

Tu Dieta Detox personalizada para bajar la barriga

5 días de dieta depurativa para eliminar líquidos retenidos y limpiar tu cuerpo



Bueno, ha llegado la hora de poner esta dieta detox en marcha.

¿Has quedado demasiado sobrecargado después de las fiestas? Es algo lógico, ya que muchos se exceden y luego les ataca el remordimiento. Pero exactamente para eso es que tendrás esta propuesta de cinco días en marcha, donde podrás quitarte de encima algunos kilos, perder líquidos retenidos, depurar tu cuerpo y eliminar toxinas.

A quien va dirigida la dieta

Esta dieta ha sido pensada teniendo en cuenta las características de edad, sexo, talla, peso y kilos que desean perder, todo obtenido a través de las encuestas que tu mismo respondiste a través del post del concurso. **El grupo de edad vencedor fue de 35 a 45 años, de sexo femenino y que mide entre 1,50 y 1,60 m, además de pesar entre 60 y 70 kilos. A su vez, desean perder entre 5 y 10 kilos.**

Si no estás dentro del grupo de edad o de peso, esto no quiere decir que no puedas hacer la dieta de todas formas, aunque está pensada para este grupo. Lo que sí debes tener en cuenta es que esta dieta demanda cierto esfuerzo (en todo sentido) y que debes ser una persona sana para realizarla, ya que tiene pocas calorías. Es fundamental, en todo caso, que consultes con tu especialista de cabecera si es que tienes dudas sobre si puedes realizarla o no.

Estas son las características alimenticias que determinarán a esta dieta detox:

- Vas a encontrarte con muchas ensaladas y sopas quema grasas a lo largo del menú.
- Frutas como la piña, la sandía, el melón, los zumos y los batidos jugarán un rol preponderante. De igual forma las aguas saborizadas naturales.
- No vas a encontrarte con muchas carnes, aunque sí con pescados. Jengibre, perejil, alimentos con fitosteroles y también infusiones que ayudan a aumentar el metabolismo tendrán su sitio.

La duración indicada es de cinco días, como máximo.

Día 1

- **20 minutos antes del desayuno:** Agua con limón y bicarbonato.
- **Desayuno:** Zumo de piña, naranja y toronja. Un yogur desnatado.
- **Media Mañana/Media Tarde:** Agua de sandía (puede reemplazarse por melón o pepino, en caso de que no consigas), todo lo que desees.
- **Comida:** Un plato de sopa quemagrasas. Una porción de ensalada de lechuga, rúcula, tomate, brotes de soya y una cucharadita de semillas de linaza molidas. Una taza de té de manzanilla. Una naranja.
- **Merienda:** Té de jengibre y mandarina con una galleta de arroz light.
- **Cena:** Un plato de sopa quemagrasas. Una porción de pescado a la parrilla con vegetales grille. Una taza de té de manzanilla. Una fruta asada.

Día 2

- **20 minutos antes del desayuno:** Agua con limón y bicarbonato.
- **Desayuno:** Zumo de manzanas, zanahoria y naranja. Una rodaja de pan integral con queso blanco light.
- **Media Mañana/Media Tarde:** Agua de sandía la que desees.
- **Comida:** Un plato de sopa quemagrasas. Ensalada de arroz integral con brócoli, ají picado y un huevo duro picado. Una taza de té de manzanilla. Una rodaja de piña.
- **Merienda:** Té de perejil con un puñado de almendras.
- **Cena:** Un plato de sopa quemagrasas. Una porción de pechuga de pavo o pechuga de pollo con espinaca con salsa de yogur y ajonjolí. Una taza de té de manzanilla. Una rodaja de piña.

Día 3

- **20 minutos antes del desayuno:** Agua con limón y bicarbonato.
- **Desayuno:** Zumo de piña, naranja y toronja. Un vaso de yogur bebible light.
- **Media Mañana/Media Tarde:** Agua de sandía la que desees.
- **Comida:** Un plato de sopa quemagrasas. Una porción de ensalada de berenjena light, con media latita de atún al natural. Una taza de té de manzanilla. Una naranja.
- **Merienda:** Un vaso de batido de arándanos y piña con una rodaja de pan integral tostada.
- **Cena:** Un plato de sopa quemagrasas. Una porción de pescado con ensalada de zanahoria rallada y tomate. Una taza de té de manzanilla. Una fruta asada.

