliamente contrastada su seguridad, biocompatibilidad y son totalmente reabsorbibles.
- Su objetivo es estimular la producción de colágeno y mejorar la calidad de la piel en muslos y brazos.
- El hilo empleado se reabsorbe a los 6 meses aprox., pero al crear una fibrosis natural, el efecto tensor máximo es alrededor de un año aunque se puede alargar dependiendo del tipo de piel, la edad, el grado de descolgamiento y la respuesta individual.
- La colocación de los hilos actuales es realmente sencilla, prácticamente indolora y rápida. Primero se elimina cualquier impureza de la piel de la zona a tratar, y una vez limpia, se aplica un antiséptico y se delimita la zona realizando un dibujo de entramado de líneas que servirá de guía para la colocación subdérmica de los hilos.
- Se introducen los hilos mediante finas agujas similares a las de infiltración de la toxina botulínica, de diámetros mínimos pero de diferentes longitudes, según los segmentos que se vayan a tratar.
- Este protocolo se acompaña de carboxiterapia (ver más info sobre este procedimiento en págs. 80-83).

03 Tratamiento específico para la tripa

El aumento de volumen abdominal, ya sea por edad, embarazo o kilos de más, supone una total dilatación de los tejidos. Esta pérdida de tonicidad muscular se refleja en una flacidez profunda que, inevitablemente, atrae la acumulación de grasa. El programa Abdomen 10 se basa en un protocolo de cuatro pasos para conseguir ese vientre plano tan deseado:

- **Ecografía abdominal:** se mide el volumen y grado de localización de la grasa, además de la existencia de fibras de colágeno capaces de ser estimuladas en caso de estar frente a un abdomen flácido.
- **Análisis de Composición Corporal con Bioimpedancia Eléctrica:** el objetivo es obtener datos segmentados de la grasa, masa muscular y cantidad total de agua. De esta manera es posible conocer la cantidad de grasa que hay en cada zona individualmente, en este caso, en la tripa, y ver la evolución. Tras realizar el tratamiento, hay que volver a realizar este estudio para valorar los resultados.
- **Pauta alimenticia cien por cien a medida.**

04 Combinación de tratamientos localizados:

Triple terapia para reducir el volumen y mejorar la flacidez muscular y cutánea.

- **Carboxiterapia:** se recomienda un mínimo de 10 sesiones cada 7-15 días.
- **Electroterapia:** se aplican varios tipos de ondas y corrientes de intensidad baja mediante bandas que envuelven la zona a tratar, placas o electrodos. Mejoran el metabolismo de las grasas, reafirman la piel del abdomen y modela el contorno corporal. Se recomiendan 10 sesiones, 1 cada 15 días.
- **Intralipoterapia:** infiltración de una sustancia con efecto detergente sobre las membranas celulares de los adipocitos que contribuirá a la reducción del espesor de la grasa. Se necesitan de 1 a 3 sesiones espaciadas 1 mes.

*A partir de los **35** años, por lo general, la flacidez comienza a hacerse evidente.*

+ INFO:
Clínica de Estética Mira+Cueto. C/ Concha Espina, 53. 28016. Madrid. T. 915 632514. www.clinicamiracueto.com