



## El truco del plátano para perder 3 kilos en 5 días: así debes hacerlo

### Descripción

Se acerca el verano y con él dietas y trucos para perder unos kilos que acercan el cuerpo normal a los ideales inalcanzables que vemos en revistas o redes sociales. Si bien cada vez más personas se resisten a este imperativo social que desencadena las ventas de productos para adelgazar y suscripciones a gimnasios en los meses previos a las vacaciones; Todavía hay la mayoría que se preocupa por cómo les quedará el bikini o el bañador cuando vengan a la playa oa la piscina.



## **¿Alguna vez has oído hablar del agua de plátano? Estas son las propiedades de la bebida saludable del presente**

Entre los millones de dietas y recetas para bajar de peso o desarrollar músculos que circulan hoy en día, una en particular se ha vuelto viral: la dieta del plátano para bajar de peso, desarrollada después de varios artículos de un misterioso autor japonés llamado Hitoshi Watanabe.



## **Las claves de la dieta detox o cómo adelgazar en una semana**

### **La dieta del plátano en ayunas por la mañana para adelgazar**

La dieta del plátano para bajar de peso es una manera muy fácil y saludable de perder peso porque es una forma muy fácil y saludable de perder peso a diferencia de otros métodos restrictivos para perder peso.



## **Así funciona la dieta del yogur, la cura para adelgazar y fortalecer los huesos**

Consiste en desayunar un plátano con un vaso de agua nada más despertar y en ayunas. La sugerencia de Watanabe es mantener esta publicación hasta la hora del almuerzo. Esto se debe a las propiedades saciantes del plátano, que junto a su dulzor evita la tentación de comer otros productos azucarados.



## **El Ejercicio para Fortalecer Abdominales y Espalda Baja: Notarás los resultados en pocos días**

Según el autor japonés, con la combinación de plátano y agua por la mañana conseguimos activar el metabolismo para que se inicie muy temprano. Para el resto del día, se recomienda llevar una dieta saludable para el resto de tus comidas, evitando grasas saturadas y carbohidratos, y optando por vegetales y proteínas.



## ¿Cuántos plátanos puedes comer al día? Los peligros del abuso

También recomienda beber mucha agua tibia durante todo el día. Finalmente, también enfatizan la necesidad de dormir lo suficiente y cenar al menos cuatro horas antes de acostarse.

### Fecha de creación

julio 2023