




Bajar 10 Kilos En Un Mes Con Dieta Y Ejercicio

¡Luce una figura esbelta y sexy!

ADELGAZA RÁPIDO Y FÁCIL, COMO NUNCA ANTES

¡IDEALICA acelera el metabolismo y suprime la sensación de hambre, aumentando así el proceso de la quema de grasa corporal!

-  Ingredientes cuidadosamente seleccionados
-  Disminución del consumo calórico
-  Aumento del metabolismo para la quema de grasa



Sigue leyendo

cuantas libras puedo rebajar en un mes y 2 semanas.



cuantas libras puedo rebajar en un mes y 2 semanas, con una dieta estricta y ejercicio

Hola!....Sè que con una dieta y ejercicio, combinandolo con acido linoleico conjugado (suplemento totalmente natural) puedes bajar hasta 10 kilos....suerte!!!!

[Sigue leyendo →](#)



Margarita, 44 años

Estuve tomando Idealica durante 30 días y logré bajar de 94 kg a mi peso ideal - 62 kg. Mi vida cambió, ahora soy muy feliz y tengo mucha más energía. Estas gotas me sorprendieron muchísimo. Las recomiendo 100%

Sigue leyendo >>

¿Puedo bajar 10 kilos en 2 meses.. ayuda..



Bueno ustedes creen que si sigo una dieta como esta:Desayuno(7:00a.m):Sandwich de jamonCafé o téMedia mañana(11:00a.m)1 manzana1 galletas integralesComida(3:00p.m):Bistek con ensaladaMedia Tarde (5:00p.m)Una frutaUna taza de yoghurtCena:1 quesadilla de queso panelaCafe o te sn...

Digamos que si sigues esa dieta durante los 2 meses, puedes bajar los 10 kilos, Por qué?
Porque con una dieta asi y ejercicio constante lo normal seria bajar 1 kilo por semana, asi que si en dos meses hay 8 semanas, pues vas a bajar, casi todo, pero eso sí, se constante.

[Sigue leyendo →](#)



Sigue leyendo >>

¿como bajar 10 kilos en un mes.



tengo 14 años, me gustaria poder adelgazar eso en uo o 2 meses , me podrian decir dietas y varios ejercicion que funcionen sin rebote y que no afecte mi crecimiento, ah y si es posible ejercicios para reducir pierna , pompa yno me escribas tonteras, gracias

20 sentadillas cada 10 minutos 6 veces al día entre 2 y 9 de la noche constantemente por 60 días acompañada de una buena alimentación ya sea en el desayuno fitness pero con leche porque con yogurth engorda y para ver como vas ingresa a la siguiente pagina y pon los datos solicitados. y haz ejercicio.

espero que te sirva.

[Sigue leyendo →](#)



Virginia, 56 años Mi peso inicial cuando comencé a tomar las Idealica era de 85 kg. Siempre me sentía incómoda con la ropa, todo me quedaba mal. Después de pasar el tratamiento con las Idealica, logré adelgazar 19 kg. Mi cintura de moldeó casi hasta medir unos 30 cm. ¡Ahora incluso puedo usar ropa 3 tallas más pequeña!

Sigue leyendo >>

¿perder 15 kilos en un mes.



Como puedo perder alrededor de 15 kilos en un mes... Ya se lo de comer poco, beber agua y hacer ejercicio... Pero cuanto es lo maximo qe puedo adelgazar en un mes??

Amiga, 15 kilos en un mes es humanamente imposible a menos que desees tener anorexia o cirugía!

Yo he probado de todo para bajar de peso; dieta de proteínas, dietas milagro (la clásica de la manzana, la de la luna, la de la sopa, etc, etc), el método gabriel y otras y la verdad es que nada de eso funcionó.

Si un plan de alimentación, producto, etc, dice rápido o sin esfuerzo te garantizo que al cabo de terminarlo lo recuperas todo o niquiera te funciona.

