



Rodolfo fue un chico muy responsable

Granya González

Para lucir presentable es necesario sentirse bien, por ello, nada más saludable que llevar un ritmo de vida sano y equilibrado. Esta destacada nutricionista fue la encargada de vigilar la alimentación de los participantes del reality show transmitido por Venevisión y al respecto nos habla en estas líneas.



Jennifer Suárez/Daniel Rojas

Cuenta todo sobre la dieta de los "Protagonistas de Novela"





**"Bam-bam era el sabelotodo",
dijo Granya.**

La licenciada Granya González Gruber se graduó en la Universidad Central de Venezuela de Licenciada en Nutrición y Dietética, posteriormente hizo un postgrado en la Universidad Simón Bolívar. De igual forma, trabajó en el hospital Universitario, El Algodonal y es una de las fundadoras del Centro Nacional de Diabetes. Sin embargo, desde hace 20 años decidió dedicarse también a la parte estética, por lo que cada día

labora en pro de ello. Ella fue la encargada de ponerle un régimen alimenticio a los participantes del reality show más visto de la televisión venezolana, "Protagonistas de Novela".

- ¿Cómo llegó a "Protagonistas de Novela"?

- Bueno, porque Marcos Reyes Andrade, que es profesor de actuación, le dijo a "La Gocha" que estaba gorda, y me llamaron. Luego fui a "Protagonistas de Novela" le di unas charlas a los muchachos sobre nutrición, después hablé con la gente de producción y empezaron a darles el régimen que yo les había indicado. Mis empleadas iban tres veces por semana para aplicarles los tratamientos de endermoterapia y electroli-polisis, que sirven para estudiar entre otras cosas, el volumen de grasa localizada.

-¿En qué se basaba la dieta?

-Mira, era rica en proteínas y baja en carbohidratos, también es muy importante el líquido. Esta dieta es muy fácil si la persona se somete a ella, y en el caso de ellos que son tan jóvenes, los resultados fueron más rápidos.

-¿Usted le indicó dieta a todos?

-No, sólo a "La Gocha" que rebajó 10 kilos en tres semanas, Bam Bam que perdió 4 kilos, Luisana 2 kilos y a Riczabeth, pero como ella salió casi al habersele recomendado la dieta no tuvo un cambio importante dentro del programa.

-¿Hubo rebeldía de parte de ellos para con la dieta?

-Bueno, Riczabeth fue completamente rebelde, Bam Bam se las sabía todas más una, "La Gocha" fue muy humilde y aceptó todo lo que se le dijo, ya que era una necesidad que ella tenía de rebajar. Pero, también ellos se ayudaron mucho; los varones ayudaban a las mujeres.

-¿Es cierto que "La Gocha" también estaba tomando jugo de limón, pepino y piña, en ayunas?

-Sí, esa fue una de las indicaciones, está comprobado que funcionan, porque son diuréticos y además, eran 10 vasos al día, lo que fue perfecto porque esa era su meta y lo logró. Debo resaltar que ella bajó 10 kilos en tres semanas, un logro importante.

-¿Ellos siguen con la dieta?

-Bueno, está en planes que ellos sigan asistiendo, pero no han tenido tiempo de hacerlo.

**Luisana solo tuvo
que bajar cuatro kilos.**

**-Háblenos un poco sobre los
tratamientos que van
a seguir utilizando...**

-Bueno, será la "endermology", que es para la celulitis, trataremos de eliminar el volumen de grasa que todavía queda.

-¿Y el costo?

- Los precios son realmente solidarios, la gente que va a mi consulta tendrá una diversidad de precios accesibles.

-¿Qué secreto le puede dar a la gente que quiera adelgazar?

- Un secretito es tomar mucho líquido y cuidarse del estreñimiento, ya que eso es importantísimo en un régimen alimenticio.

Debemos hacer saber que la doctora Granya González tiene un Cento de Endermología y Estética Cristal, el cual lleva su mismo nombre. Queda ubicado en la Torre Parque Cristal, Nivel 2, Local 18, en la Av. Francisco de Miranda. Si quiere comunicarse con ella puede hacerlo a través de los teléfonos (0212) 2848239-2291/2868441 o vía e-mail: granyagonzalez@endermologiacristal.com y también pueden visitar su página web: www.endermologiacristal.com

