

REFERENTE CIENTÍFICO:

El canadiense Harley Pasternak es un conocido entrenador personal que nos ayudará en nuestro MI para concienciar al alumnado de una alimentación saludable y equilibrada acompañada de ejercicio. Él da los siguientes consejos:

- **No entrenar de más para anular los efectos de la alimentación:**

Es preferible evitar entrenar de más después de haber comido mucho, ya que el entrenamiento exhaustivo nos deja con sensación de hambre y debilidad. Por ello, inevitablemente, tendemos a comer de nuevo.

- **No quedarse con hambre y comer de más por la noche:**

El hecho de pensar en ingerir menos calorías durante el día para poder comer durante la cena lo que nos gusta (que casualmente es de alto nivel calórico) es contraproducente. De esta manera aumenta nuestro nivel de azúcar y colesterol en la sangre.

- **Comer al aire libre:**

Es aconsejable porque implica salir de nuestra rutina diaria. De esta manera tenemos más tiempo de disfrutar conjuntamente de la naturaleza y de nuestra comida.

- **Evitar “limpiarse” con jugos y dietas detox:**

"Desintoxicarse el cuerpo sin criterio es lo peor que alguien puede hacer por su cuerpo", afirma Pasternak. Si alguien desea incorporar este tipo de jugos de frutas y vegetales en su alimentación es saludable siempre y cuando un médico nutricionista lo recomiende personalmente. No obstante, utilizar este tipo de jugos para desintoxicarse después de haber comido grandes cantidades de comida calórica es un error.