

Una madre obesa revela como bajó más de 40 kilos en sólo 10 meses y sin dejar de comer grasas

El Ciudadano · 3 de diciembre de 2015



Una madre que bajó más de 40 kilos en 10 meses reveló que su gran cambio no se debió a dejar los alimentos grasos. Ella pesaba 131 kilos y logró llegar a 89. Su nombre es Suzanne Ryan y es de la ciudad de San Francisco.

Su gran secreto fue abandonar el azúcar y los carbohidratos aunque reveló que algunos de sus alimentos favoritos como la mantequilla, tocino y el queso no los dejó del todo. **Ella tenía 31 años y estaba a punto de realizarse un bypass gástrico hasta que descubrió una dieta que le permitía comer las cosas que amaba.**



Caters News Agency

Suzanne tiene una hija y luchó contra el peso durante toda su vida. Trató con muchas dietas pero no lo lograba. Entonces decidió embarcarse en una dieta que requiere incorporar 75% grasa, 20% proteína y 5% carbohidratos en sus comidas diarias. Lo que más le costó fue dejar los alimentos con azúcar

 2E97356E00000578-3325034-image-a-6_1447927700797

Caters News Agency

“Comía muchos pasteles y tomaba muchas gaseosas. Las primeras semanas fueron difíciles pero una vez que la dejé tenía mucha más energía para jugar y correr con mi hija”.



Caters News Agency

Dejar el azúcar ha hecho que no esté con hambre todo el día, como antes cuando le bajaba le daban antojos de azúcar. Además de dejar las golosinas azucaradas, Suzanne dejó de comer pastas y papas y comenzó a llenarse con carne y vegetales. Uno de sus platos favoritos era el pollo con queso de cabra y salsa de limón y mantequilla.

“Los cosa más impresionante es que no te privas de comida. Como carnes grasosas, lácteos, queso y tocino”.

Caters News Agency

Ella se dio cuenta que la comida estaba haciendo que sea un poco más triste y que comer no era la solución. Ahora comparte todos los datos de su dieta en un blog llamado [Keto Karma](#).

Además convenció a su marido Mick de 34 años para que se una a su dieta. Él ha perdido 31 kilos desde que empezó.

Fuente: Upsocl

Fuente: El Ciudadano