




Cosas Que No Debo Comer Para Bajar De Peso

¡Luce una figura esbelta y sexy!

ADELGAZA RÁPIDO Y FÁCIL, COMO NUNCA ANTES

¡IDEALICA acelera el metabolismo y suprime la sensación de hambre, aumentando así el proceso de la quema de grasa corporal!

-  Ingredientes cuidadosamente seleccionados
-  Disminución del consumo calórico
-  Aumento del metabolismo para la quema de grasa



Sigue leyendo

¿Como hago para no seguir perdiendo mas peso.



Necesito una ayuda, a veces tengo problemas de colesterol, pero cuando dejo de comer cosas fritas, con colesterol, arroz, papa, etc comienzo a bajar de peso. Que debo comer para no seguir bajando de peso y mantener el colesterol estable??

el colesterol se encuentra en productos de origen animal, no en las papas y en el arroz. ojo.

Tal vez te aumenten los triglicéridos por freír este tipo de alimentos, pues en los aceites si existen los triglicéridos y materias grasas.

Mi consejo seria que comieras arroz y papas pero sin freír. Pide ayuda a un nutriólogo

[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 >>

¿Cuántas calorías debería comer al día para bajar de peso.



mido 1.75 y peso 85 kg varon de 30 años quiero bajar de peso pero no tengo tiempo para ir al gimnasio y trabajo en un escritorio todo el dia vamos que es muuy sedentaria mi vida nada de nada de ejercicios quiero bajar 10 kilso rapido pero no se cuantas calorías seran buenas comer al dia para bajar de peso. me...

El gimnasio es pésima idea y bajar 10kg rápido es irreal y te podría sacar estrías o dejarte la piel flácida.

Necesitas hacer ejercicio, con caminar una hora diaria 3 a 6 días a la semana (6 si quieres bajar rápido) o trotar leve empezaras a bajar de peso, mejoraras tu postura, te sentiras con mas energía y reduciras el riesgo de diabetes, infarto y otras cosas por tu sobrepeso y sedentarismo. Hazle tiempo, ya estas en el rango de edad donde pueden empezar a aparecer los primeros cambios para que aparezcan esas enfermedades.

Sea lo que sea que hagas, si es saludable tomara tiempo, tu cuerpo creerá que estas en época de escasez y se hara mas eficiente, con lo que ya sea que quemes mas calorías o consumas menos no notarás que bajas al principio, luego ya empezaras a bajar.

Ahora, cuantas calorías? no se puede decir por aquí porque habría que ver cuantas comes, cuantas quemas, que comes (no solo importa cuantas calorías sino de que alimentos y a que hora) y hacerte una dieta para ello (dieta es todo lo que comemos, podemos tener una dieta alta en calorías por ejemplo, no solo es para bajar)

Ahora, 1300 Cal no es prácticamente nada, depende mucho cuanto consumas. Un adulto tipico consume unas 2000, quizá tu un poquito mas por tu estatura y peso, el problema parece que estas acostumbrado a dieta hipercalorica.

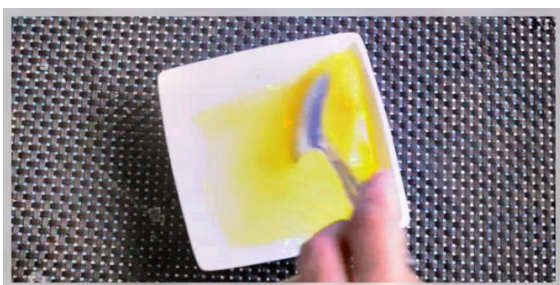
Hay que balancearte tu dieta (debe hacerlo un licenciado en nutrición con cedula) o al menos que aprendas a comer (busca artículos del plato del buen comer de SSA o IMSS, o instituto nacional de nutrición en mexico) y tienes que hacer ejercicio si o si, no quieres ser diabético, problemas de columna, articulaciones, infartarte o cosas por el estilo verdad?

[Sigue leyendo →](#)



Sigue leyendo >>

¿Que rutina debo de hacer de ejercicio para bajar de peso.



Pronto empare una dieta y quiero saber que tipos de ejercicios físicos debo de hacer para bajar de peso tengo 14 años pero tengo panza y no se como empezar o que hacer y tal vez sea apresurado pero al mismo tiempo ya poder formando abdomen y ese tipo de cosas.

Les agradecería mucho su ayuda:)

Hola,

No busques bajar de peso, trata de perder grasa que son dos cosas muy diferentes.

Ten muy claro que para perder grasa el 70% es alimentación. Deja de comer alimentos altos en grasa y carbohidratos simples (donas, papas fritas, helado, caramelos, chocolate, etc.), come pocas frutas, muchas verduras, mucha carne, arroz integral o papas hervidas, nueces, almendras, etc. En fin, comida saludable y lo más natural posible.

Para complementarlo, sal a correr diariamente con un día de descanso, corre más de 40 minutos y con eso te garantizo que en un par de meses tu vientre dejará de estar abultado.

Si lo que quieres también es marcar, agrega lagartijas, sentadillas y abdominales ANTES DE CORRER, sólo 3 veces por semana, para que tus músculos descansen.

[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 >>

¿QUE COMIDAS NO DEBO COMER SI QUIERO BAJAR DE PESO.



Soy de Mexico y quisiera saber que comida es la que no debo comer si quiero bajar de peso Puse de mexico para supieran mas o menos que como Si me dicen tortilla (lógico) ¿con que la podría sustituir? Que comidas me recomiendan comer? Que no devo comer o beber ? ¿que carne no devo comer? Lo que pasa es que se...

pastas, harinas y refrescos!!
y las frituras
creeme que si las haces a un lado
tus llantitas iran desapareciendo poco a poco :)
suerte!!