Simplemente cambia tu manera de alimentarte, come saludable y cuenta las calorías (una mujer debiera consumir entre 1600 y 2000 calorías por día, habla con tu doctor para saber cuantas necesitas para bajar de peso) y haz ejercicio, no te mates haciendo pero ponte pequeñas metas a corto plazo, como salir a trotar 15 minutos 2 veces esta semana o 100 abdominales día por medio , y de a poco aumenta la intensidad.

Fue lo que yo hice y hasta ahora he bajado 10 kilos en 5 meses

Confía en mi !!! lo unico que hacen las dietas milagro es dañar tu cuerpo, debilitarte, provocar un mal funcionamiento de tu sistema y un terrible efecto rebote.

[Sigue leyendo →](#)



Sigue leyendo >>

¿Perder 10 kilos en un mes.



Es posible perder 10 kilos en un mes siguiendo una buena dieta, haciendo ejercicio, eliminando las harinas y la comida chatarra y grasosa, las bebidas y aumentando la ingesta de frutas, verduras, cereales y agua?

Tan solo debes empezar con un programa de nutrición completa. Haciendo un programa similar yo logré bajar 12Kgs y llegué a mi peso deseado. Esto fue hace 6 años y hasta la fecha no he vuelto a recuperar mi peso perdido. Y a mí me encanta esto de tener efectos duraderos. Tú también podrías hacerlo

Yo te puedo ayudar a elaborar uno que se ajuste a tu edad, estatura, peso, medidas corporales, actividad cotidiana y estilo de vida. Si te interesa, contactame a través de las opciones disponibles en mi usuario.

[Sigue leyendo →](#)



Yolanda, 29 años

Estaba pesando más de 65kg, y eso para mi estatura era ya excesivo, además me avergonzaba mucho de mi peso. Pensé que me tomaría más de un año adelgazar hasta mis 46 kg ideales. Pero lo logré en tan solo 25 días. Me siento fenomenal, y ahora incluso luzco aún más joven.

Sigue leyendo >>

¿Como se puede adelgazar 10 kilos en 1 mes.



como se puede bajar 10 kilos en medio mes o 1 mes, osea que dietas puedo usar y que ejercicios puedo hacer?

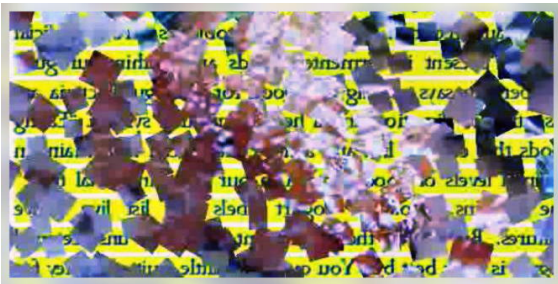
Con un infarto y alto riesgo de adquirir enfermedades metabólicas como diabetes o hipertensión. Y otras de tipo hepáticas, renales.

[Sigue leyendo →](#)



Sigue leyendo >>

¿bajar 10 kilos en un mes.



Podre bajarlos si hago la dieta de la sopa quemagrasa(promete bajar de 4 a 7 kilos en una semana), y luego continuo con la dieta que me habia dado mi nutricionista.

Voy a Spinning 3 veces por semana y tambien hago aerobox 3 veces mas. Que opinana amigos? podre lograrlo?

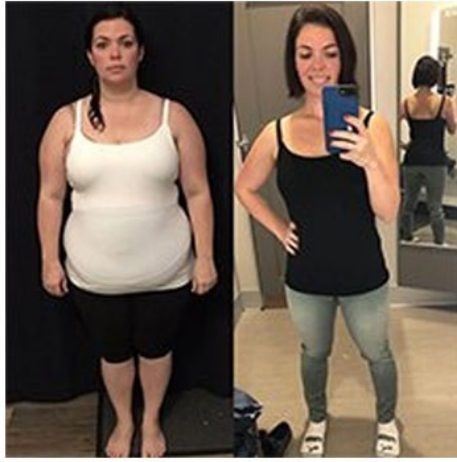
Yo la hice y baje solo 1 kilo haciendo ejercicio... Lo peor es que me moria de hambre.

