TENDENCIAS

La dieta de la piña para perder 5 kilos en menos de una semana

El Ciudadano · 19 de noviembre de 2015



¿Quién no ha tenido nunca unos kilitos de más y la necesidad inmediata de deshacerse de ellos con vistas a un evento de especiales características cuya celebración es inminente? Tanto es así que, en ciertas ocasiones, **pasamos por alto**, de forma errónea o acertada, las recomendaciones de los profesionales y nos centramos y nos esforzamos en recuperar nuestra figura con rapidez y sin apenas esfuerzo para atender ciertos eventos y acontecimientos de la manera más satisfactoriamente posible. Ahí entra la famosa **dieta de la piña...**



¿Y cómo conseguimos nuestro objetivo? Pues a través de dietas que, aunque no sean respaldadas ampliamente por el sector médico, nos ayudan a eliminar nuestros excesos de forma rápida aunque no por ello de forma saludable y efectiva, es decir, de por vida.

Tenemos marcados en el calendario cenas, galas, presentaciones y demás actos importantes, pero sin embargo nos damos cuenta de ello o queremos darnos cuenta de ello cuando apenas faltan días o incluso horas para su celebración. Y es entonces cuando apretamos, casi sin darnos cuenta, el botón de pánico. Pero tranquilidad porque ya sabemos que los milagros no existen, pero y qué hay de los remedios exprés.



Son muchas, variadas y ampliamente conocidas por la gran mayoría. Todas ellas tienen un rasgo en común y es que todas giran en torno a un producto diurético natural, como por ejemplo, la manzana, la alcachofa y la piña. Estas dietas que se han elaborado entorno a estos alimentos son bastante similares, pues las directrices a seguir son casi idénticas al igual que el objetivo final: perder bastante peso en un período reducido de tiempo. Y como suele decirse en estos casos, es ideal para alcanzar nuestro objetivo marcado.

Aprovechando que estamos entrando en verano y por tanto hay que aprovechar los productos refrescantes y de temporada, vamos a desmenuzar aquí qué es y en qué consiste la dieta de la piña, siempre natural, que nos pondrá a tono en 3 días. Todo un record!

Como hacer la dieta de la piña

Como el tiempo es oro y más en esta ocasión donde por un lado, no se recomienda hacer la dieta de la piña durante más de 5 días, y por otro, recordemos que nos sometemos a ella por la necesidad de acudir de forma espectacular a un evento muy próximo a la fecha en la que nos encontremos llámese boda, cena de gala, ceremonia de graduación, comunión, bautizo, desfile o presentación de un libro, os proponemos la dieta exprés de la piña y pollo.

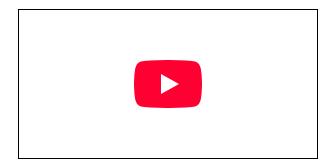
Durante estos tres días realizaremos las 5 comidas habituales (desayuno, snack a media mañana, comida, merienda y cena) y **combinaremos la ingesta de piña natural con la de proteína animal, en este caso el pollo**. Además de esto, durante estos tres días se recomienda beber al menos 2 litros de agua y no realizar ejercicio físico estricto, pues estamos alimentando poco al organismo y éste podría desfallecer.

- Para el desayuno tomaremos dos rodajas de piña natural, y media tostada de pan integral.
- A media mañana beberemos zumo de piña de elaboración casera. Herviremos la corteza de la piña durante unos 20 minutos, lo dejaremos reposar y más tarde lo colaremos para evitar los trocitos y enfriaremos.

- **Para la comida**: 200gr de pechuga de pollo aderezada con especias al gusto del consumidor y de postre 2 o 3 rodajas de piña natural.
- A la hora de la merienda tomaremos un yogur desnatado de piña.
- **Para la cena**, podremos alternar la crema de verduras —tipo zanahoria, puerro, espárragos— con una ensalada con mezcla de lechugas, piña y dados de pollo. Siempre de postre 2 o 3 rodajas de piña.

Si se diese el caso de que no somos fan de la carne, siempre podremos sustituir el pollo por el pescado. De este modo, podríamos hacer la dieta del atún comiendo a medio día un filete de 200gr de atún y para la ensalada en vez de aderezarla con taquitos de pollo lo haremos con una lata de atún natural.

Podemos afirmar que la dieta de la piña funciona. Así que...buen provecho y a lucir figura!!



Fuente: Salud 10.net

Fuente: El Ciudadano