

Dieta Para Enflaquecer

¡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

¿Como hago para engordar a mi perro.



Yo tengo un perro raza boxer tiene 10 años y se ha enflaquecido en el último año no presenta síntomas de estar enfermo díganme no se que hacer

Hola!

Tu perro a los diez años ya es un perro de edad avanzada. A esa edad los perros tienden a adelgazar, por lo que podría ser normal, pero como entro en una etapa de vida distinta debes cuidar que lo que coma le proporcione los nutrientes que un perro de su edad necesite.

Es una serie de cosas, porque por un lado requieren calcio y hierro, pero también seguramente a perdido dientes, así que lo mejor es que lo lleves con un veterinario y le de un chequeo general y te determine una dieta adecuada a su edad.

Te deseo lo mejor para ti y tu perro y recibe un afectuosos saludo!

[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 >>

¿Mi amigo enflaquecio rapidamente pero le da verguenza salir porque tiene los senos grandes.



si el bajo de peso sus senos igual deberian haber desaparecido? o ¿no?

No soy médico, sin embargo conozco un poco de farmacodinamia (como funcionan los fármacos, las medicinas pues- en el organismo).. Pudieron haber pasado algunas cosas.. tuvo un problema de gastritis y tuvo ingesta de dimeticona ú otro tipo de bloqueadores H1. Hay una serie de medicamentos que como consecuencia (efectos secundarios) producen crecimiento del volumen de grasa en rededor del vestigio mamario (tetilla) Un médico internista o endocrinólogo podrá dar tratamiento de corrección a esta anomalía.. No se trata de hormonas femeninas o por el estilo, es simplemente una incompetencia de procesos metabólicos.. Ahora bien.. La crianza de pollos, su desarrollo y crecimiento implica el uso de factores que directamente o indirectamente implican a las hormonas estrógenas (propias de la Mujer, aunque nosotros los varones las poseamos en índices muy inferiores, porque tienen otras funciones además de las sexuales y reproductivas).. La piel (pellegito pijama de los pollos es donde generalmente se acumulan esos aditivos nutricionales para acelerar crecimiento y desarrollo de las aves... además de alto contenido de grasas.. omitirlas y buscar dietas ricas en proteínas (excluyendo la misma leche, que también -tal parece- tiene vectores de producción equivalentes a la de engorda de pollos... .

[Sigue leyendo →](#)



Sigue leyendo >>

¿como puedo enflaquecer.



hola miren tengo 13 años y estoy algo gordo quisiera saver alguna manera para adelgacer porque no quiero ser mas gordo diganme una manera buena para adelgazar bueno eso gracias ojala me ayuden

k casualidad yo = tengo 13 años y estoy algo pasado no mucho (antes si lo estava y bastante) LOL asta ns yamamos = xd.. ahorita ya estoy recuperando mi peso pesaba 58 kg ahora peso 49 todo a base de dejar la comida chatarra tomar mucha agua y hacer ejercicio..come a tus horas y k no sea mucha grasa as ejercicio en las mañanas puedes salir a correr si vas ala escuela en la mañana ps vete corriendo xd... y en la tarde cuando yeges as entadillas lagartijas o practices algun deporte (yo te diria mejor arte marcial) etc.. no x k bajes de peso puedes volver a comer en exceso x k puedes recuperar tu peso.. ya k lo logres baja el ejercicio no lo dejes de acer..Nunca debes de dejar de acer el ejercicio DIARIO.. o si no ve a un nutreologo k te diga una dieta balanceada espero averte ayudado suerte y ojala tengas tu peso

[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 >>

¿como hago para adelgazar la zona de la cara.



Hola es que soy un poco robusto pero tengo la cara muy redonda como hago para ¿adelgazar la cara o para dejar de tenerla tan gorda?

si eres gordito es natural que tu cara sea gordita tambien, entonces porque solo te preocupas por adelgazar tu cara y no tu cuerpo entero ?
nadie es perfecto pero si ya te empezo a preocupar piensa que el problema se resolvera con fuerza de voluntad para hacer dieta y ejercicios, si fueras mujer aparte te hubiera recomendado ponerte chapas o blush para los cachetes pero eres varon, claro que esa es solo una solucion parche, trata de enflaquecer se que es dificil pero solo tu sabes si vale la pena o no. Mucha suerte.

[Sigue leyendo →](#)



Sigue leyendo >>

¿que puedo hacer para reducir abdomen en un mes .



hola necesito que me ayuden con algun deporte ,dieta o cualquier consejo porque quiero enflaquecer y formar la parte del abdomen pero es URGENTE SOLO TENGO UN MES

porque solo un mes ???????

