

# Dieta para bajar 5 kilos en una semana

Conseguir el éxito en esta dieta para adelgazar 5 kilos en una semana dependerá de tu compromiso con esta dieta y las ganas verdaderas por bajar de peso y quitarse de encima todos esos kilos de más. Gracias a esta eficaz dieta podrás lograr unos resultados únicos, unos resultados óptimos que te permitirán volver a presumir de figura.

- Desayuno: Todos los días de duración de esta dieta se recomienda la ingesta de media fruta (media naranja preferentemente), una rodaja de pan integral, y un café o té (sin azúcar ni leche).
- Comida: Se recomienda la ingesta de alimentos como ensalada de espinacas y quesos surtidos, ensalada de frutas, atún enlatado (sin aceite), un pedazo de pollo a la parrilla sin piel, tomates cocinados a la plancha, o fiambres magros (olvidándose de salchichón y chorizo).
- Cena: Se recomienda la ingesta de alimentos como la ensalada de vegetales, pescados y mariscos, un pedazo de pollo a la parrilla sin piel o carne de vacuno a la parrilla.
- Media mañana y meriendas: La ingesta de infusiones resulta ideal en el caso de la media mañana y la merienda, siempre y cuando se beba sin azúcar ni leche.

# Cómo perder 10 kilos en una semana: Dieta infalible contra el sobrepeso

Antes de meternos en materia es importante señalar que se trata de una dieta que no se recomienda alargar en el tiempo, es decir, que se aconseja realizar dicha dieta única y exclusivamente durante 7 días, ya que más tiempo de dieta podría acarrear graves problemas para la salud de la persona.

Si quieres saber cómo perder 10 kilos en una semana, sigue leyendo:

- Desayuno: 1 taza de infusión, ya sea sola o con leche descremada y 1 pieza de fruta fresca.

- Media mañana: 1 pieza de fruta fresca y unos 200 ml. de yogurt desnatado

- Comida: En el caso de la comida se podrá escoger entre varias alternativas como:

200 gramos de tallarines con bechamel dietética y 1 pieza de fruta

200 gramos de verdura cocida al vapor aliñada y 1 pieza de fruta

150 gramos de pollo sin piel con 100 gr. de puré de calabaza y 1 pieza de fruta

200 ml. de caldo dietético, un revuelto de verduras con 3 cucharadas de arroz integral y 1 pieza de fruta.

- Merienda: 1 taza de infusión, ya sea sola o con leche descremada y 1 pieza de fruta fresca.

- Cena: En el caso de la cena se podrá escoger entre varias alternativas como:

- 200 ml. de caldo dietético con ensalada de frutas y 1 gelatina dietética.

- 200 gramos de tallarines aderezados con tomate natural y 1 pieza de fruta

- 150 gramos de pescado a la plancha o al vapor con una zanahoria rallada y aliñada.

Gracias a esta dieta podrás conseguir perder los kilos que te sobran definitivamente. A todo ello resulta interesante sumarle la práctica de ejercicio físico durante al menos 30 minutos cada día, optando por actividades tan saludables como correr, nadar, montar en bicicleta, subir y bajar escaleras, caminar o bien actividad aeróbica, esta última la más aconsejable.

## Dieta para bajar 3 kilos en una semana: 5 sencillos trucos para tu dieta

Lo más importante para poder bajar de peso es luchar contra las malas costumbres o malos hábitos diarios para de este modo conseguir el objetivo propuesto. Una dieta para bajar 3 kilos en una semana nunca llegará a ser eficaz del todo si no se tienen en consideración los siguientes consejos citados a continuación:

- **Ingesta de 2 litros de agua:** Beber más de 2 litros de agua es vital para poder eliminar satisfactoriamente todas las toxinas y grasas que se acumulan en el organismo. De modo que si deseas llevar una dieta para bajar 3 kilos en una semana de manera eficaz, comienza por beber al menos 8 vasos de agua cada día. Tu cuerpo y peso lo agradecerán.
- **Menos calorías diarias:** Para conseguir bajar de peso es importante que se reduzca el consumo de calorías diarias, ya que por norma general las personas tienden a ingerir un número de calorías mucho más elevado que el que necesita realmente su cuerpo, exceso de calorías que se va acumulando en tu cuerpo. Empieza por reducir 200 calorías diarias.
- **Ejercicio físico:** La actividad aeróbica es considerada la mejor actividad para conseguir eliminar el exceso de calorías a través de ejercicio físico. Lo adecuado es practicar ejercicio al menos 3 veces por semana, durante 30 minutos aproximadamente.
- **Comidas diarias:** Durante la realización de una dieta para bajar peso se aconseja comer entre 5 y 6 veces diarias, ya que lo ideal es comer en más ocasiones pero menos cantidad de alimentos. Es clave evitar aquellas comidas que sean ricas en carbohidratos y grasas, ya que aportan gran número de calorías, azúcares y grasas al cuerpo, debiendo ser sustituidos por proteínas.
- **Compromiso:** Todo el mundo sabe lo difícil que resulta realizar una dieta para bajar 3 kilos en una semana, lo difícil que puede ser cambiar el estilo de vida y determinados hábitos, por lo que resulta importante que te comprometas firmemente a lograr tu objetivo, para lo cual es importante ser constante. Antes de comenzar a realizar tu dieta, pregúntate cuántos kilos deseas bajar y en cuánto tiempo deseas lograrlo.

## Dieta para bajar en una semana

Desayuno: Consumir una porción considera de fruta (Puede ser Piña, Melon, Uvas), puedes acompañarla con bebida caliente sin leche como el Café, aromática, te en lo posible sin azúcar y una harina (Arepá, tostada integral o galletas integrales).

Almuerzo: Comer una porción de pechuga a la plancha sin salsas y una porción de ensalada de verduras.

Cena: Una porción de queso descremado, acompañado de un café en agua y una porción pequeña de pan integral.

**MARTES:** Dieta para bajar de peso en una semana.

Desayuno: El segundo día debes consumir en la mañana una porción de cereal integral, una taza de Yogurt sin azúcar,

Almuerzo: Una porción de Salmon asado sin salsas y una ensalada al gusto.

Cena: Verduras al vapor.

**MIERCOLES:** Dieta para bajar de peso en una semana.

Desayuno: Comer un huevo tibio y cualquier bebía sin leche.

Almuerzo: Porción de carne asada y medio aguacate

Cena: Una sopa de verduras sin grasa.

**JUEVES:** Dieta para bajar de peso en una semana.

Desayuno: Una porción pequeña de pan integral y jugo (Mora, piña, Fresa) sin leche y son azúcar.

Almuerzo: Una porción de atún y una ensalada de verduras frescas.

Cena: Caldo sin huevo, sin papa.

**VIERNES:** Dieta para bajar de peso en una semana.

Desayuno: Una porción considerada de fruta, bebidas sin leche.

Almuerzo: Pollo asado o a la plancha y ensalada al gusto.

Cena: Verduras al vapor.

**SABADO:** Dieta para bajar de peso en una semana.

Desayuno: Consumir una porción pequeña de cereal integral y una taza de Yogurt.

Almuerzo: Ensalada de frutas sin crema, sin Helado y queso light.

Cena: Crema de verduras.

**DOMINGO:** Dieta para bajar de peso en una semana.

Desayuno: Un sandwich con queso light.

Almuerzo: Carne asada y una porción de ensalada.

Cena: Un taza de cafe sin leche y una porción pequeña de queso.

## Jugos para bajar de peso en una semana

- Los jugos no reemplazan el agua natural. Entendamos que estos jugos efectivos para bajar de peso en una semana, suplen el alimento sólido, de manera que debemos continuar bebiendo agua natural, e incluso aumentar el volumen de ésta, hasta 10 vasos de agua natural al día.
- Cada jugo debe beberse al momento de su preparación y no se deben almacenar ni refrigerar porque pierden sus propiedades vitamínicas.
- Nunca deberán combinarse frutas con verduras, pero sí se les pueden añadir cereales, germinados u oleaginosas; para este efecto, evitar la combinación de vegetales y frutos se debe a los órganos que deseamos activar por cada hora del día.
- Todos los jugos que incluyan cereales pueden beberse sólo por la mañana. Los jugos que incluyen oleaginosas pueden beberse solamente por la tarde, y aquellos con germinados pueden beberse durante todo el día.
- Toda fruta y verdura debe estar perfectamente bien lavada y desinfectada en caso de ser necesario.
- No deberás agregar ningún tipo de endulzante ni sal.
- Cada uno de los ingredientes, van crudos. Por eso la importancia de agregar germinados es vital.
- Cada jugo debe contener máximo 5 ingredientes compatibles en proporcionada cantidad.