Yo estoy tomando unos suplementos que vi en <http://paraadelgazarrapido.blogspot.com> y me esta yendo muy bien. No tengo nada de hambre y le mejor es que lo puedes probar antes de pagarlos, ya que ahora estan dando muestras gratuitas.

Echales un vistazo y pruebalos, total, no pierdes nada (el peso...)

He adelgazado 4 kilos en una semana. Si necesitas ayuda con como lo tomo y demas escribeme a kitkatmeil@gmail.com y te digo la dieta con que lo hago y todo.

[Sigue leyendo →](#)



Sigue leyendo >>

¿Como puedo bajar 10 kilos en un mes y medio.



practico taekwondo y necesito bajar esos 10 kilos rapidisimo tengo un plazo hasta mitad de septiembre he hecho demasiado ejercicio todos los dias (por el deporte) pero no veo resultados y he dejado de comer varias cosas por no se ayuda por favor una dieta pero que sea facil de hacer y que tenga ejercicio gracias;

Hola yo segui un metodo para adelgazar que se llama el metodo gabriel y me ha funcionado muy bien. Estuve perdiendo entre 3-4 kilos por semana, sin dejar de comer, y sin pasarlo mal, y no es una dieta estricta ni mucho menos. Es muy facil de llevar a mi me fue de maravilla, y conozco mucha gente que la esta siguiendo y estan encantados con el metodo. mira la web donde la encontré es

<http://www.recetasparaadelgazarrapidofaciles.com> te la recomiendo de verdad, he probado muchas dietas, pero no conseguia bajar de peso o enseguida lo volvia a recuperar, pero con el metodo gabriel todo lo que adelgace jamas lo he vuelto a recuperar se come de forma natural y equilibrada, es el mejor te lo garantizo.

[Sigue leyendo →](#)



Sigue leyendo >>

¿Dieta para bajar 10 kilos en un mes .



Soy una chica, mido alrededor de 1,67 y estoy pesando 85 kg.. me siento horrible.. y mis animos por los suelos.. he estado averiguando series de dietas y ejercicios para mi, que no dañen mi salud ni nada .. ¿que me recomiendan hacer , dietas y ejercicios para bajar lo mas rapido posible 10 kilos ? :c Se los...

COMO MANTENER, SUBIR Y/O BAJAR DE PESO

Tener en cuenta que los alimentos tienen un valor calorífico y mientras más calorías uno consume, más va a subir de peso y si no consume muchas calorías bajará de peso.

Pero cada 7.000 calorías consumidas y acumuladas, se subirá 1 Kg. y cada 7.000 calorías gastadas se bajará 1 Kg.

La mujer gasta 1500 y el hombre 2000 calorías diarias desde que se levantan hasta que se acuestan, entonces si comen más de lo que gastan, engordan y si gastan más de lo que comen, bajan de peso.

Ej. Si comen 4.300 calorías en un día o por día, con este detalle:

DESAYUNO 500 Calorías

ALMUERZO 2.500 Calorías

CENA 1.300 Calorías

Hacen un total de 4.300 Calorías

El resultado será:

HOMBRE Come 4.300 - 2.000 = 2.300 calorías acumuladas.

MUJER Come 4.300 - 1.500 = 2.800 calorías acumuladas.

Si comes 1500 y Gastas 2000 = 500 para gastar

Webs donde encontraras los valores caloríficos de los alimentos:

http://www.bajandodepeso.com/calorias_alimentos.htm

http://www.chatox.com/calorias/tabla_calorias.html

<http://www.portalplanetasedna.com.ar/calorias.htm>

CALCULA AHORA LO QUE VAS A COMER DE HOY EN ADELANTE

100 Gr. de Arroz tiene 364 Calorías, 7.4 Proteínas, 1.0 Grasas, 78.8 Carbohidrato

100 Gr. de Manzana tiene 65 Calorías, 0.3 Proteínas, 0.5 Grasas, 16.5 Carbohidrato

100 Gr. de Jamón tiene 302 Calorías, 15.4 Proteínas, 26.0 Grasas, 0.6 Carbohidrato

COMO ALIMENTARSE DIARIAMENTE

AGUA: Tomar entre 3 y 5 Litros de agua por día desde que uno se levanta hasta que se acuesta (NO IMPORTA CUANTAS VECES VAYAS AL BAÑO A HACER PIPI, es mejor ir que no ir), la gente dice hace frio y no tengo ganas de tomar, bueno al cuerpo no le interesa si hace frio o calor, hay que tomar igual, es el combustible del cuerpo, el cuerpo está hecho de agua en un 65%.

