

Dieta Quemagrasas

La dieta quemagrasas se basa en alimentos que nos hacen sudar para de esa forma quemar el exceso de grasas corporales.

Sudar es sano y es la forma que tiene nuestro cuerpo de conservar la temperatura ideal. Los alimentos que forman la base de la dieta quemagrasas son:

- Frutas, sobre todo la piña, el mango y las manzanas, porque nos ayudan a eliminar las toxinas de nuestro cuerpo.
- Verduras verdes, como la lechuga o el apio, por su contenido en clorofila que dan frescor a nuestra piel.
- Por su contenido en vitamina B6 y zinc, las pipas de calabaza y la levadura de cerveza.
- Los cereales integrales y los frutos secos, por su contenido en magnesio.
- Beber líquido de forma abundante, de 1.5 a 2 litros al día para ayudar a eliminar las toxinas.

Menú de la dieta quemagrasas

El menú de la dieta quemagrasas hace uso de las propiedades de los alimentos anteriores.

DESAYUNO

- una infusión de salvia, menta y milenrama o bien un zumo de piña o un zumo de limón con agua y una cucharada sopera de levadura de cerveza
- una rebanada de pan integral con mermelada o paté vegetal, un yogur o kéfir con cereales integrales
- fruta bien madura o una compota de manzana.

COMIDA

- Verduras crudas o cocidas con arroz, maíz, pasta, quinoa, amaranto, cous-cous, mijo, cebada, avena.

- una manzana, un mango, dos rodajas de piña o unos pocos frutos secos.

MERIENDA

- galletas integrales o fruta con una infusión relajante o digestiva

CENA

- sopa depurativa (apio, alcachofa, nabo, puerro, zanahoria y la mondadura de una manzana)

- un plato de verduras con carne o pescado

- fruta y una infusión

Inconvenientes de la dieta quemagrasas

Si bien la dieta quemagrasas no prohíbe grupos de alimentos ni combinaciones entre los mismos, se trata de una dieta poco variada y escasamente equilibrada. Además, sudar en exceso no parece ser suficiente para conseguir perder peso.