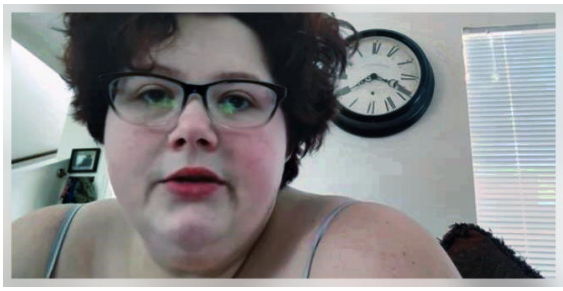
# Dietas Para Bajar De Peso Rapido En Una Semana Gratis

## ¿Es posible bajar 1 kilo a la semana durante 5 meses.



Yo estoy siguiendo desde hace mucho tiempo una dieta de la zona! Porque tenia carencias nutricionales! comentando con una amiga que esta muy pasada de peso, me dijo que como le hacia, le dije que mi dieta es de comer muchas veces al dia y comer bien! Cuando se me antoja algo me lo como, pero me dice mi nurtiologa...

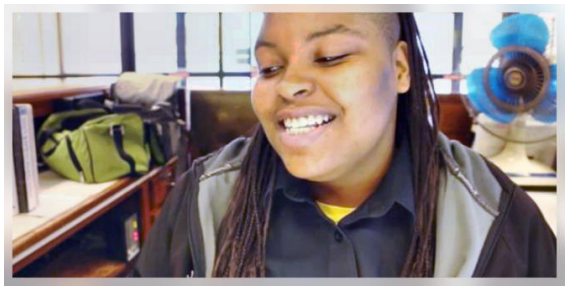
> Te recomiendo ver esta pág. web donde te hacen un estudio gratis y te asesoran expertos y te llevan el control, es todo natural.Yo ya he bajado 13 kilos en casi 3 meses y aun me quedan unos cuantos. A mí me ha ido muy bien..te lo aconsejo..
> Informate es gratis www.tusaludesoro.com

**Sigue leyendo →**

**Margarita, 44 años**
Estuve tomando Idealica durante 30 días y logré bajar de 94 kg a mi peso ideal - 62 kg. Mi vida cambió, ahora soy muy feliz y tengo mucha más energía. Estas gotas me sorprendieron muchísimo. Las recomiendo 100%

**Sigue leyendo >>**

¿Que me recomiendan porfis ayuda.



Hola miren les expongo mi caso XD jejeTengo 14 años quiero bajar 5 kilos de forma lenta pero definitiva,no me dejan salir de mi casa sola,osea que si hago ejercicio debe ser que se pueda hacer en mi casa.¿Que ejercisios son buenos para bajar de peso(sobre todo del abdomen).Bueno y pues si me pueden dar una...

Haz un poko de ejercicio komienza kaminando 15 min. a una misma hora por tukasa o en el patio has una serie de 15 o 20 abdominales y una de sentadillas, lagartigas tal ves no porke se te desapareceran los senos estas muy niña eso te ayudara para tener una rutina y ya está establecida a las 2 semanas de esto empiezas a subir las eskaleras de tu kasa o las del kolegio y vas aumentando una serie de abdominales, sentadillas, korres otros 10 min. mas, otr vuelta mas de eskaleras por semana y así te akostumbras y no lo haces todo de un “sopetón”.

Pero los resultados son mejores si lo kombinas kon (bueno yo baje 22 kg. o 39 lb.) kon una dieta baja en karbohidratos puedes chekar en Atkins.com es buenísima ! rápida y no te mata de hambre y lo mejor es GRATIS! además tiene un libro ke se llama La Revolución Dietética del Doctor Atkins Y la dieta funciona basikamente en cambiar tu metabolismo pues los karbohidrtos (karbs) se konvierten de inmediato en kombustible para el kuerpo y al no konsumirlos obligas a tu Kuerpo a ke use un proceso más largo para kombertir los lípidos (las grasas y ácidos grasos entre otros derivados) ke es lo ke le pasa a un korredor al pasar los 45-60 min. la diferencia es ke será kasi permanente.

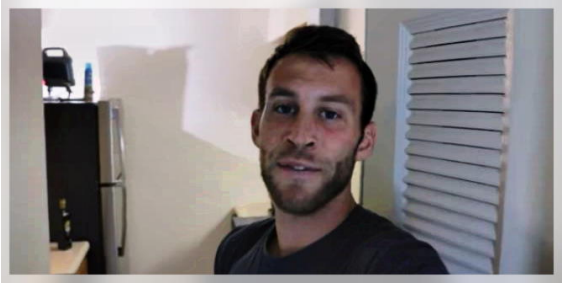
Y te repito NO TE MATA DE HAMBRE! siempre y kuando no te pases de los karbs diarios No importan las kalorias, no importan las grasas, nada de eso importa y hay una variedad de kosas ke puedes komer. Y eso la hace súper buena. Al principio te deveras akostumbrar al kambio de metabolismo así ke no te desanimes a la primera ke te sientas diferente. Dale chance a tu kuerpo a ke se akostumbre!