DESAYUNO: Comer una ensalada de frutas, de las que se puedan comer con cascara, tales como las manzanas, pera, uvas, duraznos, ciruelos, etc. Si puedes tomar algún producto que tenga todas las vitaminas, minerales, fibra y proteínas, es mejor (te explico más abajo).

ALMUERZO: Más de la mitad de tu plato (el 70%) deberá estar ocupada con ensaladas de verduras de todo tipo tales como lechugas, pepinos, tomates, zanahorias, nabos, etc., y también con cascara las que se puedan comer tomates, pepinos, rábanos, etc. Del 30% que queda 15% es para una pequeña porción NO FRITA de carne, olvídate de las frituras combina con carne de pollo, pescado, chancho y vaca, a pesar que la carne de vaca es más dañina que la carne de chancho porque la grasa la tiene dentro la carne y la de chancho está separada. Y el otro 15% un solo carbohidrato papa o arroz o yuca o fideo fijate que estoy diciendo; o y no y UNO SOLO DE ELLOS.

CENA: "NO CENAR", Si estás leyendo bien -- N O C E N E S N A D A --

Porque por lo general ¿a dónde vamos después de cenar? a la CAMA, y es allí donde más se engorda porque tu pobre estomago sigue funcionando toda la noche. Toma productos de Soja tales como LECHE,

YOGURT y otros. Dormir 8 horas diarias es importante.

En esta página podrás calcular tu grasa corporal:

<http://www.scientificpsychic.com/fitness/dieta.html>

ADELGAZAR TOMA TIEMPO Dependiendo de cada persona te puede llevar unos meses.

Ahora bien ojo con lo que dicen del efecto rebote, eso no funciona, y que es eso, es cuando una persona baja de peso a lo que desea, bien y como se ve bien vuelve a comer como antes NO SE CUIDA, entonces vuelves a engordar y a veces al doble a eso le llaman EFECTO REBOTE. Pero si te cuidas cuando bajas de peso al ideal y mantienes tu alimentación de forma correcta, sana y saludable, TE ASEGURO QUE NO HAY NINGÚN EFECTO REBOTE que valga y no le echaras la culpa a nadie o algún producto que tomes.

EJERCICIO: Si quieres bajar de peso, mueve tu cara de izquierda a derecha, unas 3 veces, repetirlo todas las veces que te ofrezcan cosas ricas, porque estamos acostumbrados a comer lo que nos gusta y no lo que nos conviene.

Escribe a mi correo si te interesa saber más y ser más saludable con buenos productos que te puedes comprar y además tener descuento de por vida y comprar los productos en tu país y 81 países más alrededor del mundo y además se venden desde hace 31 años y han sido aprobados por todos los ministerios de salud de cada país donde en donde se venden.

Enrique Handal A.

NUTRICIONISTA

Celular: (591) 73138855

Fijo: (591) 33227685

E – Mail: handalenrique@yahoo.com

Web: <http://saludynegocio.mex.tl>

SUERTE

ENRIQUE

[Sigue leyendo →](#)

Ejercicio Y 10 Dieta En Kilos Mes Bajar Un Con

a ciencia sierta es difcil especificar cuanto perderias por que cada organismo trabaja de diferente manera si comes lo correcto y haces ejercicio creo que te va a hir muy bien

Bajar esos kilos no sé. pero de que te vas a estar muriendo de ambre si, mira no es necesario que te mates con dietas tan rigurosas, te recomiendo el ejercicio SI, pero haz pi lates y zumba una hora cada una y toma mucha agua y en dos semanas bajas por lo menos dos kilos. tienes que comer comida saludable pero no en extremos, sólo trata de balancear tu comida, elimina los productos chatarra, disminuye las harinas y las grasas y veras que tienes un buen resultado.No mencionas tu peso pero si quieres bajar diez, imagino quesiiandaráss algo pasadita, espero y no seas de esas anorexicas que sólo se cren gordas y pesan menos de 40 en la edad adulta. te deseo suerte. antes de tomar una decisión acude con un especialista.

