



La dieta Shibboleth es el plan para adelgazar rápidamente

Descripción



La Dieta Shibboleth fue desarrollada por Travis Martin, un empresario que perdió 100 libras y mantuvo su pérdida de peso durante años. También es estilo de vida y bienestar. Además de un componente filosófico y religioso, ofrece educación nutricional, videos ilustrativos de pérdida de peso, opciones de planes de comidas diarias con recetas y soporte en línea pagado.

No es necesario comprar alimentos o suplementos especiales, ya que puede encontrar todo lo que

necesita en su supermercado local. Pero aunque la dieta afirma que no necesita suplementos, algunos de sus planes de alimentación los recomiendan para mejorar los resultados.

La dieta Shibboleth y la pérdida de peso

La dieta Shibboleth funciona creando un déficit de calorías, lo que limita severamente las calorías que consume. El tamaño del déficit de calorías determina cuánto peso pierdes y a qué ritmo lo pierdes. Usando muestras de comidas y refrigerios de su sitio web, la dieta contiene de 900 a 1500 calorías por día.

Si bien este rango de calorías puede dificultar la obtención de suficientes vitaminas y minerales si su dieta no está cuidadosamente planificada, puede ayudar a la mayoría de las personas a perder peso. De hecho, su sitio tiene cientos de testimonios de miembros que han perdido kilos rápidamente con la dieta.

un reto personal

La dieta Shibboleth tiene varios beneficios que pueden hacerla efectiva para perder peso. Fomentar estrategias de autocontrol, como B. Llevar un diario de alimentos y pesar. Estas estrategias aumentan la autoconciencia del comportamiento alimentario y pueden ayudar a las personas a identificar problemas y hacer los ajustes necesarios.

Esta dieta conduce a un cambio de comportamiento positivo / PEXELS

La dieta también utiliza técnicas de autorreflexión, alentando a los miembros a establecer metas, tomar medidas y evaluar si esas acciones han sido efectivas o si se necesita un enfoque diferente. Las técnicas de autorreflexión pueden contribuir a un cambio de comportamiento positivo y sentar las bases para una pérdida de peso sostenida.

La dieta Shibboleth hace hincapié en comer una variedad de alimentos ricos en nutrientes, como proteínas magras, productos lácteos bajos en grasa, verduras, frutas, legumbres y nueces. Los patrones dietéticos que se centran en este tipo de alimentos se han relacionado con un menor riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

Posibles desventajas

Aunque la dieta Shibboleth tiene ventajas, también tiene algunas desventajas. El programa se basa en la experiencia personal de su fundador con la pérdida de peso, pero lo que funcionó para él puede no funcionar para usted. Por ejemplo, las personas que siguen estrategias alimentarias muy restrictivas pueden experimentar trastornos del estado de ánimo y trastornos alimentarios.

Si la dieta Shibboleth no se planifica cuidadosamente para incluir una variedad de alimentos en cantidades razonables, su bajo contenido calórico puede aumentar el riesgo de desnutrición. Para una pérdida de peso segura, las pautas dietéticas recomiendan que las mujeres consuman entre 1200 y 1500 calorías al día.

Puede estar en riesgo de aumentar las deficiencias nutricionales/ PEXELS

La ingesta baja en calorías de la dieta también puede provocar efectos secundarios negativos como mareos, falta de energía, dolores de cabeza y hambre extrema. Las investigaciones han demostrado que, si bien las dietas bajas en calorías inicialmente pueden conducir a una rápida pérdida de peso, más tarde, debido a su naturaleza restrictiva e insostenible, pueden causar daños metabólicos y provocar un aumento de peso en general.

Las dietas bajas en calorías producen cambios metabólicos que aumentan el apetito y disminuyen la tasa metabólica en reposo, lo que hace que queme menos calorías cada día, lo que puede provocar un aumento de peso con el tiempo. Por estas razones, la mayoría de los expertos sugieren reducir solo ligeramente la ingesta de calorías para promover una pérdida de peso sostenida y saludable.

Fecha de creación

marzo 2023