

Pierde
UNA
TALLA
en 17
días

ÚNETE
AL RETO AR
JUNTAS
SERÁ
MÁS
FÁCIL

¿El invierno te ha vuelto a jugar una mala pasada con algún kilito de más? En AR nos hemos propuesto pasar a la acción y echar una mano a quien necesite perder una talla de forma saludable. ¿Cómo? Compartiendo el día a día con nuestra colaboradora Mila Fernández, que ha decidido hacer suyo este reto. Ya podéis seguir su diario en ar-revista.com. Además, compartimos con vosotras todos los consejos de nuestros expertos en nutrición y estética, y hemos abierto nuestras redes sociales a vuestros comentarios y sugerencias. Ánimate y comparte el reto en nuestro Twitter, [@revistaAR](https://twitter.com/revistaAR), con el hashtag [#pierdeunatallaconar](https://twitter.com/revistaAR) y en Facebook

Preparadas, listas, ¡ya! En 5 claves

Antes de empezar con el reto hacemos nuestros los siguientes principios:

1. Motívate. Este es uno de los puntos más importantes. Para no caer en el desánimo, debemos pararnos ante el escaparate donde está ese precioso vestido que estamos empeñadas en lucir este verano o sacar del armario ese bañador que quieres volver a ponerte en vacaciones.

2. Sigue tu dieta. No hagas la que hace tu amiga, porque puede que no te funcione. Es fundamental que consultes con tu médico y dejar que sea él quien te dicte lo que debes comer y cómo.

3. Muévete, muévete. El ejercicio debe ser la prioridad durante estos días. Además de acelerar la pérdida de peso y tonificar, posee un reconocido efecto calmante que nos ayudará a luchar contra la ansiedad.

4. La unión es la fuerza. La dieta es mucho más llevadera si compartes consejos y apoyo en los momentos de bajón. Ahora contarás con más aliadas: todas las que quieran sumarse al reto a través de nuestras redes sociales.

5. La gran recompensa. Merece la pena porque, además de verte más guapa, saludable y activa, te habrás descubierto como una mujer fuerte, capaz de conseguir lo que se proponga. ¡Felicidades!

Nuria March, RELACIONES PÚBLICAS *“Cuidado. El estrés y el cansancio hinchan mucho”*



Por su pasado como modelo y por su actual trabajo, al frente de una agencia de comunicación, sabe lo que hay que hacer para cuidar su aspecto y lucir perfecta. Su disciplina y sus saludables hábitos nutricionales nos sirven como guía a la hora de conseguir nuestro objetivo. “Ese kilo de más me lo quito bebiendo mucha agua y durmiendo 8 horas, porque el cansancio y el estrés hinchan mucho”.

Paco Roncero, COCINERO *“Es importante premiarte un día a la semana”*



Perdió 35 kilos en un año integrando en su vida deporte y salud. Si tenemos en cuenta que sus días discurren entre ricos platos, se puede considerar una hazaña. Por eso creemos en sus consejos a la hora de sentarnos a la mesa y disfrutar de una comida sana y deliciosa. “Cuidado con las trampas: un decilitro de aceite en una ensalada tiene tantas calorías como dos hamburguesas fast food”.

Jorge Planas, CIRUJANO PLÁSTICO *“No saciarse nunca es lo que asegura la pérdida de peso”*



Perder una talla en 17 días exige, además de voluntad, las directrices de un médico que nos ayude a bajar de peso sin excesos ni efectos secundarios. Recibir el apoyo del doctor Planas es un lujo y los consejos que compartirá son las recomendaciones que siguen algunas caras conocidas de nuestro país. “Si acompañamos la dieta con ejercicio y tratamientos médicos será más efectivo”.

Patricia Pérez, PRESENTADORA *“Mi regla de oro: no comer nada de gasolinera”*



Por estar guapa, por sentirse sana y, casi, por convicción ética, Patricia Pérez ha hecho de su alimentación el motor de su vida. Nos gusta su blog *Yo sí que como*, y nos encantó escucharla hablar sobre sus hábitos alimenticios y hacer nuestros algunos de sus principios. “Hay cosas que no comería nunca, como un sándwich precocinado. Prefiero tomar jamón, lomo o almendras. Nada de cocina preparada”.