En fin el libro te explika todo el proceso, un ejemplo de menú mientras aprendes sumar los karbs y restarlos kon otras kosas.

**Sigue leyendo →**

**Sigue leyendo >>**

## ¿Porque baje de peso y de la nada volvi a subir.¿.



Hace 3 meses que estoy haciendo una dieta de 1600 caloría por día.. y al principio hize ejercicio durante los dos primeros meses, y comenze a bajar.después del primer mes, hasta ahora había bajado 14 libras y últimamente dos libras por semana. Esta última semana por alguna extraña razón me pese y subí 4 libras.. lo...

> Hola
> Es evidente que la dieta que haces no te funciona bien, de hecho si la dieta que llevas es limitarte alimentos NO VA A FUNCIONAR, porque la limitacion de alimentos no resuelve la causa que origina que aumentes de peso
> Para resolver definitivamente la causa de aumentar de peso debes adoptar una alimentacion balanceada hacia alimentos alcalinos en mayoria y balanceada que abarque todos los grupos de alimentos en una propocion de 80% de alimenttos que provocan reaccion alalina y el 20% de alimentos que provocan reaccion ácida, esta es la solucion
> Si quieres ver como se hace visita mi blog donde hay mucha informacion GRATIS sobre que y como debes hacerlo http://comoadelgazar-rapido.com/blog y descarga mis los libros GRATIS en http://www.comoadelgazar-rapido.com

**Sigue leyendo →**

**Virginia, 56 años** Mi peso inicial cuando comencé a tomar las Idealica era de 85 kg. Siempre me sentía incómoda con la ropa, todo me quedaba mal. Después de pasar el tratamiento con las Idealica, logré adelgazar 19 kg. Mi cintura de moldeó casi hasta medir unos 30 cm. ¡Ahora incluso puedo usar ropa 3 tallas más pequeña!

**Sigue leyendo >>**

## ¿Alguien quiere bajar de peso. FACIL, RAPIDO Y EFECTIVO...

Hola mi nombre es Maggie y vivo en california (usa) y yo estoy usando las pastillas 7 days slim, y te confiezo que son super buenisimas, yo te las recomiendo y si alguien les interesa saber mas o tener una muestra GRATIS!! por una semana, yo te la puedo enviar, si te interesa llamame mi numero de telefono es: 530...

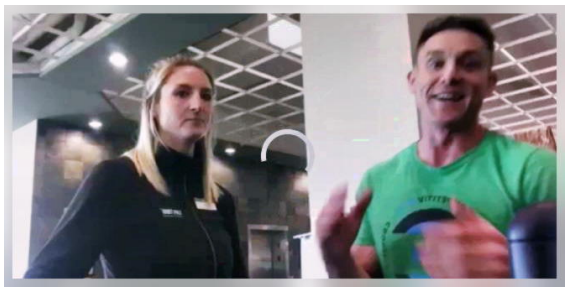
> esto es propaganda, no me fiaria de nada de esto.. todo esto va encontra de la salud..
>
> para adelgazar rapido y saludabvlemente,natural y sin hacerte daño ala salud es hacer deporte y punto.. nada de pastiyas ni dietas milagro.

**Sigue leyendo →**

**Sigue leyendo >>**

## ¿NECESITO BAJAR DE PESO....

hola.



tengo 20 años, mido 1.87 m necesito rebajar 20 a 30 libras, ya que peso alrededor de 200 libras...
no se me nota mucho por que soyalto, pero me esta comenzando a salir panza!!!

alguien que me ayude, algunos ejercicios o dietas baratas!!!

ES URGENTE!!!!

Haz un poko de ejercicio komienza kaminando 15 min. a una misma hora por el mismo lugar eso te ayudara para tener una rutina y ya está establecida a las 2 semanas de esto empiezas a korrer y a hacer unas abdominales y así te akostumbras y no lo haces todo de un “sopetón” y de paso konoces una ke otra niña linda y atletika = ).

Pero los resultados son mejores si lo kombinas kon (bueno yo baje 22 kg. o 39 lb.) kon una dieta baja en karbohidratos puedes chekar en Atkins.com es buenísima ! rápida y no te mata de hambre y lo mejor es GRATIS! además tiene un libro ke se llama La Revolución Dietética del Doctor Atkins Y la dieta funciona basikamente en cambiar tu metabolismo pues los karbohidrtos (karbs) se konvierten de inmediato en kombustible para el kuerpo y al no konsumirlos obligas a tu Kuerpo a ke use un proceso más largo para kombertir los lípidos (las grasas y ácidos grasos entre otros derivados) ke es lo ke le pasa a un korredor al pasar los 45-60 min. la diferencia es ke será kasi permanente.

