



DIETA KARL LAGERFELD | La peligrosa dieta siguió Karl Lagerfeld y que los expertos recomiendan no hacer nunca

Descripción

Karl Lagerfeld siguió ocupando los titulares de los medios no solo a lo largo de su vida sino también después de su muerte al recordar su legado en el mundo de la moda y su trabajo con modelos y celebridades, entre otras cosas. Uno de los aspectos que más llamó la atención fue su peculiar dieta, la cual detalló en su libro *The 3D Diet*.

La dieta de Karl Lagerfeld

Lagerfeld era delgado pero aún quería perder más peso para poder usar ropa para personas muy delgadas, sin considerar los efectos que este régimen podría tener en su salud. Tanto es así que incluso llegó a crear su propia dieta para adelgazar. Lo hizo junto con el Dr. Jean-Claude Houdret y se destacó por ser muy restrictivo. También abandonó por completo el azúcar y solo comía frutas y verduras cocidas, aunque en cantidades muy limitadas.



Cómo tomar vinagre de sidra de manzana para adelgazar: guía completa para aprovechar sus beneficios en tu dieta

La dieta del diseñador permitía algunos productos lácteos bajos en grasa y sin grasa. Tras esta cura, la diseñadora consiguió perder 40 kilos en un año.

Codornices y 10 Cocas al día

Una de las características más notables de este régimen es que recomendaba cocinar codornices diariamente y beber hasta 10 coca-colas dietéticas al día, complementadas con proteínas y suplementos vitamínicos.



Dietas para adelgazar antes del verano: empieza ahora para llegar a tiempo

El tipo de dieta que los expertos no recomiendan

Estas dietas extremadamente restrictivas pueden tener consecuencias negativas para la salud, crear ansiedad y ser perjudiciales tanto a corto como a largo plazo, por lo que los expertos en nutrición las desaconsejan encarecidamente.

Karl Lagerfeld en una imagen de archivo. Reuters

Dieta equilibrada y ejercicio: la forma más saludable de perder peso

En lugar de estas dietas extremas y poco saludables, existen alternativas más saludables que aportan los nutrientes necesarios y ayudan a mantener un peso saludable a largo plazo. En esta dieta predominan los alimentos saludables y bajos en grasas, combinados con actividad física regular.

A la hora de adelgazar hay que tener paciencia y no apostar por dietas rápidas que prometen adelgazar rápido. Tal régimen podría terminar creando un efecto rebote y terminarás recuperando los kilos que perdiste y tal vez incluso más.



La dieta que ayudó a Kim Kardashian a perder 15 libras en tres semanas

dietas de famosos para adelgazar

Son muchos los famosos que promocionan sus dietas para adelgazar entre sus seguidores. Victoria Beckham, Kim Kardashian o Beyoncé son algunas de las celebrities que han confesado públicamente sus trucos para adelgazar.

Fecha de creación

abril 2023