

Adelgazar 1 Kilo En 2 Días

Esta dieta para adelgazar 1 kilo en 2 días consiste en ingerir los mismos alimentos durante los dos días de duración de la dieta; puede repetirse hasta tres veces al mes.

Â

Â

Â

Funcionamiento de la dieta

Â

Desayuno: un zumo de dos naranjas recién exprimidas; media hora después, un café solo o té (sin azúcar) y una rebanada de pan integral untada con miel

Â

A media mañana: dos lonchas de queso o un yogur descremado; café solo o té (sin azúcar)

Â

Comida: dos zanahorias ralladas con limón y una taza con agua de menta (té de menta)

Â

Cena: media lechuga con 2 tomates; un huevo pasado por agua (cocido), una tostada integral y un té

Noche: antes de acostarse una manzana rallada y una infusión

Â

Inconvenientes de la dieta

Se trata de una dieta totalmente restrictiva ya que no aporta las calorías necesarias por día. Concentra la pérdida de peso en la eliminación de músculo y agua lo que facilita el efecto rebote: los kilos perdidos se recuperan rápidamente.