Y te repito NO TE MATA DE HAMBRE! siempre y kuando no te pases de los karbs diarios No importan las kalorias, no importan las grasas, nada de eso importa y hay una variedad de kosas ke puedes komer. Y eso la hace súper buena. Al principio te deveras akostumbrar al kambio de metabolismo así ke no te desanimes a la primera ke te sientas diferente. Dale chance a tu kuerpo a ke se akostumbre!

En fin el libro te explika todo el proceso, un ejemplo de menú mientras aprendes sumar los karbs y restarlos kon otras kosas.

Yo difiero un poko kon la nutriologa de arriba Kreo ke estas bien para tu estatura. Perdona mi ignorancia pero y kreo k kon simple ejercicio la haces kon esa panza!!

Ademas te voy a dar unas konversiones:

200 lb. = 90.72kg.
20 lb. = 9.07kg.
30 lb. = 13.6 kg.
40 lb. = 18.14 kg.

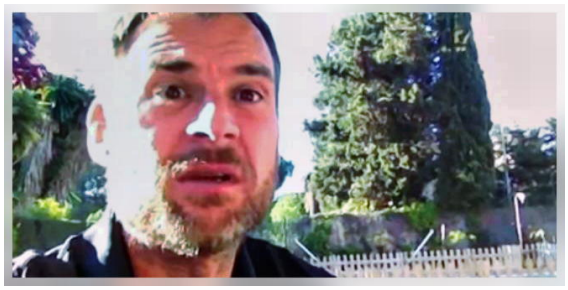
> 45 kg. = 99.2 lb.
> 75 kg. = 165.35 lb.
> 80 kg. = 176.37 lb.

Sigue leyendo →

Yolanda, 29 años
Estaba pesando más de 65kg, y eso para mi estatura era ya excesivo, además me avergonzaba mucho de mi peso. Pensé que me tomaría más de un año adelgazar hasta mis 46 kg ideales. Pero lo logré en tan solo 25 días. Me siento fenomenal, y ahora incluso luzco aún más joven.

Sigue leyendo >>

¿creen q bajare de peso.



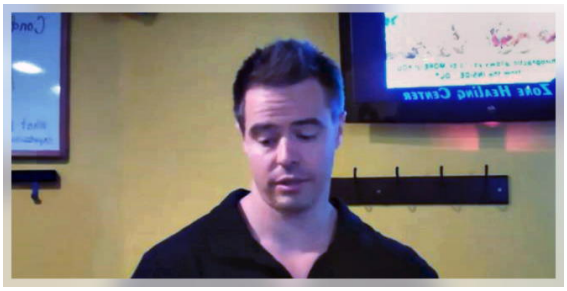
desayude un vaso de yogurt de soya con tres almendras almorze un silpancho de pollo con tomate cebolla y una cuchara de arroz y cene una manzana en total consumi 1079 calorias pero en la mañana trote 20 minutos y en la noche hice una hora de spinin creen q bajare de peso¿ no consumi mas de las calorias q necesito?...

> Haz un poko de ejercicio komienza aumentando 15 min. a una misma hora por el mismo lugar eso te ayudara para tener una rutina, ke ya tienes y ya está establecida a las 2 semanas de esto empiezas a hacer unas abdominales, despues unas sentadillas, despues a subir eskaleras. Empiesas con 3 dais a la semana luego 4,5 hasta 6 porke necesitas deskanzo tambien y así te akostumbras y no lo haces todo de un “sopetón”.
>
> Pero los resultados son mejores si lo kombinas kon (bueno yo baje 22 kg. o 39 lb.) kon una dieta baja en karbohidratos puedes chekar en Atkins.com es buenísima ! rápida y no te mata de hambre y lo mejor es GRATIS! además tiene un libro ke se llama La Revolución Dietética del Doctor Atkins Y la dieta funciona basikamente en cambiar tu metabolismo pues los karbohidrtos (karbs) se konvierten de inmediato en kombustible para el kuerpo y al no konsumirlos obligas a tu Kuerpo a ke use un proceso más largo para kombertir los lípidos (las grasas y ácidos grasos entre otros derivados) ke es lo ke le pasa a un korredor al pasar los 45-60 min. la diferencia es ke será kasi permanente.
>
> Y te repito NO TE MATA DE HAMBRE! siempre y kuando no te pases de los karbs diarios No importan las kalorias, no importan las grasas, nada de eso importa y hay una variedad de kosas ke puedes komer. Y eso la hace súper buena. Al principio te deveras akostumbrar al kambio de metabolismo así ke no te desanimes a la primera ke te sientas diferente. Dale chance a tu kuerpo a ke se akostumbre!
>
> En fin el libro te explika todo el proceso, un ejemplo de menú mientras aprendes sumar los karbs y restarlos kon otras kosas.

