



Cómo hacer bien la dieta smoothie para bajar de peso en solo tres semanas

Descripción



La dieta Smoothie de 21 días es un plan de pérdida de peso que se anuncia como una alternativa simple y eficaz a las dietas de moda. De hecho, su creador afirma que la dieta viene con una larga lista de beneficios y puede ayudar a mejorar el sueño, mantener la piel brillante, aumentar los niveles de energía y promover la pérdida de peso casi al instante.

Fue creado por el entrenador y nutricionista Drew Sgoutas, quien desarrolló un plan que consiste en

cambiar dos comidas al día por batidos. La lista incluye 36 recetas de batidos junto con varias ideas de comidas y refrigerios, planes semanales y consejos para preparar batidos y mantener la pérdida de peso a largo plazo.

Según Sgoutas, el plan de dieta de tres semanas puede ayudar a promover una alimentación saludable, estimular la función inmunológica, desintoxicar el cuerpo, mejorar la salud de la piel y los intestinos, aumentar los niveles de energía y perder peso a corto plazo. De hecho, afirma que puedes perder hasta 4 kg en solo tres días.

Cómo hacer la dieta del batido

La Dieta de Batidos de 21 Días consiste en sustituir dos de tus comidas diarias por batidos elaborados según recetas específicas. Hay hasta 36 recetas con ingredientes como frutas, verduras, frutos secos, semillas y leche de almendras o de coco. Además de estos batidos, el plan te permite comer una comida sólida al día y dos refrigerios saludables.

Las comidas sólidas deben consistir principalmente en alimentos integrales y los refrigerios deben ser bajos en azúcar, altos en fibra y contener de 150 a 200 calorías por porción. También se permite un día de “trampa” por semana cuando no se consumen batidos, aunque las comidas deben consistir predominantemente en alimentos integrales mínimamente procesados.

Este plan de desintoxicación promete ayudar con la pérdida de peso / PEXELS

Opcionalmente, puede comenzar el plan con un plan de desintoxicación de tres días, que requiere que tome un batido con dos bocadillos saludables en el medio en lugar de tres comidas diarias. Según su tesis, la dieta funciona creando un déficit de calorías, lo que significa que quemas más calorías de las que quemas a diario.

La dieta también es alta en fibra y se dice que ayuda a restablecer las papilas gustativas para reducir los antojos de azúcar. El programa está diseñado para tres semanas, pero se recomienda repetirlo tantas veces como sea necesario hasta alcanzar el peso ideal.

alimentos para comer y evitar

La dieta de batidos de 21 días fomenta los alimentos ricos en nutrientes, como frutas y verduras, al tiempo que limita los ingredientes procesados. La mayoría de las recetas de batidos incluidas en el programa consisten en frutas, verduras, nueces y semillas mezcladas con leche de coco, agua de coco o leche de almendras. En su lugar, debe limitar su consumo de bebidas azucaradas y alimentos procesados, incluidas las carnes procesadas, los cereales refinados y los alimentos fritos.

Al ser muy restrictivo puede tener un efecto rebote/PEXELS

¿Ayuda con la pérdida de peso?

Según el creador de la Dieta de batidos de 21 días, el plan proporciona un total de unas 1500 calorías por día, lo que promovería la pérdida de peso en muchas personas. Sin embargo, esto puede variar según muchos factores diferentes, como la edad, la altura, el estado de salud y el nivel de actividad.

Sin embargo, aunque la dieta es baja en calorías y alta en fibra, también es muy restrictiva y puede

ser difícil de seguir. Además, la investigación sugiere que los líquidos como los batidos llenan menos que los alimentos sólidos, lo que significa que puede tener más hambre durante el día.

Además, algunos estudios muestran que los programas de pérdida de peso que usan reemplazos de comidas pueden estar asociados con un mayor riesgo de aumento de peso una vez que se reanuda una dieta típica. Entonces, si bien cambiar algunas comidas por batidos puede resultar en una pérdida de peso a corto plazo, es poco probable que sea efectivo a largo plazo.

Fecha de creación

marzo 2023