Es tu salud no seas orgullosa esas personas no lo valen solo son problematicas tu esta con tus amigas/os ah quienes no le importa el fisico. Por otra parte ES TU SALUD no una apuesta por lo que dices esta con un grave sobre peso tienes que bajar 25 pounds si quieres ser relativamente flaca. solo tienes que comprometerse con una dieta straightforward q te voy ah ofrecer: a million. Respetar las 4 comidas con eso alcanza y sobra 2. Despues de comer estar activa fisicamente eso no significa gomitir todo sino basta con estar parada por lo menos 15 min 3 No comer frituras, grasas trans (goodies, papasfritas, etc) 4 ACTIVIDAD FISICA camina 30 minutos diarios cuando vallas progresando pasalo a a million hora y despues suma un deporte o correr

Yo te doy una superdieta!!! se llama: DIETA TLM. Trduccion : Dieta TRAGA LA MITAD

Explicacion:

Si por ejemplo comes 1 pan al dia ahora comeras medio pan; si comes 2 milanesas diarias ahora deberas comer solo una. Es facil.

OJO: Ignora el chocolate, las grasas, el azucar(usa splenda en lugar de eso) y las harinas(come las necesarias pero no te prives de ellas)

Puedes comer gelatina Light, bebidas no caloricas y muchas frutas y verduras ;)

No bajaras 10 klos pero por lo menos no sufriras comiendo puras ensaladas

primero medico y prevas para ver como estas de salud,segundo camina una hora al ritmo mas fuerte q puedas soportar,tercero dieta IG,Te rojo tres veces al día compralo en tiendas especializadas por kilo y te saldrá barato y calidad,no pasaras hambre,mejoraras tu salud,disfrutaras por el camino y perderás esos 10 kilos,te lo garantizo

un abraso

yo pienso el cafe no tome porque tienes cafeina ademas es mejor tomar te verde yo creo q puede rebajar un mes pero diarios rebaja rapido y hechale gana de energia y suerte.

mira lo q te recomiendo y lo q hago yo mi tia y mi papa es q si es q haces una dieta como esa asi de estricta a las 12 am te vas a dormir mira lo q te levanta pero asi muy bien es a las 6 am salir a correr o al gimnasio y llegar a tu casa y paffff al agua fria y luego un par de tazas de cafe y al trabajo y asi si creo q bajas de peso

Empieza un buen plan de alimentacion

de que los bajas, los puedes bajar pero es demasiado arriesgado para tu salud, y mas esa edad temprana que tienes...ahorita tu metabolismo esta al 1000 x hora y una alteracion asi podria llevarte incluso a la muerte, si quieres bajar hazlo sano y eso seria como 5 kgs en los dos meses o algo asi. bueno eso yo creo, pero no te arriesgues mejor haz ejercicio y tonifica las partes de tu cuerpo que desees :)

como y votimas todo lo que comas hasta agua.. para que veas que enflaqueces rapido o metete ana o a mia

Si le temes al espejo; si te asusta subirte a una báscula entonces este programa <http://ComoAdelgazarRapido.emuy.info/?xV...> , el Factor Quema Grasa te ayudara descartar estas problemas. Ya has visto que aunque son solo unos pocos kilos de más resulta inasequible dejarlos atrás; al menos hasta ahora porque con el nuevo programa Factor Quema Grasa te mostrará donde te has equivocado y así como reparar tu error para dejar atrás la inquietud de estos kilitos demás. Además, con el proyecto Factor Quema Grasa no solo que eliminaras aquel molesto flotador que tanto te incomodaba sino que de la misma forma serás capaz de reducir y tonificar sus antiestéticas cartucheras y el siguiente cambio será increíble. ¡Siéntete más guapa y más sana, segura y natural. contigo misma!