**Sigue leyendo →**

Sigue leyendo >>

# ¿Puedo bajar 8 kilos corriendo yendo al arebico y con una dieta en un mes o bueno que no pase dos meses.



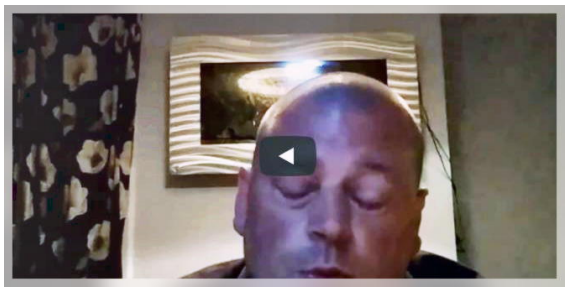
Hola tengo 19 años mido 1.60 estoi pesando 58 y kiero bajar a 50 o menos kilos estoi horrible me cuelgan los rollos por todos lados mas la parte abdominal y quiero saber si puedo bajar de pesos corriendo todos los dias 1 hora y iendo al aerobics 3 veces x semana y una dieta balanceada y me dijieron que tome 2 o 3...

> Hola, yo conozco una forma de bajar de peso muy facil y rapido, sin tener que seguir dietas extremas ni tener que ir al gimnasio, lo que unico que si debes hacer es tener un poco de voluntad para querer adelgazar, con esta formula de la que te hablo podras llevar una alimentacion normal y aun asi bajaras de peso, creeme es muy efectiva, si la quieres obtener TOTALMENTE GRATIS te recomiendo que entres a esta pagina: http://www.comobajarrapido-depeso.com

**Sigue leyendo →**

Sigue leyendo >>

¿Alguna dieta no muy costosa para perder de peso en corto tiempo.



hace 2 semanas voy al gimnasio pero según varias personas necesito una dieta para rebajar ademas de los ejercicios AYUDENME cual seria buena???

Haz un poko de ejercicio komienza kaminando 15 min. a una misma hora por el mismo lugar eso te ayudara para tener una rutina y ya esta establecida a las 2 semanas de esto empiezas a korrer y a hacer unas abdominales y asi te akostumbras y no lo haces todo de un “zopeton”.

Pero los resultados son mejores si lo kombinas kon (bueno yo baje 22 kg. o 39 lb. en 9 semanas aprox. 2 meses) kon una dieta baja en karbohidratos puedes chekar en Atkins.com es buenisima ! rapida y no te mata de hambre y lo mejor es GRATIS! ademas tiene un libro ke se llama La Revolucion Dietetica del Doctor Atkins Y la dieta funciona basikamente en cambiar tu metabolismo pues los karbohidrtos (karbs) se konvierten de inmediato en kombustible para el kuerpo y al no konsumirlos obligas a tu uerpo a ke use un proceso mas largo para kombertir los lipidos (las grasas y acidos grasos entre otros derivados) ke es lo ke le pasa a un korredor al pasar los 45-60 min. la diferencia es ke sera kasi permanente.

Y te repito NO TE MATA DE HAMBRE! siempre y kuando no te pases de los karbs diarios No importan las kalorias, no importan las grasas, nada de eso importa y hay una variedad de kosas ke puedes komer. Y eso la hace super buena. Al principio te deveras akostumbrar al kambio de metabolismo asi ke no te desanimes a la primera ke te sientas diferente . Dale chance a tu kuerpo a ke se akostumbre!

En fin el libro te explika todo el proseso, un ejemplo de menu mientras aprendes sumar los karbs y restarlos kon otras kosas

**Sigue leyendo →**

Sigue leyendo >>

# ¿Como hago para bajar de peso.

Como hago para bajar de peso rapido gratis y sanamente.... Y sin tener hambre. Ayudenmen por Favor... Gracias....

REGLAS
- Vegetales de todo tipo con cascaras sin grasa, aceite, mayonesa u otros condimentos use solo Vinagre o Limón.
- La Carne debe ser magra, El Pavo / Pollo sin piel, blancas: mariscos, pescados.
- Entre comida, Si da hambre comer solo Apio y Zanahorias.
- No beba alcohol, grasas, jugos en polvo, dulces, mayonesa, vienesas, salchichas, frituras, pastillas para adelgazar, lo permitido es: café, té y agua, SIN AZÚCAR, CREMA o LECHE descremada, usar un edulcorante.
- Comer frutas, con cascaras, con el estomago vacio.
- No sustituya ni agregue nada, puede no comer todo lo especificado.
- Haga un control de su peso c/semana.
- Esta dieta aporta de 800 a 1.000 Calorías diarias.
- Carbohidratos uno por vez contienen mucha azúcar (arroz, papa, yuca, fideos, etc.).

