



**nesesito dietas..**



ola nesesito ke me ayuden teno un mes para bajar de peso pero nesesito bajar muxo asi como 10 kilos ken me dise ke dietas poo hacer osea teno un mes no toi exigiendo muxo ee porfi solo pongan dietas o paginas donde encuentro dietas ya porfis ayudenme nesesito estar flaka

*de proteínas.  
carne y verduras en la cantidad que quieras, pero cero pan, arroz, pastas, refrescos.  
bajas hasta 3 kilos en una semana, pero solo la puedes usar maximo 3 semanas  
porque si no te descompensas  
el organismo al no tener que procesa carbohidratos acelera el metabolismo.  
ojala te sirva. suerte*



¿Qué le ayudará a perder peso?



Esos kilos demás desaparecerán en 3 semanas



¿Qué tipo de alimentación le ayudará a verse más joven?

Hola mi dieta favorita me funciona increíble.

Esta dieta adelgazante y depurativa fue creada por un nutricionista español. Con ella no sólo eliminarás kilos extras, sino que también te ayudará a limpiar tu organismo. Es sana, corta y fácil de seguir. Contribuye a bajar el colesterol y con ella puedes perder entre 4 y 5 kilos (8.5 y 11 libras) en 5 días.

La avena es considerada uno de los cereales más completos y es un alimento de bajo nivel calórico (30 gramos aportan 71 calorías). Tiene la virtud de hincharse en el estómago, produciendo saciedad durante varias horas.

La base de la dieta es el salvado de avena (copos de avena fresca) que se venden en todas partes.

Alimentos permitidos:

Copos de avena, frutas y vegetales, queso fresco y nueces. Café, leche descremada, té, té de hierbas, caldo de verduras y agua pura o agua mineral.

Verduras recomendadas: espinaca, brócoli, cebolla, espárragos, lechuga, tomate, zanahoria, puerro (ajos porros), calabacín (zucchini), champiñones (hongos, setas), guisantes verdes (petit pois, arvejas).

Frutas recomendadas: manzana (especialmente), pera, naranja, fresa, frambuesa, plátano (banano).

El queso fresco puede reemplazarse por yogur, queso ricotta descremado o queso cottage descremado, requesón.

¿Cómo preparar la avena?

Mezcla 3 cucharadas de avena con 1 taza de agua o de leche descremada. Puedes tomarla fría o caliente, como a ti te guste. Si la prefieres caliente, colócala 3 minutos en el microondas y agrégale un endulzante de dieta.

PRIMER DIA

Desayuno

3 cucharadas de avena con agua o leche descremada.

4 fresas picadas y 1 sobre de endulzante de dieta.

Almuerzo

3 cucharadas de avena con agua o leche descremada.

1 ensalada hecha con tomate, espinaca, brócoli, espárrago, cebolla, lechuga, etc. 3 hojas de menta, aceite de oliva y una pizca de sal.

1 manzana o 1 naranja, con 2 cucharadas de queso fresco y 1 sobrecito de endulzante de dieta.

## Merienda

1 fruta o 1 taza de té.

## Cena

3 cucharadas de avena con agua o leche descremada.

2 zanahorias, peladas y cortadas en trozos, aceite de oliva y una pizca de sal.

1 manzana cocinada en el horno microondas con 2 palitos de canela, 2 cucharadas de queso fresco y 1 sobrecito de endulzante de dieta.

## SEGUNDO DIA

### Desayuno

3 cucharadas de avena con agua o leche descremada.

1 plátano o 1 manzana.

1 taza de café o té, sin azúcar.

### Media mañana

6 fresas o 1 taza de caldo de verduras.

### Almuerzo

3 cucharadas de avena con agua o leche descremada.

1 ensalada hecha con tomate, brócoli, lechuga, aceite de oliva y una pizca de sal.

1 manzana asada con 1 cucharada de yogur.

## Merienda

1 fruta o 1 taza de té.

## Cena

3 cucharadas de avena con agua o leche descremada.

1 Ensalada hecha con espárragos verdes o blancos, aceite de oliva y una pizca de sal.

1 manzana en compota, rallada o picada, 2 cucharadas de queso fresco, ricotta descremado, cottage descremado, requesón o yogur con 1 sobre de endulzante.