[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 >>

¿Holaaa.... Quisiera q me ayuden. .. Soy hombre y peso 70kgs...soy gordo del dorso para arriba... Panza.. Pecho.. Cuello y cara.....



Y quiero enflaquecer..... Y rápido ... Estaba por optar por HYDROXYCUT HARDCORE... Alguien sabe si sirve?? Efecto rebote??? No. Me. Vengan con... Ejercicio dieta y todo eso... Quiero enflaquecer rapido y ya.... Gracias de. Antemano

de cajón todo medicamento toda dieta todo ejercicio etc. tiene rebote. y lo que pasa es que tienes que continuar ya sea tomando las patillas milagrosas o comiendo bien o haciendo ejercicio para conservar una buena figura pero sobre todo una buena salud.

así que dicho todo esto puedes tomarte las patillas que gustes hasta que los efectos adversos te carguen jejeje o las dejes y regreses a como estabas suerte.

[Sigue leyendo →](#)



Sigue leyendo >>

¿Voy al Gymnacio y no quiero bajar de peso o enflaquecer.



Soy muy delgada, hago ejercicios de maquinas. Hay algun riesgo de enflaquecer? y no quiero tomar ninguna quimica.. puedo hacer mi ejercicios tranquila? hago ejercicios para relajarme y endurecer mi cuerpo pero no quiero rebajar.

Generalmente si haces mucho cardio, vas a quemar calorías y puedes bajar de peso, pero depende de tu alimentación.

El hecho de hacer ejercicios con peso, aumentandole cada vez, mientras tu cuerpo te lo pida, con un sistema de repeticiones y trabajando cada musculo por separados es para aumentar masa muscular, claro que a esto sumale una dieta rica en proteínas, comer la misma cantidad en gramos que lo que pesas en libras, esto seria algo mas estricto.

Quedate tranquila que puedes aumentar de peso, porque el musculo pesa mas cuando se desarrolla.
SUERTE!!!

[Sigue leyendo →](#)



Sigue leyendo >>

¿cual es la mejor forma de enflaquecer.



quiero saber con q forma es la mejor para enflaquecer, sobre todo los abdominales, no se si es mejor el gym, spinning, baile, aerobics, y todo eso

la mejor forma de adelgazar es seguir un buen regimen de comidas , no te digo solo haciendo una dieta estricta por un determinado tiempo, porque de q bajarías peso, lo harías, pero ni bien dejes de hacerla los kilos q se fueron aparecen de nuevo , tu cuerpo absorbe el doble y engordarías mas rapido de q los perdiste.Mi consejo es q empieces poco a poco cuidandote en no consumir grasas, comiendo diariamente frutas, verduras y proteinas(clara de huevo,pechuga de pollo,pavo, carnes rojas magras)y yendo al gym siguiendo una rutina y respetarla, correr por lo menos de 30 a 45 minutos por lo menos tres veces por semana(dia por medio).Todo es un proceso, debes empezar por el primer punto que es la constancia y fuerza de voluntad y vas a ver q en poco tiempo vas a obtener los resultados, y al verlos nunca mas vas a querer dejar d hacer ejercicio y comer sano.No solo te vas a ver mejor sino q te vas a sentir mejor, solo no te desesperés por no bajar lo q dese´s ya q no todos tenemos el mismo metabolismo, solo te digo q seas constante y vas a ver los frutos...el spinning es muy bueno en cuanto a los ejercicios es el mas completo y en el cual perdés muchisimas calorías ,quemás la grasa yen cuanto a las abdominales con q hagás 4 sesiones de 20 repeticiones comenzando estàs bien ya despues al ir acostumbbrandote podés incrementar las repeticiones, porque no por muchas abdominales q hagás las vas a sacar, todo depende del regimen alimenticio q sigás nada más..espero q te sirva..chau,chau

[Sigue leyendo →](#)



Sigue leyendo >>

alguien tiene un buen programa para enflaquecer .



porfavor recetas nuevas? cambios de alimentacion? tipos de ejercicios?

Tengo una dieta en la que cada alimento vale un determinado número de puntos y puedes comer 12 puntos al día, 4 en el desayuno, 5 en la comida y 3 en la cena. Si la quieres envíame un mensaje, pero incluye tu dirección completa de correo electrónico en el, y si te gusta me regalas 10 pts.

Feliz Año Nuevo!!

