



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

## Descripción

A pesar de llevar una nutrición perfecta durante todo el día, suele pasar que llega la noche y cometes un error de novato. Comes una cena excesivamente hipercalórica que te impide dormir y descansar bien, y encima suma multitud de calorías que no deberías estar añadiendo a tu dieta y que te perjudicarán en tu objetivo de adelgazar.

De hecho, la cena (junto con el desayuno) son los dos momentos por los que más preguntan los nutricionistas de los clientes, no en vano, lo que comemos en el almuerzo lo quemamos todo el día, pero no 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 caer en un déficit de calorías. Eso significa que estás consumiendo más calorías de las que estás consumiendo. Pero una cena ligera tiene otros beneficios: descansarás mejor y tendrás más energía al día siguiente porque el sueño es de mejor calidad.

Las verduras deben estar presentes en la cena. david venganza

## **La clave de una cena para adelgazar**

Entonces, ¿cuál es la clave definitiva para hacer una cena para adelgazar? La planificación. Tienes que pensar en lo que vas a 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 debe estar “poblado” de verduras. 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. Así que la solución es sencilla: Deja a un lado el alcohol y las gaseosas azucaradas y empieza a tomar agua en el almuerzo y la cena. Esto también te ayudará a alcanzar tu objetivo y lo más importante, también te ayudará a beber los dos litros de agua recomendados al día.



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

No olvides incluir el postre en la cena. Usa la fruta. Sea lo que sea y se consume mientras se consume. Ya sabes que todos los nutricionistas llevan meses llamando a huir de la vieja y anticuada e irreal teoría de que la fruta engorda por la noche. Estos alimentos contienen más fructosa de la necesaria.



## **La sopa reductora que te ayudará a limpiar 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 y 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**

abril 2023