

TENDENCIAS

Esta es la dieta con la que Tamara Acosta y Martín Cárcamo lograron bajar 10 kilos

El Ciudadano · 10 de febrero de 2016





Cuando llega el verano la mayoría de nosotr@s nos damos cuenta que parte de los «antojitos» de invierno se han quedado en nuestro cuerpo y si bien, por naturaleza comemos más ‘fresquito’ y en menos cantidad, debido a las altas temperaturas, esto a veces, no es del todo efectivo para lograr el objetivo del peso ideal.

En estos días han sorprendido las notorias pérdidas de peso de Tamara Acosta y Martín Cárcamo y por eso aquí te dejamos las dietas que han seguido según sus propias declaraciones en diferentes medios:

La dieta de Cárcamo

Comenzó con una dieta que él mismo calificó como casera, que eliminaba un montón de cosas como el queso, el picoteo, el salame, jamón serrano, carnes, mayonesa, vino, chocolate, el pan, el azúcar y las bebidas.

Aconsejado pro expertos su dieta ahora es así:

Prohibido:

Dulces, masas, café, destilados y los cigarrillos.

Permitido:

Huevo, fruta, carne, verduras y una mínima cantidad de carbohidratos sólo en el almuerzo.

La dieta de Tamara

Prohibido:

“Nada de alcohol, nada de azúcar, nada de sal, nada de productos procesados...Nada de carne ni huevos tampoco»

Permitido:

Frutas, verduras, quínoa, cosas sanas y naturales...mucho ejercicio y dormir mucho.
Nada de trasnochar”

Fuente: [El Ciudadano](#)