LA CASCARA, TIENE FIBRA ES BUENO PARA ESTOMAGO.

AGUA: Tomar de 5 a 6 Litros día, es el combustible, el cuerpo está hecho de agua en 65%. Tomar una hora antes y después de comer.

HORARIO: Para no pasar hambre, masticar unas 20 veces mínimo cada bocado.

SE DEBE COMER 3 VECES AL DÍA CADA 4 HORAS, POQUITO
DESAYUNAR 07:00 - MUCHO Ensalada de Frutas (Eso te da energía para el día)
ALMORZAR 12:30 -- REGULAR Más de la mitad del plato (el 70%) deberá estar ocupada con ensaladas de verduras. Del 30% que queda, 15% es para una pequeña porción NO FRITA de carne, y el otro 15% un solo carbohidrato, UNO SOLO DE ELLOS.
CENA 18:00 --- NADA Porque después es TV y a la CAMA, ahí se engorda, el estomago sigue funcionando.

DESAYUNOS Igual para todos los días: 1/2 toronja o frutas de temporada, 1 SOLA rebanada de pan de proteínas, Café/té (sin azúcar, crema o leche)

LUNES
ALMUERZO Fiambre surtidos, los que gusten pescado, pollo, pavo, res pero magros. Evite los procesados salami, salchichón. Tomates en rebanadas, asados a la parrilla o cocinados a fuego lento. Café/té.
CENA Pescado o mariscos, Ensalada mixta vegetales, lo que desee 1 rebanada de pan de proteínas, Toronja o fruta de la temporada.

MARTES
ALMUERZO Ensalada mixta de frutas Café/té
CENA Hamburguesa sin grasa a la parrilla y en abundancia Tomates, lechuga, apio, aceitunas, colecitas de Bruselas o pepino. Café/té.

MIÉRCOLES
ALMUERZO Atún o salmón en agua o aceite con limón o vinagre Toronja, melón o fruta de la temporada. Café/té
CENA Lonjas de cordero, lechuga, tomates, pepino, apio. Café/té.

JUEVES
ALMUERZO 2 huevos cualquier forma sin grasa, Requesón bajo en grasa Calabacín, habichuelas (vainitas) o tomates rodajas o cocidos 1 rebanada de pan tostado. Café/té
CENA Pollo asado en parilla o barbacoa, Espinacas, pimientos verdes, habichuelas (crudos o cocinados) y en abundancia Café/té

VIERNES
ALMUERZO Rebanadas de quesos surtidos (si adelgaza rápido puede incluir algunos más grasos como el Brie) Espinaca, lo que quiera 1 tostada de pan. Café/té
CENA Pescado o mariscos Ensalada mixta y con tantos vegetales frescos y cocinados como desee 1 rebanada

de pan. Café/té

SÁBADO
ALMUERZO Ensalada de frutas, Café/té
CENA Pavo o pollo asados Ensalada de tomates y lechuga Toronja o fruta de la temporada Café/té

DOMINGO
ALMUERZO Pollo, pavo fríos/calientes Tomates, zanahorias, col (cocinada), brócoli o coliflor Café/té
CENA Bistec en parrilla en abundancia, Ensalada de lechuga, pepinos, apio y tomates en rodajas. Coles de Bruselas Café/té

ADELGAZAR TOMA TIEMPO, puede llevar varias semanas.
Efecto REBOTE es el mal control de la persona, porque una vez que baja de peso, no hace un mantenimiento y vuelve a comer, en consecuencia ENGORDA DE NUEVO
Cuídate cuando bajes de peso y mantén tu alimentación, sana y saludable, SEGURO QUE NO HAY REBOTE y no echaras la culpa a nadie, producto o dieta.

LAS CALORÍAS: El hombre quema 1,750 y la mujer 1,500 diarias, para bajar de peso, se come menos y para subir debes comer más.
El SOBREPESO es el descontrol de las calorías, la diferencia entre el aporte y el gasto es, si gastas 1,500 y estas comiendo 100 calorías; esa diferencia la tienes que SACAR DE ALGUNA PARTE porque igual la necesitas y es en ese momento que el cuerpo utiliza la grasa como fuente de energía que la tienes, derritiendo así la grasa y liberando energía hasta llegar a los 1,500 mujer o 1,750 hombre que necesitas, por eso derrite la grasa y desaparece.
7.000 consumidas y acumuladas, subirá 1 Kg. y 7.000 gastadas bajará 1 Kg.