### **Lista de jugos para bajar de peso en una semana**

1. 2 manzanas, 1 plátano, 1 cucharada sopera de amaranto, 1 cucharada de polen, 1 vaso de agua.

2. 1 tallo de apio, ¼ de pepino, 1 limón entero, 2 vasos de agua.

3. 5 fresas, 5 zarzamoras, 5 frambuesas, ½ plátano, 2 vasos de agua.

4. 3 ramas de perejil, ¼ de nopal, ¼ taza de germen de alfalfa, 2 vasos de agua.

5. 2 toronjas, 5 almendras, ¼ taza de piña, 1 albaricoque, 1 taza de agua.

6. ½ taza de espinaca, 3 tallos de berro, 2 jitomates, ¼ taza de germen de trigo, 2 tazas de agua.

## Dieta para bajar 5 kilos por semana

Todos los días durante 7 días debes cumplir con el siguiente plan y comer sólo lo que se indica a continuación:

- Para el desayuno: dos piezas de fruta (menos banana y uva), 1 vaso de zumo de naranjas o pomelo y 50 gramos de cereales integrales.
- Ejercicio matinal: calentamiento suave, una carrera de 5 km, 5 series de abdominales de 50 cada uno y estiramiento. Hidrátate con zumos de fruta naturales.
- Para el almuerzo: el primer plato consta de arroz integral o ensalada, o verduras salteadas con legumbres. El segundo plato pescado o carne a la plancha, sin aceite ni salsa. De postre dos piezas de fruta o un yogur descremado o una porción de gelatina light.
- Por la tarde: Realizar una hora de siesta en lo posible y luego ejercicio vespertino en la piscina, tras el calentamiento, hacer 15 largos de 500 o 750 metros.
- Para la cena: 1 caldo ligero de verduras, 3 piezas de fruta y 1 yogur descremado. Puedes acompañar con infusiones tibias como té verde.
- Refrigerios: Entre las comidas, puedes consumir nueces, pistachos o avellanas (un puñado de cada uno) para poder regular la presión arterial y el colesterol.

La dieta prohíbe la ingesta de alcohol, refrescos, frituras, conservas y azúcares. El sexto y séptimo día cambia los ejercicios por una caminata de 1 hora. Así podrás bajar de peso sin problemas en 7 días. Es importante que no continúes esta dieta tan estricta por más días, ya que podría afectar tu salud.

Si eres mujer y necesitas seguir bajando de peso, o aprender a comer para mantener el peso alcanzado sin recuperar los kilos perdidos, entonces te recomiendo los trucos y secretos para adelgazar de forma saludable que encontrarás en el programa SISTEMA VENUS de John Barban. Su método consiste en manipular tu hormona quemadora de grasa con pasos muy simples que te harán perder varios kilos de grasa en poco tiempo, y no subir de peso nunca más.

# Plan de dieta rápida del Dr. Oz

Toma nota de los consejos del Dr. Oz para bajar de peso, ten en cuenta los alimentos recomendados, los alimentos prohibidos, los suplementos con los que puedes ayudarte, y verás que en sólo 2 semanas habrás perdido peso.

## Menú diario recomendado

### 1. Desayuno

- Comienza el día tomando una taza de agua caliente con el jugo de medio limón.
- Prepárate un delicioso batido con estos ingredientes: 2 cucharadas de polvo de proteína de arroz, 2 cucharadas de semillas de linaza, 1/2 taza de bayas congeladas, 1/2 plátano y 1 taza de leche de almendras sin azúcar.

### 2. Bebidas del día

Toma agua y té verde durante el día.

