



DIETA PERRICONE | El secreto que comparten la reina Letizia y Julia Roberts para mantenerse delgadas y jóvenes

Descripción

La Dieta Perricone, también conocida como Dieta Antiinflamatoria Perricone, fue desarrollada por el Dr. Nicholas Perricone, dermatólogo y experto en envejecimiento. Se basa en la idea de que la inflamación celular conduce al envejecimiento y al aumento de peso.

Muchas personas conocidas han confesado que siguen este régimen para mantener su forma y cuidar la piel de su rostro. Entre ellos se encuentran la reina Letizia, Julia Roberts, Eva Mendes y Anna Wintour.



El secreto de la reina Letizia, la dieta Perricone

¿Qué es la Dieta Perricone?

La Dieta Perricone propone un enfoque nutricional para reducir la inflamación y promover la pérdida de peso mientras mejora la apariencia de la piel.

Se dice que la reina Letizia sigue la “Dieta Perricone”. EFE

Qué comer en la dieta Perricone

La Dieta Perricone se centra en los siguientes grupos de alimentos:

1. Proteínas de alta calidad como pescado, aves magras y tofu.
2. Grasas saludables como las que se encuentran en frutos secos, semillas y aceite de oliva virgen

extra.

3. Frutas y verduras con un índice glucémico bajo, es decir, aquellas que no provocan una subida rápida de azúcar en sangre.
4. Fibra dietética que se encuentra en frutas, verduras y cereales integrales.
5. Agua y té verde para mantenerte hidratado y aprovechar los antioxidantes del té.

Ejemplo de menú de dieta Perricone

Aquí hay un ejemplo de un Menú del Día de la Dieta Perricone:

Desayuno:

- 1 taza de avena cocida en agua (evite los paquetes de avena instantánea azucarada)
- 1 a 2 huevos cocidos
- 1 taza de té verde o agua

Almuerzo:

- Ensalada grande de espinacas, tomate, pepino, aceite de oliva virgen extra y vinagre
- Pechuga de pollo o pescado a la plancha
- 1 taza de té verde o agua

Bocadillo:

- 1 puñado de almendras o nueces
- 1 taza de té verde o agua

Cena:

- Salmón a la parrilla
- Brócoli al vapor o asado
- Quinoa o una batata pequeña al horno
- 1 taza de té verde o agua

Postre:

- 1/2 taza de bayas frescas (fresas, arándanos, frambuesas, etc.)



Dieta Perricone: Alimentos Prohibidos y Menú de la Dieta de la Reina Letizia

Las claves de la dieta Perricone

Tenga en cuenta que el plan de dieta Perricone se enfoca en alimentos antiinflamatorios y ricos en antioxidantes y evita los alimentos procesados ??y con alto contenido de azúcar. La dieta no especifica las cantidades exactas de estos alimentos, sino que insta a los seguidores a concentrarse en consumir alimentos frescos y evitar los alimentos procesados ??y con alto contenido de azúcar.

Además de la dieta, el Dr. Perricone también recomienda tomar suplementos dietéticos específicos y seguir una rutina de cuidado de la piel y ejercicio regular.

Fecha de creación

junio 2023