Saludos

[Sigue leyendo →](#)

si esta comiendo menos de lo normal ,deberías revisar sus dientes los perros viejos sufren de dolor de dientes y muchas veces no nos damos cuenta .llevalo al veterinario

Dale de comer bastante lo mas probable es que no funcione entonces llevarlo al veterinario es lo mejor para el.

SI VES QUE DE LA ANDA ENFLAQUECIO LLEBALO A UN VETERINARIO TRAE PROBLEMAS DE SALUD

no es bueno que tu perro engorde mas ese tipo de raza y si crees que tu perro esta muy flaco llevalo a una veterinaria para saber mejor

un boxer de 10 años ya es un perro viejo debes llevarlo a un veterinario para que lo examine porque aunque ahora parezca que esta bien tal vez tenga algo interno y cuando muestre sintomas puede ser tarde. Ten en cuenta que esa raza tiende a padecer distintos tipos de cancer.

bueno, hay muchas personas que para hacer engordar a su perro le dan comida humana pero eso estamal, necesitas darle mucha de su comida pero mezclada con un poco de nuestra comida, eso quiere decir que cocines bifes salteados con su comida asi el gusto se impregna y como los perros son carnivoros le va agustar su comida y va a preferir comer mas, debido al ssabor, si pruebas eso te aseguro que tu perra/o no va a dejar de comer nunca mas:)
jaja beso que andes mas que bien, :)

Un perro Boxer de 10 años (desde mi punto de vista y solo para comparar porque no es exacto), es como una persona de 100 años, por lo tanto no puedes esperar que una persona de 100 años este sana o normal si pierde peso sin motivo aparente.

Urge lo lledes al Médico Veterinario para que lo atienda.

llevalo al veterinario para que le den vitaminas . tu perro ya esta viejo y aunque no presente sintomas de enfermedad no esta de mas que lo revise un experto -

NO ES NECESARIO NI RECOMENDABLE QUE TU PERRO ENGORDE, CON QUE ESTE SANO ESTA BIEN, SOLO PREOCUPATE DE QUE COMA TODOS LOS DÍAS Y QUE TENGA GANAS DE JUGAR, SI ALGO TE RESULTA EXTRAÑO, CONSULTA CON UN VETERINARIO.

¿Cuanto hace que no lo desparasitas?

¿Visitaste un veterinario?

as ejercicio y come solo verduras y agua no comas tanto fritos o comidas rikas xq tu debes ser de la constitucion gorda y eso te ace engordar mas rapido

mira por tu edad yo te aconsejaría una alimentación balanceada, procura no comer grasas, tomar agua, comer muchas frutas en vez de comida chatarra y hacer cardio tipo correr, no te aconsejo hacer abdominales ni nada así porque si tienes sobre peso bueno tu edad ayuda a al metabolismo a bajar rápido pero podrías fortalecer grasa en vez de bajar ya que todos no tenemos el mismo metabolismo, y por ultimo te recomiendo que seas muy disciplinado en estas determinaciones y no te rindas...

no se puede adelgazar solo esa area necesitas adelgazar la cintura osea la panza

Hola! :)

Bueno.. mira hay una técnica pero puede ser peligrosa.

Adelgazar es una solución, pero adelgazando comiendo muy poco,

y tomando demasiado agua

Cuando el cuerpo no encuentra nutrientes en el estómago, tiende a

comerse (digamoslo así) los músculos del cuerpo (a eso se debe

que la gente reduce músculos en los brazos cuando adelgaza).

Entonces tu cuerpo tomará parte de los músculos de tu cara y pueda

que ésta presente una reducción, así como más delgada o que sobre-

salgan los pómulos!

Suerte! :) Y cuidado también eh?

Yo creo que debes resignarte o aceptarte como eres, eso solo lo puedes hacer con cirugía y ya vez que te deforman mucho las facciones.

Mejor adelgaza, una de las ventajas de la piel gruesa es que se arruga menos, deberías considerarlo.

