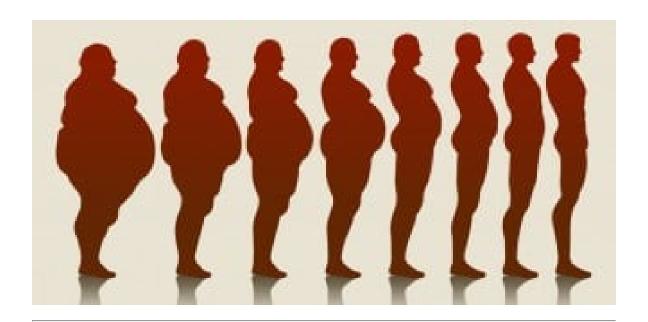
TENDENCIAS

Pierde hasta 8 kilos en 7 días con la dieta de «las 5 cucharadas»

El Ciudadano · 8 de febrero de 2016



Muchas veces lo que impide que bajes de peso es tener un estómago distendido, esto significa que necesitas comer más para quedar satisfech@, por lo que una forma natural de bajar de peso es reducir las cantidades y así lograr que tu estómago se reduzca a su tamaño normal, los procesos digestivos mejoran, y el sobrepeso desaparece sin rebote.

Esta NO es una dieta "milagrosa", aunque su nombre lo sugiere. Su idea base se corresponde con los principios básicos culturales ancestrales en nutrición y por eso mismo su eficacia está confirmada.

Dieta de «5 cucharadas»

- 1. Una porción de comida debe ser de 150-200 gm ó 5 cucharadas.
- 2. No hay restricciones especiales en la dieta, pero para obtener mejores resultados, se deben excluir del menú pastas, chocolates y refrescos gaseosos. Trata de beber café y té sin azúcar.
- 3. Entre comidas se debe ser observado el intervalo de 3 horas. No se recomienda beber agua u otras bebidas inmediatamente después de ingerir alimentos esto contribuye a dilatación de las paredes del estómago.

Menú de dieta de «5 cucharadas»

7:00 – 5 cucharadas de harina de avena (arroz, trigo sarraceno, avena de trigo, cereales, lentejas). 30 minutos más tarde — té sin azúcar, café con leche o cacao.

10:00 – cualquier fruta, ensalada de frutas, yogur con frutas.

13:00 – 5 cucharadas de trigo sarraceno (puré de papas, arroz, guiso de verduras, arvejas). El almuerzo de proteínas: 200 gramos de pescado o 200 gramos de carne

de res. Se puede combinar los productos: por ejemplo, 3 cucharadas de trigo

sarraceno y 2 trozos de pollo.

16:00 – 200 g de yogur o pepino (tomate, lechuga fresca). Se puede comer nueces

y frutos secos o preparar un sándwich de pan y queso duro.

19:00 – 5 cucharadas de trigo sarraceno y 200 gramos de pescado o una taza de

yogur y 5 cucharadas de verduras cocinadas al vapor.

Fuente: El Ciudadano