

PAUTA DIETÉTICA: REDUCCIÓN RÁPIDA DE PESO

CONSIDERACIONES GENERALES

SECUENCIA DE BLOQUES: _____

1. Los alimentos del BLOQUE 1 deberán tomarse hervidos o crudos. La cantidad máxima aconsejada de patata es de 100 grs (una patata pequeña). La cantidad a ingerir del resto de los alimentos incluidos en este grupo es libre. Es preferible no añadir nada de aceite a las verduras, pero si lo hace, el máximo permitido es de 5cc de aceite (una cuch. De café). Podrá añadir vinagre, limón, sal y especias a su gusto.
2. Los alimentos del BLOQUE 2 deberán tomarse cocidos, hervidos, asados o a la plancha. NO FRITOS, NI REBOZADOS. Podrá salar y aderezar con limón y especias a su gusto.
3. Los alimentos del BLOQUE 3 deberá tomarlos crudos. Para aliñarlos procederá igual que con las verduras.
4. Los alimentos del BLOQUE 4 deberán ser naturales, no en conserva ni en almíbar.
5. Los alimentos del BLOQUE 5 deberán ser DESNATADOS. En el caso de los quesos deberán tener un máximo del 20% de materia grasa.
6. Debe beber un mínimo de 2 litros de agua al día.
7. Coma despacio, sin ansia, masticando lentamente los alimentos para facilitar el proceso digestivo. No siga comiendo una vez se encuentre saciado.
8. Caminará diariamente durante 30 minutos a paso ligero pero sin llegar a fatigarse. De este modo mejorará su sistema cardiovascular y reducirá el estrés