

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

Conoce «la dieta del metabolismo acelerado» que promete eliminar 10 kilos en un mes

El Ciudadano · 18 de noviembre de 2015

Su creadora es la nutrióloga Haylie Pomroy, y su libro la está rompiendo en Nueva York y también en Amazon.





Se acerca el verano y son muchas las formas que encuentran las mujeres para bajar esos rollitos de más y perder peso. Se las ingenian entre ejercicios y dietas extremas, pero lo cierto es que la mayoría de las veces todos esos kilos perdidos, regresan.

Sin embargo, la “dieta del metabolismo acelerado” promete hacerte bajar 10 kilos en un mes, su creadora es la nutrióloga Haylie Pomroy, y su libro la está rompiendo en Nueva York y también en Amazon.

Según consigna Caras.cl, la experta señala que “el cuerpo interpreta la privación de alimento como inanición, lo que produciría un estrés en las glándulas suprarrenales, responsables de almacenar como lípido o quemar como energía”, lo que produciría que el organismo guarde más reservas y por ende no bajar de peso. “Si el organismo se acostumbra a comer poco, no sabe cuándo le darás nuevamente comida”, precisa la especialista.

La dieta dura 28 días y se divide en tres fases cada semana, por lo que una vez que termines, debes volver a comenzar hasta completar el mes. Además, debes tomar como mínimo dos litros de agua.

La primera fase dura 2 días, la segunda otros 2 días y la tercera fase dura 3 días. En total son 7 días, por lo que no hay ningún momento en que quedes “libre”.

A continuación, te dejamos con el método de Pomroy, si quieres saber más [pincha acá](#).

FASE 1:

Desayuno: fruta + grano

Snack: fruta

Almuerzo: grano + proteína + verdura + fruta

Snack: fruta

Cena: grano + verdura + proteína

FASE 2:

Desayuno: proteína + verdura

Snack: proteína

Almuerzo: proteína + verdura

Snack: proteína

Cena: proteína + verdura

FASE 3:

Desayuno: fruta + grasas saludables + proteína + grano + verdura

Snack: verdura + grasas saludables + proteína

Almuerzo: verdura + grasas saludables + proteína + fruta

Snack: verdura + grasas saludables + proteína

Cena: verdura + grasas saludables + proteína + grano (opcional)

Vía: <http://mamasminas.cl>

Fuente: [El Ciudadano](#)