



Así es la dieta del metabolismo acelerado: la última que harás en tu vida

Descripción

La Dieta del Metabolismo Acelerado (también conocida como la Dieta del Metabolismo Acelerado) es un plan de alimentación desarrollado por la nutricionista Haylie Pomroy. El objetivo de la dieta es la estimulación.

Estimular el metabolismo y promover la pérdida de peso a través de cambios dietéticos específicos.

¿Qué es la dieta del metabolismo rápido?

La dieta se basa en el principio de que ciertos alimentos pueden estimular su metabolismo, lo que le permite quemar más calorías y, por lo tanto, perder peso. La dieta tiene una duración total de 28 días y se divide en tres fases por semana:

1. Fase 1 (Días 1 y 2): Esta fase se enfoca en carbohidratos y frutas. El objetivo es relajar el sistema suprarrenal y llenar los músculos de glucógeno.
2. Fase 2 (Días 3 y 4): Esta fase es rica en proteínas y vegetales, pero baja en carbohidratos y grasas. El objetivo es liberar la grasa almacenada y desarrollar músculo.
3. Fase 3 (días 5, 6 y 7): esta fase es rica en grasas saludables, moderada en carbohidratos y proteínas y baja en frutas. El objetivo es liberar y quemar la grasa almacenada.



La Dieta del Gazpacho: la elección perfecta para comer sano y adelgazar este verano

¿Cómo hacer la dieta del metabolismo rápido?

La dieta requiere que sigas un plan de alimentación específico para cada fase y comas cada tres o cuatro horas. Los alimentos procesados, los lácteos, la soya, el maíz, la cafeína, el alcohol, el azúcar refinada, las frutas secas y el trigo están generalmente prohibidos. En su lugar, debe comer alimentos frescos, saludables y naturales.

Dieta con un metabolismo rápido. pexels

¿Cuántos kilos puedes perder con esta dieta?

La cantidad de peso que puede perder con la dieta del metabolismo acelerado depende de varios factores, incluido su peso inicial, nivel de actividad física, edad y sexo. Algunas personas informan haber perdido hasta 20 libras en 28 días, pero los resultados pueden variar ampliamente.

Es importante recordar que la pérdida de peso rápida no siempre es sostenible y puede no ser saludable para todos. Además, cualquier dieta o plan de pérdida de peso debe ser supervisado por un médico para garantizar que obtenga todos los nutrientes que necesita y que esté perdiendo peso de una manera segura y saludable.

Fecha de creación

julio 2023