



DIETA O EJERCICIO

Ya estamos acabando el verano y de poco servirán nuestros consejos para mostrar una bonita figura en la piscina, pero podemos ir concienciándonos para la próxima temporada veraniega poder lucir nuestro tipo sin grasas.

Los hábitos de vida están cambiando en nuestra sociedad, nos vamos haciendo cada vez más sedentarios, lo que hace peligrar las costumbres en lo referente a la actividad física de las personas. Día a día vamos confiando más en la mecanización y por lo tanto ejercitamos poco nuestro cuerpo y vamos acumulando grasas y estropeándonos.

Para volver a tener de nuevo figura juvenil, se suele tener la creencia de que lo más importante es hacer una dieta rigurosa, pero para recuperar o mantener un peso que resulte saludable para nuestro organismo hay mejores y más eficaces métodos que el ayuno voluntario o la dieta martirizante.

Un programa de ejercicio físico adecuado puede rebajar el peso de forma natural, en cambio el hacer dieta a la larga casi siempre falla. Incluso las mal llamadas técnicas de reducir kilos en determinadas áreas del cuerpo por medio de sofisticados aparatos no son útiles, ya que, aunque contribuyen a aumentar el tono muscular no provocan pérdida de grasa. Algo parecido ocurre con el hábito de tomar saunas o baños turcos para adelgazar; esta práctica sólo elimina grandes cantidades de líquido corporal y aunque aumenta el ritmo cardíaco no gasta calorías ni grasas en absoluto.

Resulta mucho más eficaz seguir un programa de ejercicios aeróbico, como por ejemplo, nadar, correr o andar a buen ritmo. Gastar energía física en hacer ejercicio es mucho más productivo que malgastar energía mental en seguir una dieta. El ejercicio es un medio para usar nuestro cuerpo de forma agradable, mientras que el hacer dieta siempre es molesto y habitualmente se acaba cediendo y con sensación de perdedor.

El ejercicio aeróbico exige la utilización de más oxígeno y para hacerlo posible el corazón late más rápido, los pulmones se expansionan y los vasos sanguíneos se abren más; en orden a transportar más sangre cargada de oxígeno a las células. Una mayor cantidad de oxígeno usado implica una mayor cantidad de grasa quemada como parte importante del aporte de energía necesaria. Entre los ejercicios aeróbicos más populares están la natación, el ciclismo, bailar, correr y andar.

El andar sirve para adelgazar y ponerse en mejor forma. Por muchos motivos parece el ejercicio más fácil de llevar a cabo con regularidad, aunque habrá que seguir ciertas condiciones cómo hacerlo durante 40-50 minutos al día, cuatro-cinco días a la semana. A la vez que perdemos grasa añadimos músculo, por lo que no debemos obsesionarnos con la balanza, lo que haremos será controlar (medir) la cintura, el pecho, las caderas. :

"Empieza corriendo", nosotros somos más modestos y sólo decimos "comienza a andar".

PERDICES EN ESCABECHE

Perdices en escabeche es un plato muy socorrido y fácil de preparar que podemos hacer en reserva, por si nos sorprenden huéspedes en alguna ocasión que estemos desprevenidos o para comerlo cuando no tengamos muchas ganas de guisar. Se conservan en un sitio fresco, a parte de que en nuestra tierra tenemos bastantes perdices, y más que podríamos tener si todos protegieramos la caza.

PREPARACION: Después de arregladas las perdices se les pone sal, ajo y pimienta negra, en el in-

terior. Se colocan bien en una olla procurando que estén apretadas, se les echa aceite de oliva, cuando reoquen otro poco de sal, laurel, unos ajitos y un poco de agua, también es conveniente poner cebolla. Se coloca al fuego y cuando creamos que están hechas se abre la olla y se prueba. Este guiso debe estar un poquito fuerte para poderlo conservar. Después se pone en tarros de cristal, a ser posible recubierto de salsa, y cuando esté frío se puede guardar.

De igual forma se hace el conejo y también está muy rico.

ANONIMO

REMEDIOS

PRACTICOS

Como limpiar las viejas fotografías.

Si estas harta de ver cómo el polvo se acumula en esa vieja fotografía que colgaste en la pared de tu habitación, y quisieras limpiarla, porque la suciedad está a punto de hecharla a perder, debes empapar un algodón en alcohol y frotar la foto con toda suavidad, la suciedad se irá fácilmente, sin que sufra daño alguno.

Pollo más sabroso

Para que el pollo en pepitoria te salga más sabroso hay un truco muy sencillo y barato. Antes de trocearlo para ponerlo en la cazuela, debes rociarlo con un poco de vinagre y dejarlo en maceración durante una media hora.

Como limpiar un mueble encerado

Si está todo sucio, se le pasa por la superficie con jabonosa, utilizando un cepillo fino o un trapito, insistiendo sobre las partes más afectadas. Durante la operación, se debe cambiar el trapo o limpiar el cepillo varias veces. Insiste hasta que veas la madera perfectamente limpia, y enseguida elimina el jabón utilizando un cepillo o un trapo seco. Si el mueble encerado está muy sucio, puedes limpiarlo con esencia de trementina. Para las partes esculpidas te irá muy bien una brocha de las que utilizan los hombres para afeitarse. Una vez seco otra vez, ya puedes volverlo a encerar.

BEATRIZ ESTEBAN