

LA DIETA DEL MEDIO DIA

WRITTEN BY **101** NABUO KAWASAKI



Bajar de peso con un consumo elevado de proteína puede ser riesgoso



Bajar de peso sin dejar de comer es el sueño de quienes desean perder algunos kilos. En ese afán aparecen las dietas.

Una de las más populares en este momento es la que se basa en el consumo de proteína.

Las personas comen principalmente alimentos como carne, pescado o derivados de lácteos y dejar por fuera los carbohidratos.

¿Pero qué tan peligroso es esto?

Según los especialistas el consumo elevado de proteína representa también otros riesgos. Puede perjudicar los riñones y el hígado.

Las dietas pueden trabajar diferente de una persona a otra.

Por eso es necesario que especialistas en la materia lo asesoren y acompañen en el proceso de pérdida de peso.

Según la encuesta nacional de nutrición, 6 de cada de 10 costarricenses tiene sobrepeso u obesidad.

¿Cuál es la diferencia entre los ejercicios aeróbicos y los anaeróbicos?



La realización de ejercicios como correr, saltar , bailar, suelen ser la primera opción cuando se desea bajar de peso y, muchas veces, son la manera más rápida para quemar calorías o grasas acumuladas en el cuerpo. Sin embargo, existen otras alternativas que te ayudarán a conseguir resultados más óptimos.

Y es que para obtener una buena figura, no solo se necesita de adelgazar, sino también de tonificar el cuerpo. Por ello, es importante tener en cuenta, a la hora de hacer tu rutina, cuál es la diferencia entre los **ejercicios aeróbicos** y los **ejercicios anaeróbicos**, como correr o saltar la cuerda, tienen el efecto de **quemar las grasas** innecesarias que se encuentran acumuladas en diversas partes del cuerpo. Con ello no solo se conseguirá adelgazar de forma rápida sino también a mantener una frecuencia cardíaca más elevada y saludable.

Sin embargo, el solo hacer **ejercicios aeróbicos** no asegura la obtención de una figura tonificada, debido a que al disminuir las grasas del cuerpo de forma brusca, la piel empieza a verse flácida y mal trabajada.

Por ello, para adelgazar de forma saludable, es necesario complementar tu rutina con ejercicios anaeróbicos. De esta forma tu

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

