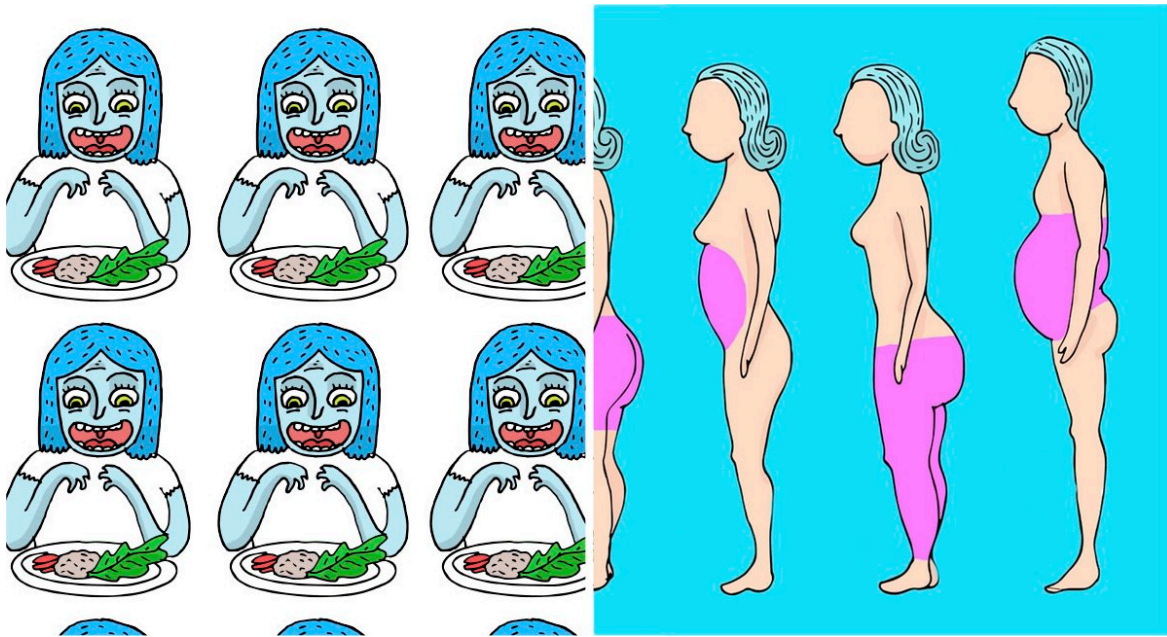


Este pequeño cambio en tu dieta hará que pierdas el doble de peso en poco tiempo

El Ciudadano · 5 de diciembre de 2017



Son muchas personas las que recurren a extremas dietas sin lograr muchos resultados, pues está el efecto rebote o también se rinden antes de terminarla, ya que son verdaderos sacrificios.

Es por eso que hay una forma más fácil y rápida de perder peso y lo mejor: de forma sana.

Según explican en Delish, un estudio de la Revista Norteamericana de Nutrición, señaló que llevar una **dieta vegetariana aumenta el proceso de pérdida de peso**. Además, acelera el metabolismo.

https://www.instagram.com/p/BcUmW42j_sA/

En la investigación, se estudió a **74 personas que padecían diabetes tipo 2** y como resultado se arrojó que quienes llevaron una dieta vegetariana perdieron el doble de peso que otras personas, pues bajaron 6 kilos en vez de 3.

La persona a cargo del estudio explicó que al acelerar el metabolismo, esta dieta reduce la grasa en los músculos: «**El resultado es muy importante para las personas que tratan de perder peso, incluyendo a los que tienen problemas con su metabolismo y diabéticos. Pero además a aquellos que quieran controlar su peso y mantenerse esbeltos y sanos**».

<https://www.instagram.com/p/BcUmOdbhnDO/>

Claramente, para muchos no es fácil dejar la carne así de la nada, por eso en Delish recomiendan que quienes quieran hacerlo, pueden irlo dejando de forma gradual.

Hay muchas alternativas sin carne que son igual de deliciosas y nutritivas.

¿Te atreverías a cambiar tus hábitos alimenticios y dejar la carne atrás?

Fuente: [El Ciudadano](#)