

Enmagrecer con saúde?



Director editorial: Francisco Villegas Belmonte

Título orixinal: *Maigrir*
© da editorial: La Plage éditeur

Primeira edición: febreiro 2011
© da autora: Lise Jourdan
© da tradución: Sofía Valiño Fraga
© das ilustracións: Véronique Estiot

Maquetación: Rosa Escalante Castro

© da edición
Edicións do Cumio, S. A.
A Ramalleira, 5 - 36140 Vilaboa (Pontevedra)
Tel.: 986 679 035
cumio@cumio.com / www.cumio.com

© Reservados todos os dereitos.
Calquera forma de reprodución, distribución, comunicación pública ou transformación desta obra só pode ser realizada coa autorización dos titulares, salvo excepción prevista pola lei.
Diríxanse a CEDRO (Centro Español de Dereitos Reprográficos, www.cedro.org) se precisan fotocopiar, escanear ou facer copias dixitais dalgún fragmento desta obra.

ISBN: 978-84-8289-384-6
Impresión: C/A Gráfica
Depósito legal: xxxxxxxx
Impreso en España

Terapias naturais



Enmagrecer con saúde?

Lise Jourdan

Ilustracións de Véronique Estiot



Terapias naturais

Unha colección animada por Estelle Lefève

Unha aproximación deliberada a «medicina alternativa» das afeccións correntes con consellos muy prácticos e coidados para facer un mesmo (ioga, masaxes, aceites esenciais, homeopatía...).

* **Enmagrecer con saúde?**

Lise Jourdan

* **Como tratar as alerxias dun modo natural?**

Lise Jourdan

* **Como enfrontarse ás enfermidades infantís?**

Aurélia Milan

* **Como durmir de maneira natural e saudable?**

Patricia Riveccio

* **Problemas de pel**

Marlène Ambrosiano

Índice

15 **Aprenda de novo a alimentarse**

15 **Escolla os alimentos axeitados**

17 **Cociñe con astucia**

20 **Volva a idear as súas comidas**

23 **Tómese o seu tempo**

25 **Coma menos, coma mellor**

25 **O réxime biovegetariano de 1200 calorías**

28 **Unha semana de menús biovegetarianos**

32 **O xaxún**

34 **As monodietas**

35 **Unha dieta antiestrinximento**

37 **Móvase, é indispensable**

37 **O exercicio físico, un prezado aliado**

39 **Escolla ben a súa actividade**

42 **Exercicios para adelgazar e remodelarse**

47 **Ocúpese do seu corpo**

48 **Técnicas de masaxe**

52 **As cremas adelgazantes unha axuda eficaz**

55 **Controle o estrés**

56 **O ioga adelgazante**

63 **Rir**

- 64 **Cantar**
- 65 **Bailar**

- 67 **Os complementos nutricionais**
 - 68 **Se se come demasiado: os anorexíxenos**
 - 70 **Se se petisca: os antifame**
 - 72 **Quilos sen razón: os queimagraxas**
 - 72 **Se se é lambón: os atrapa calorías**
 - 73 **Se se quere cambiar a silueta: os remodelantes**
 - 73 **Se se quere estilizar a silueta: os drenantes**

- 77 **A medicina alternativa**
 - 77 **A fitoterapia**
 - 81 **A acupuntura**
 - 83 **A aromaterapia**
 - 86 **A homeopatía**
 - 88 **A hipnose**
 - 89 **Termalismo e talasoterapia**

- 91 **Estabilice o seu peso**
 - 93 **Deixe o réxime como quen non quere a cousa**
 - 93 **Acepte a súa nova silueta**
 - 94 **Memorándum dos bos hábitos**



O sobrepeso, unha ameaza para o seu equilibrio

Noutrora exclusivo das mulleres, o desexo de enmagrecer atinxe hoxe por hoxe os homes. Mellor. Estar delgado é bo para a saúde e para o ánimo.

Comer é un acto tan natural como indispensable. No entanto, alimentarse sempre foi un problema desde o nacemento da humanidade. Os nosos devanceiros tiveron que afrontar a fame tan decote que a natureza, creada con astucia, proveunos dun sistema de reservas. Durante as eras de abundancia, as nosas células graxas tiñan como función o almacenado dos excedentes con vistas á escaseza. Deste xeito, bo ou mal ano, o noso peso equilibrábase. Para manter este ritmo san, as sociedades tradicionais instituíron os rituais de xaxún.

Hoxe por hoxe, xa nada é como debería. Nós, os humanos das sociedades industrializadas, comemos demasiado e comemos mal. Absorbemos demasiados azucres, graxas e alimentos refinados. Porén, a miúdo carecemos de nutrientes esenciais. Mentres que no século pasado un dito afirmaba que «é mellor dar envexa que pena», hoxe «dar envexa xa non é envexable». Debemos aprender de novo a comer, a alimentarnos correctamente sen risco de desequilibrio. Mais sobre todo, debemos aprender a enmagrecer ben, a recobrar axiña o noso peso ideal e a conservalo o maior tempo posible.