



## Sirtfood Dieta | ¡Lo que las celebridades no cuentan! Los secretos esta dieta al descubierto

### Descripción

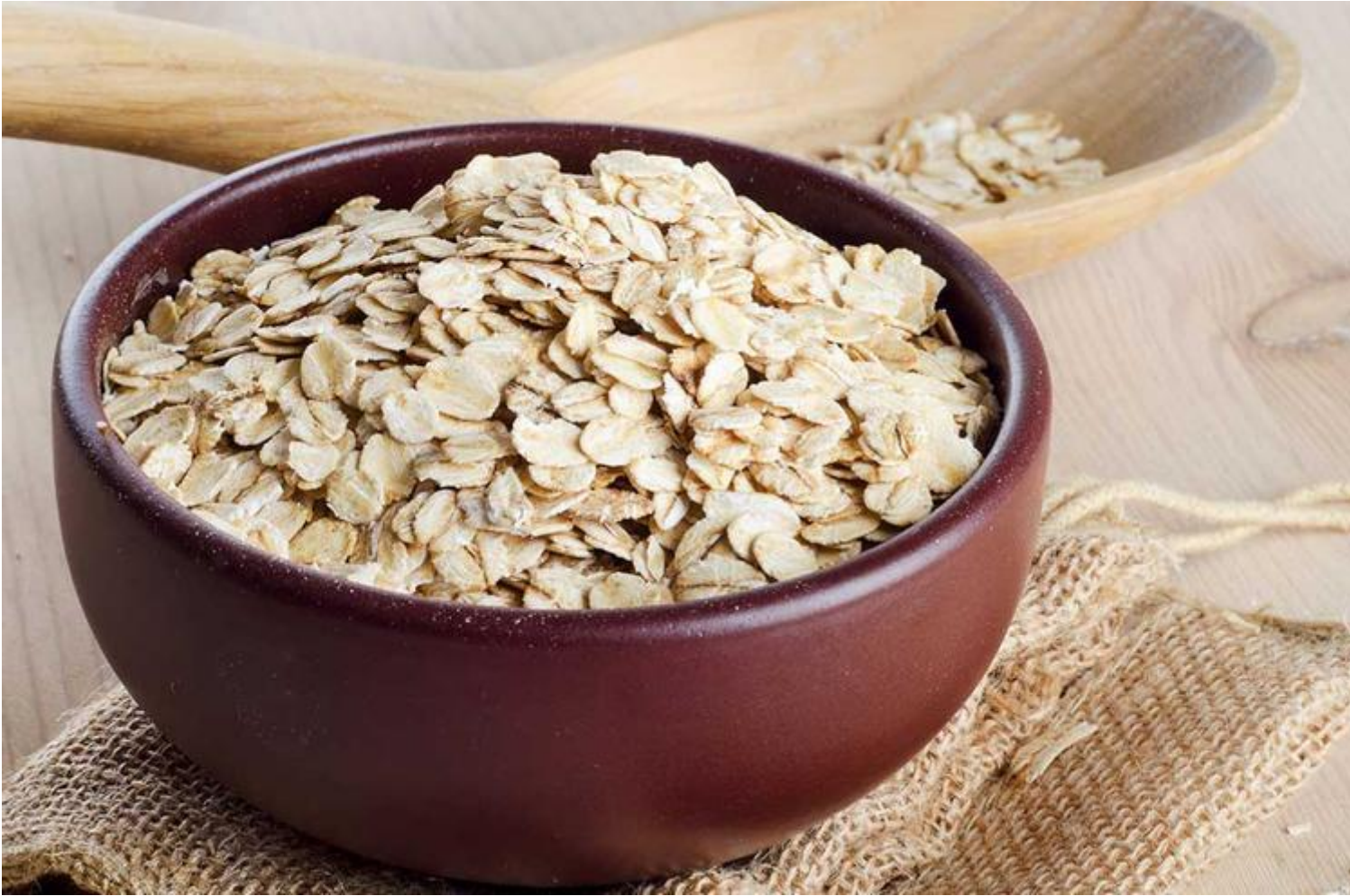
En un mundo donde las dietas milagrosas para perder peso como la Dieta Perricone están perdiendo credibilidad, es primordial centrarse en una alimentación saludable y un estilo de vida activo. Sin embargo, algunas dietas continúan atrayendo la atención del público, especialmente cuando son respaldadas por celebridades como Adele o Pippa Middleton. Tal es el caso de la dieta sirt food, que, aunque prometedora y saludable, podría ser peligrosa.



