



Esto es lo que desayuna la reina Letizia para mantener la línea

## Descripción

La reina Letizia parece haber firmado el pacto de la eterna juventud. A los 50 años, la monarca tiene una piel suave y un cuerpo tonificado y esbelto, y aunque no es ningún secreto que le encanta el yoga, descubrimos que esconde otro truco para ayudarla a mantenerse joven y en forma.

El secreto está en un plan de dieta que no solo te ayude a mantener tu tipo, sino que también mantenga tu piel con un aspecto radiante. La Dieta Perricone es parte de un programa antienvjecimiento desarrollado por el Dr. Nicolás Perricone fue desarrollado.

La dieta del dr. Perricone sugiere adelgazar estando de buen humor pixabay

La clave de esta dieta son los alimentos con efectos antiinflamatorios y 28 días son suficientes para ver los resultados. Además de la pérdida de peso deseada de aproximadamente 7-9 kg por mes, esta dieta también debería acostumbrar al cuerpo a comer alimentos saludables y beneficiosos.



## La Dieta del Gazpacho: la elección perfecta para una dieta saludable

Tras la Dieta Perricone, podemos saber cuál es el desayuno fitness de la reina. Es un desayuno sin pan que es fácil de preparar y te da mucha energía para el día.

La avena es uno de los ingredientes del desayuno de la Reina. pixabay

Este desayuno consiste en una tortilla con tres claras de huevo y una yema y/o unos 100-150 gramos de salmón a la plancha, junto con 1/2 taza de copos de avena, una rodaja de melón, 125 gramos de frutos rojos, té verde y un vaso de agua.

## ¿Cómo funciona la Dieta Perricone?

La comida se divide en cinco comidas diarias. Gracias a esto, es posible acelerar el metabolismo y sentirse más feliz. Este plan de nutrición no se limita a los alimentos esenciales para el organismo, sino que contiene alimentos de diez grupos diferentes. Una gran variedad que aporta los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente.



## **Dieta de la piña: claves y beneficios para adelgazar**

Durante estos 28 días se sigue un estricto plan de alimentación en cuanto a los alimentos que contiene. El salmón es sin duda el producto estrella de esta dieta. El atún y las sardinas también formarían parte de la despensa de la reina, junto con las semillas de chía, frutos secos como pistachos y almendras, y por supuesto, el aceite de oliva.

El consumo diario de pistachos puede ayudarte a mejorar tu memoria. pixabay

Otros alimentos importantes en esta dieta son los que contienen ácido alfa lipoico, que se encuentra principalmente en vegetales como la espinaca y el brócoli.



## La revolucionaria dieta de tres días que vuelve a estar de moda

Proteínas de alta calidad, necesarias para el consumo diario y que se encuentran en alimentos como los huevos ecológicos, el kéfir o el yogur natural; y los carbohidratos complejos y la fibra completarían la lista de ingredientes de esta dieta.

Las fresas y las bayas, el té verde para el desayuno en lugar del café, la avena, los quesos como el feta, las cebollas rojas o los espárragos verdes y el salmón salvaje son otros alimentos que también están en la lista de esta rica dieta.

**Fecha de creación**  
mayo 2023