Día 4

- **20 minutos antes del desayuno:** Agua con limón y bicarbonato.
- **Desayuno:** Zumo de manzanas, zanahoria y naranja. Un omelette o tortilla francesa (realizada con sólo un huevo).
- **Media Mañana/Media Tarde:** Agua de sandía la que desees.
- **Comida:** Un plato de sopa quemagrasas. Una porción de ensalada china light. Una taza de té de manzanilla. Una rodaja de piña.
- **Merienda:** Té de jengibre y naranja con una galleta de arroz integral.
- **Cena:** Un plato de sopa quemagrasas. Una porción de pescado a la plancha con ensalada de hinojo, lechuga y espinaca. Una taza de té de manzanilla. Una rodaja de piña o melón.

Día 5

- **20 minutos antes del desayuno:** Agua con limón y bicarbonato.
- **Desayuno:** Batido de arándanos y piña. Un trozo de queso bajo en grasas.
- **Media Mañana/Media Tarde:** Agua de sandía la que desees.
- **Comida:** Un plato de sopa quemagrasas. Una ensalada cesar light. Una taza de manzanilla. Una naranja.
- **Merienda:** Té de perejil con un puñado de nueces.
- **Cena:** Un plato de sopa quemagrasas. Una porción de pechuga de pollo o pavo con alcachofas a las brasas. Una taza de té de manzanilla. Una fruta asada.

Pero, como se te había anticipado, **esto no es lo único que formará parte de la dieta detox**, ya que tendrás un apoyo fundamental en estos días para que puedas lograr tu objetivo de perder esos kilos de más y, de paso, liberar las toxinas de tu cuerpo.

Susana Dakidissa, monitora de fitness y habitual colaboradora del blog, **se ha encargado de preparar un genial vídeo para la ocasión**, que lo podrás seguir día a día para darle ese plus de ejercicio tan necesario. Se trata de una rutina de cardio intenso, pero de bajo impacto, sin saltos.



Para ver el video: http://www.youtube.com/watch?v=_jVZzdeN-dQ



Código QR para
móvil y tablets

RECETAS ESPECIALES

¿No sabes cómo preparar algunas de las recetas que vienen en la dieta? No hay ningún problema. Sólo tendrás que seguir los enlaces que tienes a continuación y podrás conocerlas al detalle.

- **Zumo de limón con bicarbonato de sodio:** <http://www.aperderpeso.com/como-bajar-la-barriga-con-zumo-de-limon-y-bicarbonato/>
- **Agua detox de sandía:** <http://www.aperderpeso.com/agua-detox-de-sandia-para-adelgazar/>
- **Sopa Quema Grasas:** <http://www.aperderpeso.com/receta-de-sopa-quema-grasas/>
- **Té de jengibre y naranja:** <http://www.aperderpeso.com/te-frio-de-jengibre-y-mandarina-para-adelgazar/>
- **Zumo para perder peso de zanahoria, manzana y naranja:** <http://www.aperderpeso.com/zumo-para-perder-peso-de-zanahoria-manzana-y-naranja/>
- **Ensalada light de berenjenas:** <http://www.aperderpeso.com/ensalada-light-de-berenjenas/>
- **Batido de arándanos y piña para perder peso:** <http://www.aperderpeso.com/batido-de-arandanos-y-pina-para-perder-peso/>
- **Alcachofas a las brasas bajas calorías:** <http://www.aperderpeso.com/alcachofas-a-las-brasas-bajas-calorias/>
- **Ensalada china light:** <http://www.aperderpeso.com/ensalada-china-light/>

OBSERVACIONES GENERALES DE LA DIETA:

- **Esta dieta no es conveniente hacerla por más de 5 días**, ya que se trata de una dieta desequilibrada y restrictiva.
- **Las porciones deben ser pequeñas** (utilizar platos pequeños y medianos en caso de las ensaladas).
- **Suma 40 minutos de caminatas diarias** y apóyate en el ejercicio suave pero que te ayudará a depurar el cuerpo que se propuso en el vídeo de *Dakidissa*.
- **Consume entre ocho y diez vasos de agua al día** para aumentar el efecto detox de esta dieta.

Créditos de la imagen - Autor: Scott Bauer // Url: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cantaloupes.jpg>

¿Vas a realizar la dieta? Entonces estaría muy bueno que cuentes qué tal te ha ido con ella una vez que la hayas terminado. ¿Te ayudó a perder peso? ¿Cuántos kilos perdiste? ¿Pasaste hambre? ¿Te gustaron las comidas? ¿Te sientes más limpio y libre de toxinas? Estas cosas y cualquier otra que quieras añadir, serán bienvenidas en los comentarios. No dejes de contarles a todos cómo te fue!

<http://www.aperderpeso.com/quieres-bajar-la-barriga-despues-de-las-fiestas-a-perder-peso-te-hace-la-dieta-detox-personalizada/>



Código QR para
movil y tablets