

Qué! CENA CON LA PRESENTADORA DE 'TAL CUAL LO CONTAMOS'

A Cristina le encanta la cocina asiática iy no tolera el picante!

Cristina Lasvignes recibe cada tarde a los protagonistas de 'Cuestión de peso' para seguir su evolución en la pérdida de volumen. Ella no les da consejos porque lo confiesa: "No me pierdo el aperitivo"

ESTHER BARRIO
esther.barrio@que.es

Cena tailandesa, vino español y de postre, las confesiones de Cristina Lasvignes. La presentadora de 'Tal cual lo contamos' (de lunes a viernes a las 16:00 h, en Antena 3) adora la comida asiática y mexicana, pero no puede probar el picante. No se corta con la comida. Uno de sus mejores rituales es el aperitivo. Por eso ella también toma nota de los consejos que los especialistas en alimentación dan a los protagonistas de la sección 'Cuestión de peso', a los que adelgazar les está costando lo suyo.

"Me da envidia ver comer una manzana a mordiscos. No puedo tomar fruta"

CRISTINA LASVIGNES
Presentadora



Cristina Lasvignes degustó el menú tailandés 'Pasión por la soja'.

DIETA SANA Y EJERCICIO PARA ADELGAZAR

El chocolate no es dulce para nuestro cuerpo

"Cuando tienes ansiedad o te quedas en paro comes y si te deja tu pareja te inflas a chocolate", señala. Adelgazar no sólo es 'Cuestión de peso', también es psicología.

La báscula no es la peor enemiga del hombre

Aunque en el plató de Cristina Lasvignes sólo la utilizan los concursantes. "Ninguno nos atrevemos a subirnos. Ellos son muy valientes".

Las trampas engordan cuerpo y mente

¿Cuánto es poco? La primera semana ya tuvieron 'regafina' los protagonistas. "Les pusieron 'bufet' y se sirvieron cinco cazos", cuenta.



EN LA COCINA, ORIGINALIDAD

"Confundieron un calabacín con un pepino grande"

Los primero que enseñan en 'Cuestión de peso' es a comer bien. Parecía fácil. "La más joven no sabía lo que era un calabacín. Creía que era un pepino grande", cuenta Cristina, que disfrutó con Qué! de la comida sana del tailandés Thaidy (Jorge Juan 54. Madrid).

HUYE DE LAS ENSALADAS SOSAS: TUNÉALAS

"Hay que tunear el plato de forma sana y apetecible", señala Lasvignes, que se convierte en una 'cocinillas' en sus pocos ratos libres.



Lee la entrevista completa en www.que.es

AHORA TIENE TIEMPO PARA COMER

De la voz de la radio a la 'niña' de la tele

"Me cuesta caer en la cuenta de que la gente me reconoce", ríe. Y es que la locutora de radio ahora es para la gente "la niña de la tele", la dicen.



Disfruta con la comida sana.

No sin mi nuevo pinganillo

Ha cambiado los cascos de la radio por el pinganillo de la tele. Cuesta, pero ahora no puede vivir sin él. "A veces casi se viene conmigo a casa", bromea.