



Dieta bulletproof: el método que arrasa para adelgazar de forma segura y conseguir un vientre plano

Descripción



La dieta a prueba de balas es otra tendencia en los planes de alimentación para bajar de peso. Hace hincapié en los alimentos ricos en grasas, moderados en proteínas y bajos en carbohidratos al tiempo que incorpora el ayuno intermitente. Por supuesto, no son cosas malas para intentar adelgazar.

Algunas personas afirman que la Dieta Bulletproof les ha ayudado a perder peso y estar más

saludables, mientras que otras son más escépticas sobre los supuestos resultados y beneficios. Fue fundado en 2014 por Dave Asprey, un ejecutivo de tecnología convertido en gurú del biohacking, y ha crecido en popularidad durante la última década. El biohacking se refiere a la práctica de alterar tu estilo de vida para que tu cuerpo funcione mejor y de manera más eficiente.

¿Qué es la dieta a prueba de balas?

La dieta a prueba de balas es una dieta cetogénica cíclica, una versión modificada de la dieta cetogénica tradicional. Se trata de comer alimentos cetogénicos altos en grasas y bajos en carbohidratos de 5 a 6 días a la semana, y luego de 1 a 2 días de “realimentación” de carbohidratos.

En los días cetogénicos, debes aspirar a obtener el 75 % de tus calorías de las grasas, el 20 % de las proteínas y el 5 % de los carbohidratos. Esto lo coloca en lo que se conoce como cetosis, un proceso natural en el que su cuerpo quema grasa para obtener energía en lugar de carbohidratos.

En los días de realimentación de carbohidratos, coma cosas como calabaza y arroz blanco para aumentar su ingesta diaria de carbohidratos de aproximadamente 50 gramos o menos a 300 gramos. Según Asprey, el propósito de una realimentación de carbohidratos es prevenir los efectos secundarios negativos asociados con una realimentación de carbohidratos • dieta cetogénica a largo plazo, que incluye estreñimiento o cálculos renales.

La base de la dieta es un café específico. Comenzar el día con esta bebida en particular suprimiría el hambre y aumentaría la energía y la claridad mental. También incluye el ayuno intermitente, que consiste en abstenerse de alimentos durante períodos de tiempo específicos. Funcionaría dentro de la Dieta Bulletproof porque está diseñada para darle a tu cuerpo energía constante sin choques ni choques emocionales.

¿Puede ayudar con la pérdida de peso?

La realidad es que no hay estudios que examinen los efectos de la dieta a prueba de balas en la pérdida de peso. Se ha demostrado que las dietas bajas en carbohidratos y altas en grasas, como la dieta cetogénica, dan como resultado una pérdida de peso más rápida que otras dietas, pero la diferencia en la pérdida de peso parece disminuir con el tiempo.

El mejor indicador de pérdida de peso es su propia capacidad para seguir una dieta baja en calorías durante mucho tiempo, lo cual no es fácil y requiere mucha fuerza de voluntad. Por tanto, el impacto de la dieta a prueba de balas en tu peso siempre dependerá de la cantidad de calorías que consumas y del tiempo que puedas seguirla.

Debido a su alto contenido de grasa, las dietas cetogénicas se consideran llenadoras y pueden permitirle comer menos y perder peso con relativa rapidez. Sin embargo, esta dieta no se limita a las calorías, sino que sugiere que puede lograr un peso saludable solo con alimentos a prueba de balas.

Sin embargo, la pérdida de peso no es tan fácil. Su peso está influenciado por factores complejos como la genética, la fisiología y el comportamiento. Por lo tanto, no puede depender únicamente de su ingesta de alimentos y es posible que deba hacer un esfuerzo consciente para reducir su ingesta de calorías. También debe apegarse a la dieta a largo plazo para que funcione, lo que a menudo es un desafío para muchas mujeres.

Qué comer y evitar

Como la mayoría de las dietas, la dieta a prueba de balas tiene reglas estrictas que debes seguir si quieres ver resultados. Promueve ciertos alimentos mientras condena otros, recomienda ciertos métodos de cocción y promueve sus propios productos de marca. En el plan de nutrición, los alimentos se clasifican según un espectro que va desde “venenosos” hasta “antibalas”. Está diseñado para reemplazar todos los alimentos tóxicos en su dieta con alimentos a prueba de balas.

Los alimentos clasificados como “tóxicos” incluyen varios tipos de leche, legumbres como garbanzos, aceites y grasas, carnes y pescados criados en granjas con alto contenido de mercurio, melón, pasas, frutas secas, mermelada, frutas enlatadas, azúcar, agave, fructosa y artificial. edulcorantes como el aspartamo.

Los alimentos considerados “a prueba de balas” incluyen café especial, té verde, coliflor, espárragos, lechuga, calabacín, brócoli cocido, aceitunas, almendras, anacardos, suero de leche especial, carne de res y cordero alimentados con pasto, huevos alimentados con pasto, salmón, zanahorias, arroz blanco, moras, arándanos, frambuesas, fresas y aguacate. Y sí, necesita productos especiales de marca.

Fecha de creación

abril 2023