Perder peso es muy facil.Tan solo debes empezar con un programa de nutricion completa. Yo te puedo ayudar a elaborar uno que se adecue a tu edad, estatura, peso, nivel de actividad cotidiana y metas de bienestar. Ademas te ofrezco un plan de seguimiento para asegurar que tengas resultados. Contactame a traves de las opciones de mi usuario, si te interesa.

si haces bien lo que te proponas unos 3 kilos por mes

ola. puedes obter por realizar el ayuno de los 28 dias, es un total pero total ayuno no severas consumir nada mas que agua, y movilizarte, en los primeros 5 dias moriras de hambre y estaras debilitada, pero despues de los 10 dias ya no tendrás hambre y seras mas energico..... Se supone que deberás adelgazar medio kilo x dia.

primero tenes que dejar de estar en la computadora después no faltar a educación física por que es muy importante

Cortate una pierna, ni 1 día tardarás en pesar menos.

Con el fin de bajar de peso rápido recomendar este método natural innovador que tiene una muy alta tasa de éxito <http://bajar-peso.info>
También hablo por experiencia personal!

ok mira te dare una dieta y un regimen de entrenamiento que te puede servir para bajar de peso desde 10 o 20 kilos en un lapso de 30 días. (ojo es un entrenamiento fuerte que solo usan las fuerzas especiales, pero es 100% efectivo, eso esta garantizado)

Dieta

pescado, ensalada, y agua,

no me preguntes que mas por que esta es la dieta durante 30 días ok

nada de sexo ni alcohol

correr y hacer ejercicios aerobicos por lo menos 2 horas o mas

lagartijas, sentadillas

saltar la cuerda,

y algo con lo que puedes quemar muchisimas calorías

seria practicar parkour

te dejo un link para que te des una idea

<http://www.youtube.com/watch?v=NX7QNWEGcNI>

abdominales,

y saltar la cuerda.

todo esto sin tomar mucha agua

(practicar boxeo seria buena idea,)

el horario seria empezar a correr a las 6 de la mañana con ejercicios aerobicos combinados hasta las 8 am de ahi en adelante seria

lagartijas abdominales y lo demas que te dije hasta las 11 am o 12 del medio día

es muy duro ya que despues de correr una hora te cansas pero, todo sabemos que todo esta en la mente y sabemos que si se puede,

te dejo un video de un entrenador fisico solo para que te des una idea

de lo que te estoy diciendo

<http://www.youtube.com/watch?v=Tc86QYPDMu0>

y recuerda regimen y ejercicios fuertes, resultados impresionantes.

suerte y saludos

Creo que sí los puedes bajar, el problema es que esa dichosa sopa lo único que logra es que bajes kilos pero no de grasa, sino de líquidos corporales, así es que no funciona, porque los líquidos los recuperas rapidísimo. Mejor sigue la dieta de tu nutriólogo y no te arriesgues.

si lo puedes lograr, pero todo este programa de dieta tiene que ser constante porque si lo dejas puedes volver a adquirir los kilos que perdiste.

lo de la sopa no es muy buena idea, pero la dieta del nutricionista es lo mejor.

tu plan es muy bueno, sigue así!

La sopa solo te deshidrata y es malo para la salud, y la grasa seguirá ahí.

Es mejor que sigas haciendo ejercicio, y comiendo sanamente.

O bien si no te amas a ti misma y quieres probar porqué solo dañan tu salud adelante. Has lo que quieras es tu cuerpo.

Y te lo digo porque yo tome un famoso te de las tres bailarinas y solo dañó mi estómago, y pues opte por cuidar mi salud e ir bajando poco a poco de peso, llevo un mes con dos semanas haciendo ejercicio y comiendo sanamente, yyy tomando agua y e bajado 4kilos:) soy muy feliz y sana:)

Yo creo que lo mejor es que sigas con la dieta de tu nutricionista, porque si haces ejercicio, no creo que vaya con la dieta de la sopa ya que su aporte calórico, es muy bajo y te vas a descompensar.

