



Fecha: 03. 02.2012

Tarifa:



WEB: WWW.BLOG.VENCA.COM

Sección: BLOGUEA X LA MODA

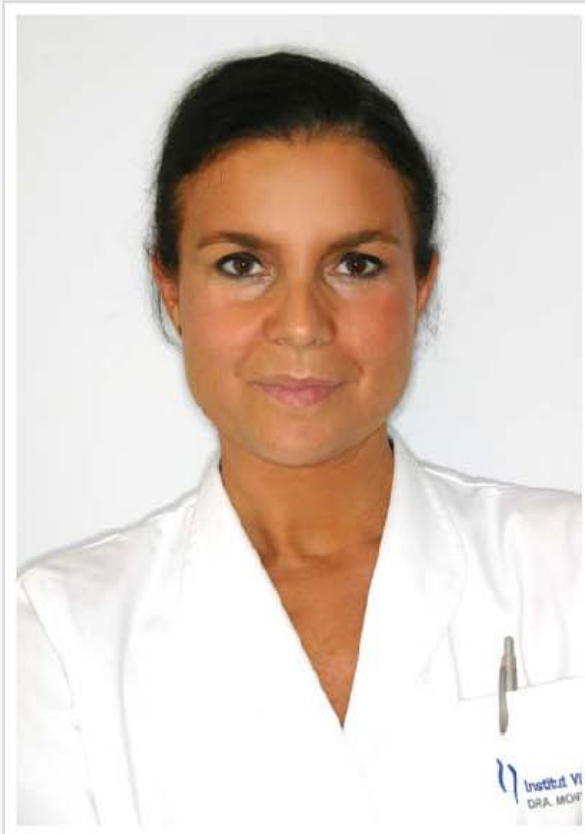
¿Perder? Sí, pero bajo control | Psicología y Salud | Bloguea por la moda - Blog Venca



03 ¿Perder? Sí, pero bajo control

feb

Sé el primero en opinar



Finales de enero y aún no has podido sacarte de encima ese par de kilos ganados en las Navidades. Tranquila, no eres la única. Para no ponernos a dieta sin control hemos recurrido a una experta en nutrición, la Dra. Folch, para saber cómo recuperar el peso ideal. A esta especialista acuden mucho famos@s (una de ellas Rocío, te acuerdas ?) a l@s que ha conseguido poner en línea.

Después de los excesos navideños casi todos queremos ponernos a dieta pero antes de hacerlo, es imprescindible asegurarse de que el estado de salud es óptimo y de que es posible realizar una dieta un poco más estricta para recuperar la figura que se tenía antes de las fiestas. Estas serían dos alternativas propuestas por esta experta para recuperar el peso inicial:

1. Dieta Hiperproteica: aumenta la cantidad de proteínas a ingerir

buscar

Suscríbete gratis

Vía RSS Vía mail

Quiénes somos

¡Bloguea por la moda y por todo aquello que está de moda! Ese es el sentido de este blog creado por Venca y pensado por y para mujeres de hoy, a las que les gusta estar guapa por dentro y por fuera. [ver más](#)

Categorías

- Actualidad
- Belleza
- Deco
- Escapadas
- Moda
- Psicología y Salud
- Sexcretos

Links

- venca.es
- canal Venca
- Facebook Venca
- todo lo que me gusta.es
- Twitter Venca

Links

- Benize
- Hoy moda
- Moda vestidos

Etiquetas

- Belleza camiseta camiseta mujer
- Cibeles cine



¿Perder? Sí, pero bajo control | Psicología y Salud | Bloguea por la moda - Blog Venca

por el individuo y reduce la de hidratos de carbono. Este tipo de dieta está recomendada para mujeres con una vida muy activa: trabajo fuera del hogar, trabajo en casa, ejercicio físico...

2. Dieta Hipocalórica: en esta dieta, se puede comer todo tipo de alimentos, pero con una disminución de las cantidades.

DIETA HIPERPROTEICA

En estos casos, y si la salud es óptima, se reducen:

Los hidratos de carbono (arroz, patatas, pasta...) // Bebidas alcohólicas // Azúcares // Las grasas tipo: aguacate, mantequilla, fritos, rebozados...

En cambio, se aumenta, sin limitación en la cantidad, el consumo de:

Proteínas tipo: carne (sobre todo las blancas: pollo, pavo...), pescado, marisco y huevos // Vegetales // Fruta // Lácteos desnatados // Agua (el consumo de 2L diarios producirá un efecto "de arrastre" de las grasas a través de la orina)

Lo mejor de esta dieta:

- 1) Una importante reducción del peso por la pérdida inicial de gran parte del agua acumulada en el organismo.
- 2) Efecto saciante (menor apetito, no provoca sensación de hambre).
- 3) Por el aumento de las proteínas esta dieta no produce cansancio.

La duración recomendada de esta dieta se limita a un mes, y siempre bajo un estricto control médico.

Asimismo, se recomienda complementar, durante el tiempo que dure la dieta, la alimentación con los suplementos que considere oportunos el nutricionista en función del estado físico y los kilos que se desee perder, para evitar déficits de vitaminas y/o minerales.

Los productos que potencian la eliminación de grasas (tanto de vía oral como inyectados) y la pérdida de líquidos, reforzarán los resultados de este régimen.

DIETA HIPOCALÓRICA

Aunque este tipo de dieta permite comer todo tipo de alimentos, con la consiguiente reducción de cantidades, para conseguir mayor efectividad, puede evitarse el consumo de pasta y arroz al inicio.

También puede complementarse la dieta con caldos depurativos para "suavizar" el aparato digestivo, como por ejemplo:

Caldo de apio, cebolla y perejil: hervidos en dos litros de agua, durante media hora y sin sal. Tomar 2 vasos de caldo por la mañana, dos antes de comer y dos antes de la cena. Antes de ingerirlo, añadir unas gotas de limón para aportarle Vitamina C.

Caldo de 2-3 cebollas o 5-7 cebollas: se sigue el mismo proceso que en el caso anterior.

Más información: Dra Montse Folch C/Vilana, 12 – 08022 Barcelona Telf. 93 393 31 47



Rating: 0.0/5 (0 votes cast)

chaleco Chanel
complementos complementos mujer
 decoracion descuentos Dior Dove encaje
 exfoliación flores Givenchy Guerlain
 Hidratación lady gangas lancôme La Roche
 Posay lencería mujer minivestido
 minivestidos MODA **moda**
mujer Montibello palabra de
 honor Pantalon mujer perfumes piel Puma
 Rebajas ropa mujer **SEXO** shakira
 tachuelas tendencias trucos **Venca**
 vestido vestido mujer vestidos Yves Saint
 Laurent