Hola, mira mi consejo es que hagas muchos abdominales y que cierres la boca dejar de comer para que el cuerpo se seque solamente toma mucha agua, la mayor cantidad de agua que puedas al día y solamente come lechuga y tomate al principio sentiras hambre pero conforme pasa los días te acostumbraras recuerda que la extrema delgadez es la moda

Hola amigas yo baje de peso con una guia nutricional y efectiva te dejo el video aqui: <http://dietaelas3semanas.com/dieta-5-kilos>
En el largo proceso de adelgazar encontré que El azúcar en comidas y bebidas es responsable de que muchos planes para adelgazar fallen. Si necesitas endulzar tus comidas utiliza la stevia, es un endulzante sin calorías, de esta manera estarás rebajando las calorías que ingieres en el día, una de las claves para adelgazar
<https://www.youtube.com/watch?v=c6dFeGbZntk>

<http://www.dailymotion.com/video/x2if0go>

ps .. claro que noo

Yo soi asi cmo tu..

vy al gym para endurecer... y ni loka kiero adelgazar mas

les pregunte a mis entrenadores.. y me dijeron q no iba a enflakecer si comia maz de lo acostumbrado..

ozea tienes q comer claro desayuno almuerzo y cena pero aparte de eso.. entre kada comida.. tienes que comer cmo 6 veces al dia.. en pekeñas cantidades.. jeje (no t asustes) ajja

asi es mejor...

si kieres puedes hacer cardio.. pero no tanto

haz spinning.. y otras makinass.. pero INTERVALOS.. no asi monotono.. xq ahi si adelgazas!

si eres adolescente no t recomiendo tanto las pesas fuertes
porque acuerdate que estas en desarrollo.. eso a mi me dijeron..... suavee no maz..

besos!!!!
te cuidazz.=D

Hola, pues si en el gym haces máquinas de cardio, si es posible que bajas algo de peso porque son como el propósito de las máquinas de cardio (entre mil beneficios más claro) pero si lo que quieres es marcarte (lo MEJOR obvio es que el coach del gym te de rutinas) pero lo que tienes que hacer son máquinas de pesas para tonificar y marcar.

si no kieres adelgazar, no hagas nada de cardio... aunk no tendras condicion fisica...

pero solo has pesas y ejercicios en los aparatos...

hola!! no relajate mira , si bas a entrenar no vos a enflaquecer . al contrario vas a engordar , pero en masa ! vas a pesar lo mismo , pero en masa muscular! ja suerte

come bien y con eso tienes no ocupas hacer una dieta especial aunque no esta demas

acompaña la buena nutricion con el deporte, de lo contrario no veras muchos cambios

hace taebo durante 1 mes y vas a ver los resultados

Yo te puedo ofrecer un completo programa para el control del peso que te puede ayudar sin sacrificios y sin esfuerzos. si te interesa puedes escribir a patrizia.garcia@yahoo.com.mx.
Saludos!!!

No tengo una dieta concreta, lo que si puedo decirte es que deber suprimir las comidas con aceite, frituras, cocinar a la plancha o al horno, hervido, usar aceites vegetales (fritolin), hacer ejercicios aeróbicos, todos los días como mínimo durante 30 min (si no podés todos los días, como minimo 3 veces por semana, no menos que eso...) Reemplazar los lácteos enteros por los descremados, realizar las 6 comidas, no saltarse ninguna, eso evita que llegues con hambre extrema al mediodía o cena... Podés comer pan solo algunas pocas rodajas, te conviene reemplazarlo por tostadas de glúten, 6-8 por día, nada más que eso....

Come alimentos nutritivos, carne solo 2 veces por semana, y trata de alternar: si al mediodía comiste una milanesa de pollo al horno, a la noche hacete un salpicado de verdura por ejemplo pero no te comas otra milanesa de pollo o de lo que fuese ¿entendés? La idea es disminuir las calorías, si lo ingeriste en una comida evitalo en la otra..

Ahh y no te olvides que por más dieta que hagas si no haces actividad física no te sirve de nada... Saludos!!

La misma pregunta yo hacia tan solo treseses despues de intentar todo y sentirme tan frustrada p[or no lograr rebajar algo, pero se me presentaron situaciones de caracter personal y no se si por tener la mente ocupada pensando en diferentes cosas me olvide un poco de estar picando a toda hora y de comer galletitas y queso y snaks que en poco tiempo he rebajado lo que por tres años no pude.

Tambien se que si me ayudo con ejercicios y organizo el horario de mis comidas y descarto por completo las grasas me va a ir mejor. yo te diria que es cuestion de cambiar nuestros malos habitos de alimentacion y decretemos que vamos a consumir lo que el cuerpo necesite para alimentarse y considerar todo lo demas como algo que nestro sistema rechaza por no ser de provecho para nuestra salud.

Cómo cuanto le calculas?. 823.961.0901 Y pues si ella se te insinua o te provoca solo dile lo que sientes se indiferente, si de verdad no te importa, Enflaquecer normal, como si fuera una invitada Dieta de la para a tu casa en que consiste el barril de Pascal??.