



dieta para adelgazar: TB12, el plan alimentario que te ayuda a adelgazar

## Descripción



La Dieta Tom Brady, también conocida como el Método TB12, es una dieta completa desarrollada por el jugador de fútbol profesional que lleva el nombre del plan. Asegura que esa es una de las principales razones de su longevidad en el mundo del deporte profesional.

Brady le da crédito a su programa de dieta y acondicionamiento físico por ayudarlo a reducir el riesgo de lesiones mientras mejora su rendimiento atlético, recuperación, niveles de energía y salud en

general. Muchas personas siguen la dieta para bajar de peso y también han logrado el éxito.

La dieta Tom Brady fomenta el consumo de alimentos ricos en nutrientes y mínimamente procesados ??y la limitación de los alimentos procesados. Sus defensores afirman que puede ayudar con la pérdida de peso, proteger contra diversas enfermedades y mejorar el rendimiento deportivo y la recuperación. Y sus críticos advierten que es innecesariamente restrictivo y difícil de implementar a largo plazo.

¿Qué es la dieta Tom Brady?

La dieta Tom Brady fue presentada por el jugador de fútbol profesional Tom Brady en 2017 como parte de su libro El método TB12, que detalla sus 12 principios para un rendimiento máximo sostenido. Promete aumentar sus niveles de energía, minimizar la inflamación, reducir el riesgo de lesiones y mejorar el rendimiento y la recuperación.

La dieta enfatiza el consumo de alimentos integrales mínimamente procesados ??y prohíbe los alimentos que se cree que promueven la inflamación. Además de las pautas nutricionales, el Método TB12 incluye un capítulo de hidratación que explica los mejores tipos de agua, cuánto beber y los beneficios de los electrolitos.

Mujeres en el desayuno/PEXELS

Los beneficios del plan

La dieta hace hincapié en las frutas y verduras enteras y, en última instancia, alienta a las personas que hacen dieta a cumplir o superar la ingesta diaria recomendada de estos alimentos básicos. Las grasas saturadas y trans y las carnes y salchichas procesadas están restringidas, una práctica que puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer.

Esta dieta limita el azúcar añadido y los carbohidratos altamente refinados a favor de las bebidas sin azúcar y las fuentes de carbohidratos mínimamente procesadas. Además, la dieta contiene elementos de atención plena que pueden tener un impacto positivo en el control del peso.

Sin embargo, tenga en cuenta que enfatizar los alimentos locales, orgánicos y alimentados con pasto puede tener consecuencias no deseadas, como: B. evitar alimentos saludables que no cumplan con estos requisitos debido a su disponibilidad o costo. También se recomiendan los complementos del método TB12, pero son caros y no hay alternativas recomendadas.

Los seguidores de esta dieta deben comer un 80 % de frutas, verduras, cereales integrales, nueces, semillas y legumbres orgánicas. El 20% restante de la dieta proviene de carnes magras orgánicas, libres de antibióticos y hormonas, alimentadas con pasto y mariscos capturados en la naturaleza.

Baja de peso con el método TB12

La dieta Tom Brady no está diseñada ni anunciada específicamente para perder peso. Sin embargo, puede ayudarlo con esto, ya que ofrece la oportunidad de reducir su ingesta total de calorías. Esto se debe a que la dieta insta a sus seguidores a evitar los alimentos altamente procesados ??en favor de los cereales integrales ricos en fibra. E incluye pautas específicas para programar las comidas para

tener en cuenta las señales de saciedad.

El método TB12 enfatiza comer la menor cantidad posible de alimentos procesados, lo que puede ayudarlo a perder peso. Se ha demostrado que una dieta rica en alimentos procesados ??conduce a una mayor ingesta de calorías, lo que puede contribuir al aumento de peso con el tiempo.

## MUJER COME/PEXELS

La dieta también limita la cantidad de alimentos que puede comer en las tres horas antes de acostarse, lo que hace que renuncie a los refrigerios nocturnos. Esta práctica de comer dentro de un marco de tiempo específico puede reducir aún más la ingesta total de calorías, lo que puede contribuir a la pérdida de peso.

En muchos sentidos, el método TB12 es similar a muchas dietas populares, incluidas la dieta mediterránea, la dieta de Mayo Clinic y la dieta DASH, todas las cuales han sido clasificadas como las mejores dietas por sus beneficios para la salud en los últimos años. Sin embargo, debido a sus estrictas reglas, la dieta Tom Brady y sus beneficios para la pérdida de peso pueden no ser sostenibles a largo plazo, ya que es muy restrictiva, lo que podría generar el riesgo de volver a aumentar de peso.

## **Fecha de creación**

mayo 2023