### 3. Almuerzo y cena

- Proteínas: 1 porción de 6 onzas de carne, pollo, pavo o pescado por día.
- Carbohidratos: 1/2 taza de arroz cocido al día.
- Grasas: consume grasas buenas como el aceite de oliva y el aguacate con moderación.
- Verduras: come todas las verduras de bajo índice glicémico que quieras, por ejemplo, brócoli, berenjena, coliflor, rúcula, lechuga, pimientos rojo y verde, y judías verdes.

### 4. Snacks

Cuando tengas hambre puedes comer: hummus, encurtidos, un puñado de frutas secas o 1 taza de yogur griego sin grasa.

Los 10 mandamientos del Dr. Oz para bajar de peso

## Alimentos prohibidos

- Trigo (excepto el arroz).
- Edulcorantes artificiales (esto incluye todos los refrescos de dieta).
- Azúcar.
- Alcohol.
- Cafeína (sólo el té verde).
- Lácteos (excepto el yogur griego).

## Otras actividades para hacer todos los días

- Consumir probióticos en la mañana.
- Tomar una multivitamina (preferiblemente 1/2 por la mañana y 1/2 por la noche) .
- Tomar un baño de desintoxicación cada noche (colocar en la bañera 2 tazas de sal de Epsom y 1 taza de bicarbonato de sodio).



## Frutas para bajar de peso: ¿Cuáles? ¿En qué cantidad?

Bueno, seamos equilibrados. Si bien las frutas tienen pocas calorías y su contenido de grasa es casi imperceptible, el secreto siempre está en la moderación. Si piensas que comiendo kilos de fruta para bajar de peso diariamente lograrás un cuerpo delgado, lamento decirte que vas a fracasar.

El aguacate contiene un 14% de grasa, pero esta es completamente saludable. Aún así, no te recomiendo comer más de medio aguacate por día si tu objetivo es perder peso. El coco, la almendra, la avellana, la nuez de castilla, las aceitunas, los dátiles y uvas pasas también contienen altos niveles de grasa, y por eso su consumo debe ser moderado.

Para conseguir un cuerpo delgado y saludable, prueba los siguientes menús planeados para 7 días. Esta dieta contiene las mejores frutas para perder peso y te ayudarán a llevar un plan balanceado y sin carencias de nutrientes.

### Lunes

- Desayuno: Media toronja, o media naranja, acompañado de una taza de fresa fresca con queso cottage y pan integral.
- Almuerzo: Lasaña de berenjena, ensalada italiana de habichuelas, una rebanada de piña fresca y bebida baja en calorías.
- Cena: Pescado empapelado, soufflé de calabaza con brócoli, puré de papas y postre dietético de moras.

### Martes

- Desayuno: Malteada de melón: Coloca en la licuadora una taza de leche descremada, un cuarto de melón, edulcorante (sacarina) y licua hasta que tenga una consistencia suave.
- Almuerzo: Tomate, pepino y pollo asado entre dos rebanadas de pan de centeno y yogur natural descremado con cerezas.
- Cena: Fideos con cerdo magro y jugo de tomate de árbol.

### Miércoles

- Desayuno: Jugo de naranja, huevo tibio y pan integral.
- Almuerzo: Ensalada mixta, 100 gramos de atún, panecillo integral y una rebanada de manzana.
- Cena: Pollo a la naranja, con papa al horno, zapallitos al vapor y una porción de helado dietético de mandarina.

### Jueves

- Desayuno: Una rebanada de papaya, y cereal integral con leche descremada.
- Almuerzo: Ensalada de verduras y salsa de maní, arroz integral, carne blanda de res magra y gelatina dietética con trozos de kiwi.
- Cena: Arvejas, rebanada de pastel de avellana, ensalada de col y helado de manzana.

### Viernes

- Desayuno: Jugo de granadilla y pan integral con queso cottage.
- Almuerzo: Sopa de pollo y maíz, acompañados de ensalada de hojas verdes con postre dietético de pera.
- Cena: Goulash de ternera, fideos hervidos, ensalada de habichuelas y brócoli y postre de limón.

