



Esta es la dieta que sigue la Reina Letizia para estar siempre delgada

## Descripción

La reina Letizia es un referente de moda y comportamiento para España y el resto del mundo: cada día se publican decenas de artículos analizando su peinado, qué estilismos elige para cada evento al que acude o cómo le va con los gestos y el lenguaje corporal antes del evento. pasa por alto los medios.

Pero la monarca española no solo marca tendencia con su ropa y su porte, también ha conseguido popularizar la dieta “Perricone”, que como muchos otros famosos dicen seguir, aunque este dato nunca ha sido confirmado por el Palacio de la Moncloa.

La Dieta Perricone es una desarrollada por el Dr. Nicholas Perricone desarrolló un plan nutricional que tiene como objetivo mejorar el brillo de la piel, hacer que se vea más joven y reducir la inflamación en el cuerpo para perder peso.



## **El secreto de la reina Letizia, la dieta Perricone**

Este modelo de nutrición se basa en los resultados del estudio del Dr. Perricone, quien demostró que la inflamación en el cuerpo acelera el envejecimiento de la piel causado por las arrugas o las estrías. Por eso, la Dieta Perricone es un plan fundamentalmente antiinflamatorio para cualquiera que busque adelgazar rápido.



## Dieta pescetariana: todas las claves para adelgazar sin comer carne

Aunque inicialmente se creía que esta dieta mejoraba el aspecto de la piel, se han observado buenos resultados de pérdida de peso a largo plazo, además de evitar los efectos negativos de las dietas restrictivas.

### ¿Qué es la Dieta Perricone?

Esencialmente, la Dieta Perricone consiste en priorizar alimentos que contengan proteínas de alta calidad y antioxidantes, prescribiendo además la ingesta de hasta 8 vasos de agua al día, y sustituyendo el té verde por café.

Los reyes Felipe VI. y Letizia asisten a la coronación de Carlos III. parte. AGENCIAS

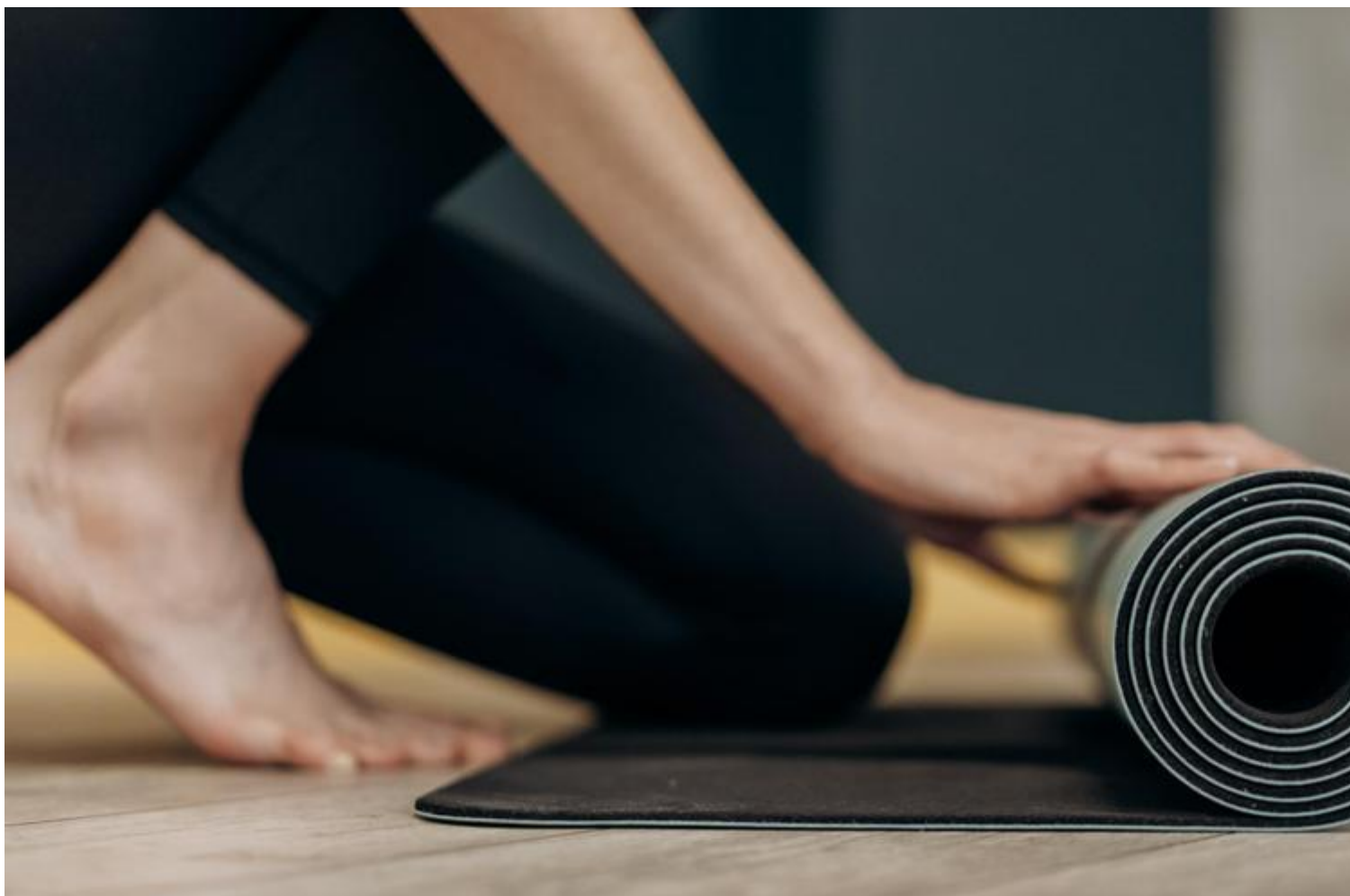
La principal ventaja de la Dieta Perricone a la hora de integrarla en el día a día es que se recomienda realizar tres comidas al día, con colaciones o meriendas entre medias. Los alimentos sugeridos son frutas (kiwi, melón, manzana, pera, yogur natural), proteínas (huevos, salmón, pechuga de pavo),

verduras, frutos secos y semillas, avena o yogur natural.



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

La Dieta Perricone se puede iniciar de dos formas: con un plan de 3 días o con un plan de 28 días. En el primer modelo, hay que comer salmón dos veces al día: “El salmón, y especialmente el salmón salvaje, es muy beneficioso para la piel porque contiene DMAE, astaxantina y ácidos grasos esenciales que mejoran la luminosidad, la firmeza y el aspecto de la piel.” .” Piel “.



## Entrenamientos HIIT en casa: la forma más rápida de comenzar el verano con un gran chico

Por otro lado, el plan de 28 días consiste en eliminar los alimentos inflamatorios y que engordan (alimentos muy procesados, alimentos procesados ??y alimentos con contenido añadido de grasas o azúcares) y reducir el consumo de hidratos de carbono. Una vez más, es una buena idea aumentar el consumo de salmón, pero también puede sustituirlo por tofu o pavo.

**Fecha de creación**  
junio 2023