DORMIR: Dormir de 7 a 8 horas día para que tus actividades sean buenas.

EJERCICIOS: (A) Bajar de peso, mueve tu cara de izquierda a derecha, 3 veces, repetirlo las veces que sea necesario cuando te den cosas RICAS.
(B) Caminar ligero 30 minutos, sin parar, a un solo ritmo y vas aumentando.
(C) Abdominales, Sentadillas, Flexiones de brazos, empieza haciendo 5 X día.
(D) Después de un mes aumentar a 10 c/uno, etc.

Si quieres plan de alimentación, evaluación nutricional,

contactarme mi perfil.
Come lo que te conviene y no lo que te gusta

ÉXITOS POR SIEMPRE y CUMPLE TUS DESEOS

Nutricionista

Sigue leyendo →

sí , por qué no ?

1- no puede dejar de comer durante 3 y 3 horas
2- Gasta más energía que consume ....

Buenas Suerte :)

yo e bajao 9 kilos en una semana no comiendo estoi super feliz

La verdad no se pero che ka esto : http://eslamoda.com/tips/tips-de-ejercic...
espero que te sirva

usa esta q es buenaza:
http://www.nutricion.pro/07-12-2007/diet...

bueno ia que no puedes salir de casa, y que a mi gusto (tambien tengo 14) es aburrido hacer lo convencional de los abdominales y esas cosas ¡BAILA!
Te explico como: con musica movida de unas 30 revoluciones (malik gay de tatu, torero de chayane, masomenos con ese ritmo o bueno que a ti te gusten pero que sean asi de rapidas) trata de lebantar las rodillas lo mas que se pueda imaginando que es una coreografia, y haslo hasta que te salga bien; cada dia puedes agrgar paso nuevos mover de diferente forma los pies los brazos
es muy fasil y resulta muchisimo...
ya que si quieres bajar unn poco mas rapido ponte las mas sudadras posibles mientras ejecutes, mientras mas las mojes mas vajas estimando que hagas de 30 min a 1 hora serian 600 kalorias x dia = a .30kg x semana
que te sirva x3

50 abdominales diarias
50 lagartijas
50 sentadillas

En 1 mes bajas mas de 5 kilos. garantizado...

con una bici de spinning sudas un buen y puedes comer bien
bueno a mi me ha servido mucho

hola!
mi konsejo eske akudas x una nutriologa
kasii no t proiben nadda
io en 2 semanas baje 3 kilos
i sin rebothhe

Al principio de las dietas extremas lo que mas se pierde en porcentaje de masa corporal es liquido. Por eso es fácil ver que adelgazas rápido. Pasado este periodo el cuerpo se estabiliza y cuesta bajar de peso sin un cambio radical en la forma de alimentarte y régimen de ejercicios. Ten en cuenta que el músculo pesa mas que la grasa, así que no es cuestión solamente del peso.
Trata de calcular tu IMC con algún nutricionista.
Saludos y suerte

tienes que hacer aumetar mas el ejercicio, cada ves aumenta mas la intencidad del ejercicio, tu cuerpo se acostumbra a lo mismo por eso debes aumentar mas cada ves mas el ejrcicio

pues conectate para poder consultarte

Puedes darme mas informacion?

Hola!

¡Qué alto eres! Así como dices, deberías de estar pesando entre 75 y 80 kilos para llegar a un peso más saludable.
Unas 30-40 libras más o menos es lo que tienes que bajar.

A mí me pasaba lo mismo que a tí. Soy pequeña, flaca, pero tenía grasa acumulada.
Nadie lo veía, más bien me costaba subir de peso y por eso es que nadie lo notaba.
Hasta que los pantalones me comenzaron a tallar y después de ir al gimnasio, seguía igual.

Busqué un plan de alimentación, en el que no paso hambre, bajé 5 kilos y hasta el momento he subido 4 kilos en masa muscular (unas 8 libras aprox.). Ahora mido 1.52m pero peso 45kilos.

Con mucho gusto te ayudo a adecuar un plan de comidas para que comiences, escribeme a mejorasalud@costarricense.cr

Aquí explican un poco lo que te ha pasado:
http://1kilomenos.wordpress.com/2009/11/04/sarcopenia-%E2%80%93-obesidad-que-no-se-ve/

usa esta dieta q es buenza:
http://www.nutricion.pro/07-12-2007/diet...

dietas iguales o menores de 1200kcal y mas cuando se hace ejercicio crean candados metabolicos que con el paso del tiempo son los responsables del rebote,para que cuando comas un poquito mas engordes....
pero el cuerpo humano es muy noble....y si reconcideras tu dieta seguramente no tendras problemas de rebote despues....

te aconsejo una dieta de 1500 a 1800 kcal.....no se tu edad,ni tu actividad, estatura ni complexion, ni tendencia genetica, ni el sopreso que tengas(si es que tienes igual y no)....asi que no te puedo dar un no. exacto de las kcal que debes con sumir.....lo que si se, es que estas consumiendo menos de lo que deberias.....de super minimo unas 1500kcal.....

en fin.....mejor ve a un nutriologo.....si no tienes $.....te aconsejo visites la pag de special k.....lei las propuestas de las dietas, y se me hacen buenas.....en fin, mucha suerte y no te obsesiones!!!!

si bajaras porq es una dieta muy drastica lo recomendable son 5 comidas diarias porciones pequenas frutas y verduras mucha agua y bajaras saludablemente.

