

## Adelgazar 10 Kilos en 10 Días

Una sencilla dieta seguida por la actriz Kate Hudson promete adelgazar diez kilos en diez días. También se dice que la intérprete Cyndi Lauper sigue esta dieta.

Se trata de una sencilla pero a la vez gratificante dieta para adelgazar 20 libras o 10 kilos en 10 días. La actriz Kate Hudson se sometió a esta dieta con motivo de su próxima película Nine. La treintañera actriz interpretará a una mujer enferma y por ello debía adelgazar rápidamente.

### Nada de alcohol para adelgazar 10 kilos en 10 días

Kate Hudson logró adelgazar 10 kilos en 10 días con tan sólo renunciar al alcohol en su dieta. Esta pérdida de peso espectacular se debe a que el alcohol es rico en calorías vacías: se les llama así porque no aportan vitaminas, minerales o nutrientes a nuestro cuerpo. Dependiendo de la graduación del alcohol y del tipo de bebida alcohólica, una copa puede llegar a contener fácilmente más de 250 calorías (como es el caso del aguardiente o del whiskey).

De esta forma, sustituyendo las bebidas alcohólicas por zumos de fruta natural y agua, la actriz que protagonizó la película Cómo perder a un hombre en 10 días ha logrado perder peso de forma considerable.

### Inconvenientes de la dieta para adelgazar diez kilos en diez días

Esta dieta no prohíbe alimentos ni la combinación de los mismos para lograr bajar de peso., tan sólo elimina el alcohol de la dieta. No se trata de una dieta restrictiva pero sin embargo, no ofrece directrices para conseguir bajar de peso en tan poco tiempo ni parece indicada para personas que habitualmente no beben alcohol. Igualmente, bajar de peso rápidamente puede provocar efecto rebote (los kilos perdidos se recuperan con facilidad).