## TERCER DIA

### Desayuno

3 cucharadas de avena con agua o leche descremada.

6 fresas cortadas en trozos.

### Media mañana

1 taza de café, té o 1 fruta

### Almuerzo

3 cucharadas de avena con agua o leche descremada.

1 Ensalada hecha con tomate, lechuga y espárragos.

## Merienda

1 fruta o 1 taza de té.

## Cena

3 cucharadas de avena con agua o leche descremada.

1 ensalada hecha con espinacas, aceite de oliva y una pizca de sal.

1 manzana con 2 cucharadas de queso y 10 nueces.

## CUARTO DIA

### Desayuno

3 cucharadas de avena con agua o leche descremada.

1 ensalada de frutas hecha con ½ plátano (banano) cortado en rebanadas y 6 fresas partidas en cuatro.

Café o té.

### Media mañana

6 fresas y 1 taza de caldo de verduras.

### Almuerzo

3 cucharadas de avena con agua o leche descremada.

1 ensalada hecha con alubias verdes (judías verdes, green beans, habas), partidas en trocitos, y pedacitos de cebolla.

1 manzana y 12 avellanas.

## Merienda

1 fruta, 1 taza de té o 1 taza de caldo de verduras.

Cena

3 cucharadas de avena con agua o leche descremada.

1 ensalada hecha con 1 taza de guisantes verdes (petit pois, arvejas) y 1 taza de espinacas.

1 manzana cortada en trocitos con 2 cucharadas de queso fresco, ricotta descremada, queso cottage descremada, requesón o yogur.

QUINTO DIA

Desayuno

3 cucharadas de avena con agua o leche descremada.

1 naranja picada y 6 fresas.

Media mañana

6 fresas o 1 taza de caldo de verduras.

Almuerzo

3 cucharadas de avena con agua o leche descremada.

1 ensalada hecha con guisantes verdes (petit pois, arvejas), brócoli y lechuga.

1 manzana.

Merienda

1 fruta o 1 taza de té.

Cena

3 cucharadas de avena con agua o leche descremada.

1 ensalada hecha con puerros (ajos porros) picados finos (solamente la parte blanca), lechuga, aceite de oliva y una pizca de sal.

1 manzana en compota, 3 nueces, 1 cucharada de yogur y un sobre de endulzante de dieta.

Recomendaciones:

La dieta dura 5 días. Si necesitas perder más peso, descansa unos 2 días comiendo alimentos de pocas calorías y el mínimo de carbohidratos, antes de continuar otros 5 días. Por ejemplo, puedes hacerla de lunes a viernes, descansar el fin de semana (sin excederte al comer) y continuar el lunes siguiente.

Haz algo de ejercicio (no en exceso) tómate la vida con tranquilidad mientras haces esta dieta.

Dí no a los quesos cremosos y apártate de los azúcares, pasteles, tartas, pastas, pan, postres calóricos, mantequilla, exceso de alcohol (una copa de vino al día, puede ser, en este período).

Puedes agregar 1 huevo pasado por agua para el desayuno, o un omelette a la hora de almuerzo, un pescado con ensalada verde para la cena, etc.

<https://matuszekkysi.files.wordpress.com/2019/10/dieta-para-quemar-grasa-mujeres.pdf>

Dieta para quemar grasa mujeres

Como podemos bajar de peso

<https://xiangdudi.files.wordpress.com/2019/10/como-podemos-bajar-de-peso.pdf>

<https://taylorxyja.files.wordpress.com/2019/10/dieta-para-combinar-con-ejercicio.pdf>

Dieta para combinar con ejercicio

..

## Sigue leyendo

[Como adelgazar 20 kilos en dos meses](#)

<https://teaguetace.files.wordpress.com/2019/10/dieta-cruda-barf.pdf>

Dieta cruda barf

[Adelgazar con ajo y limon](#)

[Dieta para ganar abdominales](#)

[Algo dulce de dieta](#)

[Template dieta](#)

[Dieta para abdominales perfectos](#)



cabello eso debilita el cabello ¿Mi ex me sigue dietas. la vida haciendome quedar mal con la gent q dietas.