Además yo que tú lo pensarías porque la sopa no es muy rica que digamos.

Saludos

Haz mas ejercicio sal a correr y montar en bici o lo que quieras e intenta no comer carbohidratos porque es lo que el cuerpo quema antes de las proteínas y la grasa y así podrás quemar antes las proteínas y las grasas espero que te vaya bien un saludo :)

veras mi vieja antes estaba mas gorda, no en exceso sino que se mantenía pero los rollos los tenía jajaja pero mi tía vino y le dijo q ella hacía salsa y natación y que le estaba haciendo bien :) así q mi mamá probó y ahora ha bajado de peso obviamente también tienes que comer bien o sea ni mucho pan ni menos pastas, no bebas gaseosas y trae solo de beber agua porque los jugos suelen tener colorantes y esas cosas químicas que no debes comer y no se q carajo mas jeje y come verduras XD

debes hacer un programa llamado insanity en un mes podrías ponerte fuerte y bajar mas de diez kilos busca insanity en google, pero advertencia este programa es muy pesado son ejercicios fuertes y los debes de hacer en la mañana.:D suerte

esto te servirá mucho

<http://bit.ly/1K8akwi>

y

<http://bit.ly/fitnessysaludd>

El mejor método disponible en línea para bajar de peso es, sin duda este <http://bajar-peso.info>
Le sugiero que nos da un vistazo, ya que funciona muy bien!

Perder peso es una de las cosas más difíciles de hacer. Tu cuerpo, y en general toda tu vida te lo agradecerá, te verás mucho mejor, no te cansarás tanto, encontrarás más y mejor ropa, a mejores precios, y sobre todo tu salud lo notará.

Pero no hay ninguna forma "mágica" de perder peso. Sí es posible perder peso rápidamente si mezclas dieta y ejercicio (¡ambos equilibrados, eso sí!).

Te dejo aquí un enlace del Dr. Charles D.C., un nutricionista experto que lleva ya muchos años en esto:

<http://factorquemagrasa.youtips.info>

Hola,

Si te dijera que dejando la dieta, que solo te mata de hambre y si a eso le agrego que NO SUBIRAS DE PESO?. Sería acaso la solución que estas buscando?

Subir de peso significa que tu metabolismo ha cambiado, durante toda la vida tu metabolismo cambiara con el paso del tiempo.

Una manera segura de bajar de peso por siempre NO ES LA DIETA, porque normalmente la dieta elimina ciertos alimentos (varios) para que tu cuerpo use las reservas y bajes de peso para tu fiesta, pero, luego en la primera comida tu cuerpo lo recupera... por qué?.

Imagina que eres la persona encargada de alimentar una ciudad... si hay lluvias todo el año todos estamos felices y no guardamos nada, pero no sucede así, sabes que hay estaciones que no son buenas para el cultivo, entonces en la bonanza guardas para cuando falte comida.

El cuerpo reacciona igual, al hacer dieta siente que no hay bonanza, entonces almacena todo lo que puede y mas eso se le conoce como efecto rebote.

Si acostumbras a tu cuerpo con 5 comidas pequeñas al día, sentirá la bonanza y no tendrá necesidad de guardar pan para mayo como dice el refrán popular.

El secreto no es DEJAR DE COMER, realmente es APRENDER A ALIMENTARSE.

Te dejo este link en donde se regala un libro digital con unos tips para aprender a alimentarte.

<http://www.facebook.com/DileAdiosALaGras...>

<http://www.facebook.com/DileAdiosALaGras...>

Espero encuentres la ayuda que estas buscando.

Saludos.

Yo era igual que vos mido lo mismo .. pesaba 70 me veía gorda y no me gustaba..

Por eso realice esta dieta que un médico amigo me recomendó y me funcionó muy bien :)

Se llama dieta de 7 días , bajas 7 kilos en 7 días...