### Sábado

- Desayuno: Avena o salvado con leche descremada, medio banano, y almendras
- Almuerzo: Hamburguesa vegetariana, con un durazno fresco.
- Cena: Compota de mango y frambuesa

### Domingo

- Desayuno: Granola con yogur descremado
- Almuerzo: Sincronizadas hawaianas hechas de pan integral, jamón magro, queso y piña.
- Cena: Frijoles o porotos, galleta integral y ensalada de acelga, tomate cherry y rábanos.

Este plan alimenticio que incluye frutas permite disminuir entre 0,5 kilos y un kilo por semana a una mujer moderadamente activa, procurando proveer las calorías tanto en las cantidades recomendadas como en los tiempos requeridos. Lo ideal es mantener un plan que no te haga pasar hambre y que te haga adoptar hábitos de vida saludables, para que puedas mantenerte delgada para siempre.

# DIETA DE LA PIÑA FÁCIL: ADELGAZA 4 KGS EN 1 SEMANA

**Desayuno:** 2 rodajas de piña, 1 yogur desnatado, café con leche desnatada

**Comida:** 2 rodajas de piña, 2 filetes de pechuga de pollo a la plancha, 1 yogur desnatado.

**Cena:** 2 rodajas de piña, 1 huevo duro, 1 yogur desnatado.

3 días así y los demás hasta la semana a base de pescado o filete de pollo a la plancha, fruta y verdura.

**Cajas para dietas de fruta, la mejor fruta natural y muy fresca. Esta semana REGALAMOS una bolsa de 200grs de frutas deshidratadas con la caja de piña.**

Las frutas deshidratadas son un complemento ideal para tu dieta ya que tienen vitaminas y minerales y son muy sanas y te permitirán picar algo entre horas sin tener que recurrir a dulces, golosinas u otros productos mucho menos sanos y con más calorías.

# Los Mejores Tips de una dieta para bajar 10 kilos en una semana

## •Elimina la comida chatarra de tu dieta

En esta semana elimina por completo la comida chatarra y las comidas y los alimentos con mucho contenido de azúcar. Aléjate de comida grasosa como hamburguesas, papitas fritas, tortas, chocolates, etc.

## •Come alimentos que contengan “calorías negativas”

La teoría de los alimentos que tienen calorías negativas es que algunos alimentos requieren tanta energía en ser digeridos por el cuerpo que a la vez se queman calorías al consumirlos. Esta teoría está siendo debatida actualmente por el mundo científico pero algunas personas consideran que es cierta.

Comidas que gastan mucha energía son todas las proteínas, especialmente las carnes.

Adicionalmente, te conviene comer los siguientes alimentos que no tienen casi calorías:

*Vegetales:* espárragos, brócoli, calabaza, zanahoria, coliflor, apio, pepino, ajo, lechuga, cebolla, espinaca y remolacha.

*Frutas:* Las que te recomiendo que comas son: manzanas, moras, fresas, arándanos, limones, naranjas, mangos, piña y sandía.

## •Toma mucha agua

Lo bueno que tiene el agua es que elimina todas las toxinas que tienes en el cuerpo y de esta manera, haciendo que sea más fácil que pierdas peso. Además, el agua tiene 0 calorías, lo cual la hace una mejor opción que cualquier otro tipo de bebida que seguramente tiene azúcar.

Si necesitas tomar algo con sabor, toma un té endulzado con azúcar artificial o gaseosa dietética.

Este es el mejor tips que debes incluir a cualquier dieta para bajar 10 kilos en una semana.

## •Cuenta y controla las calorías que consumes

En esta semana, es importante que controles cuantas calorías estás consumiendo de forma controlada. También equilibra las calorías que gastas con las calorías que consumes. La pérdida de peso ocurre cuando quemas más calorías de las que consumes

## •Haz ejercicio, aunque sea moderado

Para perder peso en una semana debes hacer ejercicio una o varias horas al día. La mejor forma de perder peso es a través del ejercicio. Si tu cuerpo ya está acostumbrado al ejercicio moderado, puedes hacer el esfuerzo de hacer ejercicios más vigorosos y que requieran más esfuerzo físico con el fin de que pierdas más calorías en menos tiempo. No te olvides de hacer descansos y estar hidratándote constantemente.