



Descubre qué tienes que cenar tres veces por semana para perder peso sin esfuerzo

Descripción

En muchos casos, a pesar de que has comido perfectamente todo el día, cometes un error de novato por la noche. Comes una cena excesivamente alta en calorías que te impide dormir bien y descansar, además de agregar una tonelada de calorías que no deberías agregar a tu dieta y que perjudicarán tu objetivo de perder peso.

De hecho, la cena (junto con el desayuno) son los dos momentos por los que más preguntan los nutricionistas de los clientes, y no en vano a lo largo del día quemamos lo que comemos en el almuerzo, pero no en la cena.



Sopa de Apio y Cebolla, el mejor caldo diurético para perder barriga

Aunque todo tiene matices. Los expertos en nutrición dicen que contar calorías realmente cuenta a lo largo del día. De hecho, es bien sabido que la única forma de perder peso es entrar en un déficit de calorías. Esto significa que estás consumiendo más calorías de las que comes. Pero una cena ligera también tiene otros beneficios: te recuperas mejor y tienes más energía al día siguiente porque duermes mejor.

Las verduras deben estar presentes en la cena. david venganza

La clave de una cena adelgazante

Entonces, ¿cuál es la clave definitiva para hacer una cena que te haga perder peso? La planificación. Tienes que pensar en lo que quieres comer y cenar el día anterior. Es importante que lo piensen juntos, porque así evitan la repetición y pueden apegarse a una de las reglas de oro de la nutrición: 80/20. Tu plato necesita estar “poblado” de vegetales. Pero no solo eso es importante.



¡Si es posible! Descubre la dieta flexitariana: la clave para adelgazar sin pasar hambre

Alcachofas al vapor, un plato ligero y bajo en calorías. pixabay

Hay cientos de calorías líquidas (estimadas en hasta 400) que puedes consumir durante la cena sin darte cuenta. Para simplificar la solución: deje el alcohol y los refrescos azucarados y comience a almorzar y cenar con agua. Esto también te ayudará a alcanzar tu meta y lo más importante, te ayudará a beber los dos litros de agua diarios recomendados.



Cómo reducir el consumo de caldos depurativos en el abdomen para adelgazar

Cuando se trata de la cena, no olvides el postre. Usa las frutas. Sea lo que sea y se consume mientras se consume. Ya sabe que todos los nutricionistas han estado clamando durante los últimos meses para deshacerse de la teoría antigua, obsoleta y poco realista de que la fruta engorda por la noche. Estos alimentos contienen más fructosa de la necesaria.



La sopa reductora para ayudarte a desintoxicar el organismo y perder barriga

Por último, recuerda que tienes que cenar temprano. En este artículo te contamos cuál era el truco italiano para adelgazar en aquella época, que no es más que caminar 15 minutos después de cada comida. El estómago y todo tu cuerpo están preparados para quemar calorías en este momento.

Fecha de creación

julio 2023