Lo mas recomendable para llegar a tu peso ideal es seguir un plan de alimentacion personalizado que se ajuste a las caracteristicas de tu cuerpo (edad, talla, peso, medidas corporales, contextura), a tu nivel de actividad fisica y a tu estilo de vida.

Si deseas mas informacion u orientacion para saber como, contactame a traves de algunas de las opciones disponibles en mi perfil

Hola yo segui un metodo para adelgazar que se llama el metodo gabriel y me ha funcionado muy bien. Estuve perdiendo entre 3-4 kilos por semana, sin dejar de comer, y sin pasarlo mal, y no es una dieta extricta ni mucho menos. Es muy facil de llevar a mi me fue de maravilla, y conozco mucha gente que la esta siguiendo y estan encantados con el metodo. mira la web donde la encontre es http://www.recetasparaadelgazarrapidofaciles.com te la recomiendo de verdad, he probado muchas dietas, pero no conseguia bajar de peso o enseguida lo volvia a recuperar, pero con el metodo gabriel todo lo que adelgace jamas lo he vuelto a recuperar se come de forma natural y equilibrada, es el mejor te lo garantizo.

Hola conozco una pagina web que vi hace un tiempo y me encontre una dieta que se llama el metodo gabriel y me ha funcionado muy bien. Estoy perdiendo 3-4 kilos por semana, sin dejar de comer, y sin pasarlo mal. Es muy facil de llevar a mi me va de maravilla estoy muy contenta. mira la web es http://www.ataquesdepanicoyansiedad.com/autoayuda-dietas/ te la recomiendo de verdad, he probado muchas dietas, pero no conseguia bajar de peso o enseguida lo volvia a recuperar, pero con esta dieta, me mantengo el peso que voy bajando y se come muy bien.

Puedes usar mobi motion fight o creo que se escribe de otra forma bueno como sea. Es lo mejor para bajar de precio y lo puedes comprar en internet. Lo recomiendo :) ir al gimnacio y correr no es lo mejor. Es lo peor peor para bajar de peso, :( lo siento :(

Mira correr es una forma efectiva para darle forma al cuerpo. Y mucho mejor si vas. A correr diario y x una hora y eso d q el agua engorda es mentira el agua contiene 0 calorías y si vas a correr ávia mente vas a necitar agua.!!
Y la Dieta otra de las cosas muy importantes, nomas coinsite en no romper las reglas, si t propones tienes q dar tu mejor esfuerzo.

Suerte ;)

Por tu estatura y peso para estas bien , quizas lo que necesitas es hacer gimnacia localizada o algo por el estilo asi tu masa muscular se tonifica .

pues si bajarias de peso y tomar eso de agua es lo correcto no te engorda saludos

El problema de mucha gente es que no tiene el tiempo necesario para dedicárselo al ejercicio, por lo que si quieren adelgazar no les queda otra que recurrir a una dieta sana. La cocina metabólica es un ejemplo de ello, ya que se sirve de ingredientes que se queman enseguida (de ahí el nombre de “metabólica”) para sus platos.
Si quieres aprender algo de cocina metabólica por tu propia salud, toma esto:
http://cocinametabolica.youtips.info
Y piensa que invertir en el cuerpo es algo que no tiene precio.

El mejor método disponible en línea para bajar de peso es, sin duda este http://bajar-peso.info
Le sugiero que nos da un vistazo, ya que funciona muy bien!

dieta nooooooo. mejor aprende a comer saludable mucha agua y mas frutas y verduras y veras q bien te va

Haz una dieta de choque. Googlea la s palabras: dieta de choque y te salen un buen, pero son riesgozas, pero si te bajan mucho de peso... obviamente si queires bajar de peso rápido, implica un riesgo.

