



dietas: Body Reset, la dieta favorita de las famosas para adelgazar

Descripción



La dieta Body Reset es un patrón de alimentación popular de 15 días respaldado por celebridades como Alicia Keys, Lady Gaga y Megan Fox. Sus seguidores sugieren que es una forma fácil y saludable de acelerar el metabolismo y perder peso rápidamente. ¿Es para ti?

La dieta Body Reset fue desarrollada por Harley Pasternak, un famoso entrenador con experiencia en fisiología del ejercicio y nutrición. Pasternak cree que está más motivado para seguir un plan de

pérdida de peso cuando experimenta una pérdida de peso rápida desde el principio, una teoría con cierto respaldo científico.

Cómo seguir la dieta de restablecimiento corporal

La dieta Body Reset se divide en tres fases de 5 días. Cada fase tiene su propio patrón de dieta y programa de ejercicios. En la fase 1 sustituyes el desayuno, la comida y la cena por batidos y comes dos meriendas al día. Para la actividad física, debe caminar al menos 10,000 pasos todos los días.

En la fase 2, reemplaza dos comidas con batidos, come una comida sólida y dos refrigerios por día. Para la actividad física, caminará 10 000 pasos cada día y hará 5 minutos de entrenamiento de resistencia con cuatro ejercicios diferentes en tres de los días.

En la fase 3, reemplaza una comida con un batido y come dos comidas bajas en calorías más otros dos refrigerios por día. Para la actividad física, puede caminar otros 10 000 pasos y hacer 5 minutos de entrenamiento de resistencia con cuatro ejercicios diferentes todos los días.

Mujer Cocinando/PEXELS

Después de los 15 días habituales de la dieta, deberás seguir el plan de alimentación descrito en la Fase 3 con un añadido: dos comidas gratuitas a la semana, en las que podrás comer y beber lo que quieras. Estos se incluyen como recompensa y como una forma de evitar sentimientos de privación.

Pasternak sugiere que renunciar constantemente a sus comidas favoritas puede provocar atracones. Después de los primeros 15 días, no hay un punto final oficial para la dieta de mantenimiento y pérdida de peso. La rutina y los hábitos que desarrolles en los primeros 15 días deben seguirse durante toda tu vida, según Pasternak.

Adelgaza con la Dieta Body Reset

La dieta de restablecimiento corporal suele ser eficaz para perder peso, al menos a corto plazo. En última instancia, esa pérdida de peso ocurre cuando quemas más calorías de las que ingieres. Debido a que este plan consiste en batidos, refrigerios y comidas bajas en calorías, es probable que su cuerpo tenga un déficit de calorías. El programa de ejercicios del plan también le ayudará a conseguirlo.

Aunque 15 días es un período de tiempo relativamente corto, cualquier peso que pierda durante ese tiempo puede alentarle a seguir con la dieta Body Reset por más tiempo. La pérdida de peso inicial rápida se ha relacionado con el éxito de la dieta a largo plazo. Por el contrario, una baja pérdida de peso inicial se asocia con mayores tasas de abandono de los programas de pérdida de peso.

La dieta Body Reset enfatiza los alimentos nutritivos como frutas, verduras, granos integrales, nueces, legumbres, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa. Estos alimentos forman una dieta completa ya que proporcionan una variedad de vitaminas y minerales esenciales. Además, el plan de comidas de la dieta Body Reset está repleto de fibra de una variedad de alimentos integrales en batidos, refrigerios y comidas sólidas.

Mujer Cocinando/PEXELS

Posibles desventajas

Si bien la dieta Body Reset puede ayudarlo a perder peso, también tiene posibles desventajas. Si bien el plan ofrece ligeros cambios en la receta para personas que pesan más de 180 libras, generalmente proporciona de 1200 a 1400 calorías por día. Esto no solo es una restricción calórica excesiva para algunas personas, sino que también puede conducir a deficiencias de nutrientes.

En pocas palabras, las dietas bajas en calorías a menudo carecen de todos los carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales que necesita para una salud óptima. Además, se ha demostrado que la restricción calórica extrema y la pérdida de peso rápida ralentizan el metabolismo incluso después de haber dejado de hacer dieta y pueden conducir a una reducción significativa de la masa muscular. Dicho esto, los alimentos ricos en proteínas en la dieta y un enfoque en el entrenamiento de resistencia pueden mitigar parte de la pérdida de masa muscular.

Da la casualidad de que la investigación sugiere que cualquier dieta baja en calorías puede funcionar para perder peso, siempre que pueda cumplirla. La dieta Body Reset está repleta de alimentos ricos en fibra y proteínas que pueden ayudar a controlar el apetito. Sin embargo, sus alimentos líquidos, como los batidos, pueden llenar menos que los alimentos sólidos. La ingesta baja en calorías también libera hormonas del hambre, lo cual es una razón probable por la que las personas abandonan sus planes de pérdida de peso.

Fecha de creación

marzo 2023