



Estas son las 6 reglas de Jennifer López para perder peso más rápido

## Descripción

Encontrar dietas para adelgazar o bajar de peso es uno de los objetivos que nos marcamos a medida que se acerca el verano. Haylie Pomroy, nutricionista de la artista estadounidense Jennifer López, ofrece algunas claves para acelerar nuestro metabolismo y mantener nuestra salud. No todo se basa en controlar los alimentos de nuestra dieta y quemar calorías a través del ejercicio continuo.

Reese Witherspoon es otra celebridad que se ha puesto en manos de Pomroy, quien tiene un mensaje muy claro: elige los alimentos adecuados en los momentos adecuados para acelerar el metabolismo y ver resultados visibles tanto en el cuerpo como en la salud. . No se trata solo de perder peso, también se trata de estar más saludable, tener más energía o tener un mejor tono de piel.

## Las 6 claves para perder peso

La nutricionista propone seis principios para un metabolismo saludable. Lo hace en su nuevo libro, *Metabolism Revolution*.



## **Dieta de la piña para adelgazar 5 kilos en 3 días: menús y consejos para que sea realmente efectiva**

### **Come algo dentro de los 30 minutos de despertar**

Hay muchas teorías sobre si desayunar o no. Hay quienes defienden la importancia de esta comida y otros que prefieren, por ejemplo, hacer ejercicio cardiovascular por la mañana en ayunas para quemar más grasa.



## **El desayuno repleto de proteínas que debes tomar antes de ir al gimnasio: desarrollarás músculo más rápido**

Pomroy es una de esas personas que cree que para alimentar su cuerpo, necesita desayunar tan pronto como se despierte. A partir de ahí, puede tomar un refrigerio a media mañana y, en general, comer algo cada tres horas más o menos para mantener su metabolismo activo.



## **Así es la dieta del jarabe de arce, la dieta para adelgazar más controvertida**

### **comida de verdad**

Pomroy es un defensor de la “comida real” o lo que solía ser “comida real”. Debes comer alimentos reales, sin procesar: frutas, verduras, cereales, carne, huevos, pescado...

### **comer variado**

Una de las razones por las que las personas se aburren de hacer dieta es porque siempre comen lo mismo. La variedad de alimentos es clave para comer siempre sano sin tirar la toalla. Para lograr esto, Pomroy recomienda planificar menús semanales para que no se sienta tentado por la falta de ideas de preparación de comidas de última hora. La idea es mezclar y combinar diferentes verduras, frutas y proteínas a lo largo de la semana.

La importancia de una dieta saludable. EPE

## **no cuentes calorías**

Ya sabemos que la única forma de adelgazar es consiguiendo un déficit calórico, pero no perdamos la cabeza. Contar calorías es un error porque hace que nos centremos en la cantidad de alimentos en lugar de la calidad. Según Pomroy, cuando comemos poco, nuestro metabolismo se ralentiza e “incluso la lechuga se almacena como grasa. Es mejor centrarse en la calidad de la comida que en la cantidad”.

A los nutricionistas les importa más mejorar la calidad de vida que el peso en la báscula

## **come lo que te gusta**

Comer algo que nos gusta estimula la liberación de endorfinas y reduce el estrés. Esto mejora el metabolismo. La recomendación de la nutricionista es comer lo que nos gusta, pero de la forma más saludable posible. La pizza, por ejemplo, está permitida, pero mejor si es casera y con buenos ingredientes.

## **ejercicio estratégico**

Hacer ejercicio, sí, pero definitivamente no. No basta con hacer entrenamiento cardiovascular (carrera, bicicleta, elíptica), hay que combinarlo con entrenamiento de fuerza (pesas). Recomienda tener un refrigerio saludable (como fruta) antes de hacer ejercicio para ayudar a quemar grasa.

## **Fecha de creación**

junio 2023