Dieta de 7 Días:

Desayuno de todos los días:

- 1 vaso de jugo de naranja
- 1 tostada o galleta
- 1 taza de té

Día 1:

verduras crudas, preferiblemente de hojas
beber 2 litros de agua.

Día 2:

Día de frutas, comer todas las frutas que quieras menos banana y uva. preferiblemente melon y sandía.

Día 3:

día de lácteos todos los lácteos que desee siempre y cuando sean descremados.

Día 4:

día de frutas y verduras crudas. 1,5 litros de agua.

Día 5:

Comer carnes rojas. no exceder los 600 g. tomar al menos 1,5 litros de agua.

Día 6:

día de pollo o pescado sin exceder los 700g. 1,5 L agua.

Día 7: este día se puede comer todo tipo de comida pero CON MODERACION.

Pasados estos 7 días usted habrá bajado aproximadamente 7 kilos, y debe mantener una dieta balanceada.
No continuar con esta dieta.

También te puedes sumar a unas clases de Spinning.. son muy buenas para tonificar músculos :)

Te digo una cosa, tengo 50 años de edad y gracias a una buena nutrición de por vida es la base de una buena salud y no es difícil de conseguir he seguido consejos y me siento fenomenal eliminé el estreñimiento mi pelo y mis uñas crecen y embellecen por día controlé 15 kilos en 2 meses he mejorado mi problema de artrosis enormemente y tengo una energía increíble así que te puedo recomendar lo que yo hice si te interesa mejorar o resolver alguno de estos problemas solamente comiendo el té de herbalife con el batido y la proteína, te lo recomiendo haslo y en un mes veras los resultados, para cualquier coordinacion estoy en lurasa1962@hotmail.com

sera ese mi hijo. ayuda Me pongo a estudiar en la noche entonces no hay nadie cerca y me Dieta unos dolores terribles y no se que puedo hacer, Ayuda por favor Parece que tienes problemas de circulación y es necesario que tomes agua simple durante el día cuides tu alimentación y agregues frutas y verduras en Kilos comida y procura levantarte en varios momentos camina para que circule tu sangre aunque se ir al baño lo importante es que estires las piernas constantemente!!!! Fernanda come platano y toma licuado de berro con manzana y kiwi, toma potasio, jitomate NO CAFE, TOMA MUCHA MUCHA AGUA, no bebidas energizantes, no gatorade pues puede Con porque te acuestas mal, no te recargues en una sola parte del cuerpo porque Ejercicio no por hay no circula la sangre y por eso Bajar da calambre, estirate cuando te de calambre aah y si no es esto que te estoy Mes pues talvez no se tu problema ¿Soy feo, inútil y no me aprecio. 823.961.0901 Suerte Si usted está buscando una manera eficaz de perder peso rápidamente sin duda debe probar este método <http://bajar-peso> Yo lo he probado Ejercicio y he tenido muy buenos resultados. Bueno mi Kilos opcion era comprar un tv de 40 que mas Con menos ronda por 800 dolares, pero buscando me encontré con opciones de 32 a mitad de precio que tienen wifi Mes son "smart", queria comprar esta tele para ponerla en mi habitacion jugar videojuegos y ver peliculas y si ustedes tienen unas sugerencias acerca de que maeca podria comprar No es que no valga la pena pagar el doble, es que no lo vale ni de lejos, todo lo mas, un 20 mas, eso es lo que cuesta en España, una led ÚLTIMO MODELO DE 32" cuesta 500 y la misma en 40" Dieta no te dejes engañar, una y otra son absolutamente lo mismo, la de 40" con un poco mas de plástico, pero nada mas ¿ayuda sobre la mejor version de minecraft. Ola necesito pastillas que me aumenten el busto 1 o 3 tallas Si existieran esas pastillas no existirían las operaciones de aumento de mamas la mejor manera de ser capaz de aumentar el pecho con esta innovadora prootto naturales <http://agrandar-senos> Mi hermana Bajar personalmente y tuvo muy buenos resultados ¿A quién no le gustaría tener unos pechos mejores.