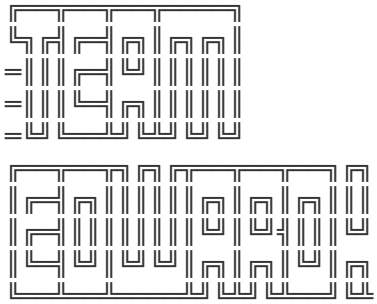
Lo mejor es hacerlo poco a poco.

xOxO

ᵊ(ॅ̃ॅ̃)ᶲ •□♥MαЯ. iLSe Cull3n♥□• ᵊ(ॅ̃ॅ̃)ᶲ

(¯`•.*.••100% Swansea 100% Twilight ••.*.•´¯)

ᵊ(ॅ̃ॅ̃)ᶲ • ---Swansea viVe!!!--- ᵊ(ॅ̃ॅ̃)ᶲ •



□Tзαm зᵈωαЯᵈ□

(((HuEle a pErrO mOjadO!!!))

++++++++++++++++++++++++++++++++++++

-No tengas miedo- le susurré-. Somos como una sola persona.
De pronto me abrumó la realidad de mis palabras. Ese momento era tan perfecto, tan auténtico. No había lugar para la duda.
Me rodeó con los brazos, me estrechó contra él y hasta la última de mis terminaciones nerviosas cobró vida propia.
-Para siempre-convino él y después nos sumergimos suavemente en el agua profunda.
Amanecer

Desayuna 100gm de carne por su proteína una tasa de verdura y media de fruta o cereal de preferencia de trigo con leche sin grasa y media tasa de fruta. Como alas 2 horas una fruta pequeña una verdura.

Comida 100gm de carne ensalada y fruta una rebanada de pan de trigo o una tortilla dorada pero no en aceite. Alas 2 horas un yogurt sin grasa o una fruta pequena.

Cena procura que sea an tes de las 6 una avena en agua con un pan de trigo tostado y fruta o repite lo de el desayuno.

Todas tus comidas las acompanas con un vaso de agua con un llimón esprimido.
Todo de ve ser al vapor asado o hervido, nada frito. Carne roja sin grasa solo 2 beses por semana, 2 claras de huevo en lugar de carne 2 beses por semana. los demás días pollo, pescado o atún en agua. También puedes sustituir la carne por una taza de lentejas cosidas con jitomate sebolla y verdura mixta.
Tomar 8 vasos de agua al día entre esto esta incluido el te o cafe sin cafeínay co asucar 0 calorías. Caminar 1 hora diaria sea 1/2 en la mamañana 1/2 por la tarde. o una hora de egercisio.

La dieta Vegetariana es infalible, muy rica y abundante!!! Además de que te hace perder el exceso de peso, te desintoxica y te vuelve una persona más activa. :) Si quieres más información, escribeme:
morganvampire@hotmail.com
Suerte!

Hola!
mira pues yo tome te rojo por 2 semanas en la mañana y el la noche!
el te rojo te ayuda a quemar grasas!
lo unico que si te digo es que comas sanamente y que no comas chatarra ni refrescos eso no te ayudara!
toma 2 litros de agua al dia!
y tambien camina 30 min al dia!
y come cerales como all-bran para que te ayuden a regulan lo que ingieres!
cuidate mucho y veras que los resultados son buenos!!
adios y exito!
NO TE MAL PASES

Hola!

La palabra Dieta significa tu comida diaria.
Regular tu dieta es lo que hace tu plan de comidas.
En efecto que necesitas una dieta sana.
Yo iba al gimnasio 3 veces por semana, y no se me quitó la celulitis hasta que cambié mi alimentación.

Con mucho gusto te ayudo a revisar tu plan de comidas. Escribeme a mejorasalud@costarricense.cr

Este artículo te puede interesar:
http://1kilomenos.wordpress.com/2009/10/27/no-coma-menos-coma-bien/

te recomiendo que hagas ejercicios 5 minutos aunque sea todos los dias eso es efectivo en ves de otras basuras que no hacen nada como maquinas, pastillas, dietas extremas
ademas si esas cosas funcionaran entonces no habria gente gorda
no crees. lo mejor es ejercicios te sientes mejor haciendo y seguro que te costara un monton acostumbrarte pero es la unica manera efectiva y mejoras tu salud .
ahh mirate en el espejo y visualisate el cuerpo que deseas todos los dias
y veras que sera realidad ,es la (LEY DE ATRACCION) el poder de la mente suerteee.:)

Dieta atkins. puedes comer lo que quieras en las cantidades que quieras unicamenete te prohiben cualquier azúcar (excluidas todas las frutas) y semillas o sus derivados (frijol, maiz, trigo, etc). Bajas de 8 a 10 kilos al mes. Yo la he hecho pero es muy dura porque CERO PAN! que es lo que mas se extraña.

ve al gimnasio y haz ejercicio

jajaja La chupohasta que se acaba Lo dejo a tu libre imaginación, pero mira en la foto lo que tengo en la boca Muerdo, chupar me escalda la lengua Las chupo porque si las muerdo me salen caries. 823.961.0901 eso engorda. que ofrece conviene?.