**Estos son los alimentos para quemar grasa que deberías comer ahora mismo para llegar al verano con un gran hombre**

## **¿Qué es la Dieta Sirtfood?**

A los nutricionistas Aidan Goggins y Glen Matten se les atribuye el desarrollo de la Dieta Sirtfood. Esta dieta ganó popularidad en Instagram y promete adelgazar hasta 3 kilos por semana sin renunciar a ciertos alimentos como el chocolate o el vino tinto. Se dice que fue diseñado exclusivamente para un grupo de celebridades en un gimnasio de lujo en Londres.



## **Los alimentos que debes incluir en tu dieta ahora si quieres adelgazar: los resultados te sorprenderán**

### **Etapas de la dieta Sirtfood**

La Dieta Sirtfood consta de tres fases. La primera fase dura una semana y limita la ingesta diaria de calorías a 1.000, con una dieta a base de zumos y una única comida al día. La segunda fase permite tres comidas al día y un jugo. La tercera fase es más permisiva y permite una gran cantidad de comida sirt, incluido el vino y el chocolate negro.

### **Dieta Sirt Food: ¿es recomendable?**

Sin embargo, hay razones para cuestionar la eficacia y seguridad de esta dieta. En primer lugar, el límite de 1.000 calorías es drástico en la primera fase ya que la ingesta diaria recomendada ronda las 2.000 calorías. La combinación con un alto nivel de actividad física puede provocar desmayos, hipotensión y anemia. Es importante recordar que una dieta saludable y ejercicio regular son las claves para mantener un peso razonable y un estilo de vida saludable.



## **Esto es lo que necesitas cenar tres veces por semana para adelgazar sin esfuerzo**

En segundo lugar, la Dieta Sirtfood carece de muchos alimentos necesarios para una dieta equilibrada que siga las recomendaciones de la pirámide alimentaria. Aunque Goggins y Matten afirman que esta dieta es buena para obtener resultados temporales, ese hecho no es suficiente para advertir sobre posibles peligros o efectos nocivos.



**Cárgate las pilas en la cirugía del bikini: este ejercicio es perfecto para adelgazar rápido**

**Los 20 mejores alimentos Sirt en la dieta Sirtfood**

- col rizada
- vino tinto
- fresas
- cebollas
-

soja

- perejil
- Aceite de oliva virgen extra
- Chocolate negro (85% cacao)
- té verde matcha
- alforfón
- cúrcuma
- nueces
- Rúcula
- Chile a vista de pájaro
- apio
- achicoria roja
- arándanos
- alcaparras
- Café

## Así se consigue una alimentación sana y una alimentación equilibrada

En lugar de seguir dietas milagrosas, es importante concentrarse en una alimentación saludable durante todo el año. Los expertos en nutrición recomiendan seguir los siguientes consejos para

lograrlo:

1. Revitalice su cuerpo por la mañana con un desayuno nutritivo y actividad física.
2. Mantén tu cuerpo hidratado bebiendo agua, té o infusiones de frutas.
3. Varíe su menú para acomodar una amplia gama de nutrientes e inspírese en la dieta mediterránea.
4. A la hora de picar entre comidas, opta por snacks saludables como frutos secos o fruta deshidratada.
5. Come una cena ligera y saludable para mejorar la calidad del sueño y evitar la acumulación de grasa.



**La sopa quemagrasas que se toma en primavera para**

# adelgazar: te sorprenderán los efectos

En resumen, la dieta sirt food puede presentar riesgos para la salud y no es un sustituto de una dieta equilibrada y un estilo de vida activo.

## Fecha de creación

abril 2023