



amor de madre: La dieta de Isabel Preysler en la misma clínica que su hija Tamara Falcó

Descripción



Por si no estás en este planeta y no te has enterado, Tamara Falcó se casa. Tras superar sus diferencias y darle una oportunidad al amor, la marquesa de Griñón Iñigo Onieva está a punto de casarse y para estar preparada ha decidido someterse a un tratamiento de chapa y pintura en la exclusiva Clínica Buchinger de Málaga, que acaba de llegar con la intención de tomar una cura severa durante unos 10 días. Pero no estará sola ya que su madre, Isabel Preysler, ha decidido acompañarla en sus vacaciones de salud y belleza.

La novia ha decidido someterse a un régimen de ayuno terapéutico, no para adelgazar antes de la boda, sino para limpiar el cuerpo (aunque seguro que después de tantos días sin comer perderá unos kilos). Isabel también se ha apuntado a este plan de desintoxicación, pero sin tantos apuros como su hija, que no lo necesita en absoluto.

La dieta de Isabel Preysler en la Clínica Buchinger

Algo nos dice que a la hora de tomar la decisión de Isabel Preysler, fue más importante pasar tiempo con su hija que preocuparse por su alimentación, ya que la dieta que seguirá en la clínica de lujo no dista mucho de lo que come normalmente. La socialité lleva una dieta cuidada, a base de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, evitando el azúcar y los lácteos, y limitándose a las carnes rojas. Gracias a esta dieta, Isabel se mantiene esbelta y su piel luce joven, radiante y tersa.

Isabel Preysler y su hija Tamara Falcó. /

Gtresonline

Pero en Buchinger no solo cuenta la comida, sino también una amplia gama de actividades y tratamientos de belleza que harán de tu estancia un respiro para tu cuerpo. Así que no es de extrañar que haya elegido acompañar a su hija a este retiro. Fortalecen sus lazos y se relajan al mismo tiempo.

Isabel Preysler se ha adherido al menú vegetariano integral Ovo-Lacteo, pero en su caso ha evitado los lácteos. Entonces, la única diferencia con la dieta de su hogar es que come alimentos con un índice glucémico más alto (por ejemplo, frutas y algunas verduras) a la hora del almuerzo y los evita por la noche.

Tamara Falcó llega al aeropuerto de Málaga. /

excelente

Las actividades que puedes elegir durante tu estancia en la clínica incluyen yoga, pilates, senderismo, conciertos de música, tratamientos de spa, clases de meditación y relajación, y otras actividades lúdicas como talleres de arte o cocina. Y aunque suene a broma, la siesta es una de las actividades obligatorias en Buchinger, porque la función hepática se promueve con la ayuda de una compresa caliente en el estómago.

Ayuno terapéutico, la dieta de Tamara Falcó para su boda

La hija de Isabel Preysler y Carlos Falcó ha decidido unirse a Buchinger no solo para perder unos kilos de cara al gran día, sino también para mejorar su cuerpo, piel y mente. De hecho, Tamara se indignó por lo publicado de varias maneras: “El vestido está hecho a medida y por lo tanto se adapta a mi cuerpo”. Qué tontería y falta de respeto. Estoy en mi “peso normal”, comentó molesta en El Hormiguero.

Isabel Preysler, en un acto en Pedro del Hierro. /

Gtresonline

La marquesa está claramente enfadada y se nota. “Para perder esos kilos, tendría que tener un año. ¿Qué podría ser más delgado? Oh bien. Pero vamos, encuentro todo esto un poco grosero. Como he dicho varias veces, lo más importante para mí es el sacramento del matrimonio”, dijo en el programa del que forma parte.

Pero, por supuesto, cuando se somete a un régimen de ayuno de 10 días, la confusión de los medios es comprensible. Si bien la exclusiva clínica de Málaga no ofrece la dieta como dieta para adelgazar, consumir líquidos durante tantos días tiene como consecuencia directa la pérdida de peso.

El programa de ayuno de 10 días por el que pasará Tamara Falcó consta de un día de preparación, seis días de ayuno y tres días de reintroducción o ajuste de alimentos. La comida es fresca, local y

orgánica, complementada con infusiones, caldo de verduras recién hecho y zumos de frutas exprimidos.

Además, incluye la toma de sales laxantes, sales de Glauber, con las que se consigue vaciar el aparato digestivo y limpiar el intestino grueso. ¿Y qué pasa después? Tras este exclusivo detox, se empiezan a introducir poco a poco alimentos sólidos, especialmente platos de verdura muy bajos en calorías.

Fecha de creación

junio 2023