[Sigue leyendo →](#)



Sigue leyendo >>

que es lo que debo comer para hace una buena dieta y seguir

bajando de peso.



es q estoy haciendo dieta yo mido 1;60 y ya peso 60 kiloshe estado haciendo bicicleta y abdominales y he comido frutas legumbres y he estado tratando de dejar todo lo q es dulcespero tengo un problemami meta es llegar a pesar 55 quilos estuve calculando y ese es mi peso idealpero nose q hacer...

Hola pues mira tu sobrepeso no es mucho deberias ir con el nutriologo aq te de un regimen adecuado para ti y de acuerdo a las calorías que debes consumir, yo por ejem mido igual que tu 1.60 y pesaba 53 kilos fui con la nutriologa y ahora peso 46 kilos estoy feliz mi consumo de calorías diario es de 1500 calorías, te puedo decir el regimen que sigo yo pero considero deberias ir tu misma: (es el ejemplo de un dia):

Desayuno:

una kesadilla (tortilla de maiz y keso panela)

1 taza de fruta

1 gelatina light

Comida

filete de pescado a la plancha o atun

ensalada de verduras

4 galletas habaneras

Cena

Cereal (special k o fitnes)

1 taza leche descremada o yogurth light

1 taza de fruta.

si te da problemas la cena aki te paso mas ideas:

te, kesadilla y fruta.

licuado de frutas.

te o cafe, fruta y barra de fibra.

te o cafe, sandwich con pan integral, jamon de pavo y verdura y gelatina lighth.

cereal con leche y fruta.

fruta, cafe y 4 galletas marías.

Como ves en la cena se consume ya un minimo de calorías eso es importante para bajar de peso.

Entre comidas procura comer una colacion o sea verdura como pepino o una gelatina o una barra de fibra, nunca dejes pasar 5 horas sin comer algo. Toma 2 a 3 litros de agua al dia.

Elimina por completo:

harinas blancas

azucar (consume baja en calorías)

grasas saturadas

carne de cerdo y sus derivados

bueno pues suerte!

[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 >>

¿comidas sencillas para bajar de peso..



Quiero recetas de comidas sencillas no que deba necesitar muchas cosas!
Doy 10 puntos

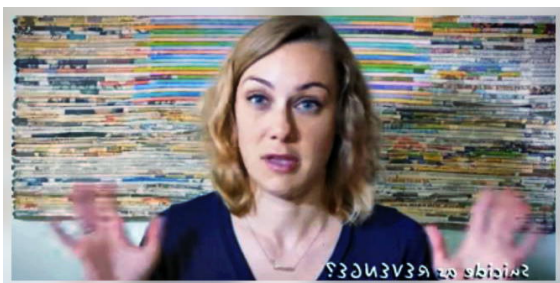
come en subway la torta de jamon de \$20, tiene muy pocas calorías y es muy nutritivo, 3 veces al día y con eso adelgazas, ojo que te va a dar mucha hambre en el día, pero acostumbtrate y vas a bajar

[Sigue leyendo →](#)



Sigue leyendo >>

¿Cuantos días debo dejar de comer para bajar de peso.



Tengo 16 años mido 1,62 y peso 68 kg estoy desesperada por bajar de peso, no puedo hacer ejercicio mi familia no me lo permite, no se porque, además que mis estudios consumen todo mi tiempo, y eso de comer balanceado no se puede vivo solo con mi papá y el cocina cualquier cosa y pues solo necesito saber cuantos...

No tenés que dejar de comer, así te vas a deshidratar y enfermar. Si no te dejan ir al gimnasio mirá en Youtube videos de como hacer ejercicio. Tratar de tomar un vaso de agua antes de todas las comidas, para comer menos. Toma mucha agua al día 2lts y medio más o menos. Empezá haciendo 30 abdominales por día y así cada día subís un poco más!

Tenés que ser paciente porque los resultados no los ves enseguida.

Dejá las harinas, no comas pan, ni masitas dulces, ni chocolates, ni azúcares, ni comida chatarra, nada con mucha grasa. Elegí mejor un yogurt, frutas, queso, leche, cosas más sanas.

Yo en 1 mes que no como harinas, y hago un poco de ejercicio, me noto más flaca; pero es depende el metabolismo de cada una, obviamente.

Tratá de hacer 5 comidas por día, balanceado. Pero eso sí, no dejes de comer, te hace mal y no bajas de peso.

Espero ayudarte, y si quieres hablar conmigo, respondeme acá!

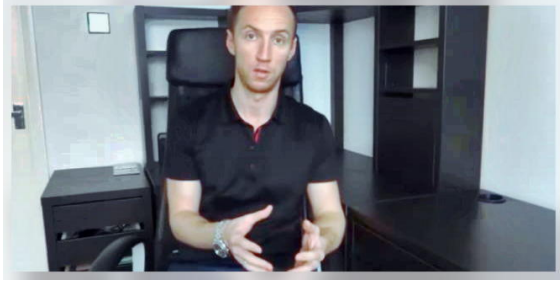
Suerte y para motivarte más cuando te tientes a comer cosas grasas, dulces o helados, pensá en como querés verte.. Besos.

[Sigue leyendo →](#)



Sigue leyendo >>

¿ Que no debería de comer para adelgazar RAPIDO.



Y QUE puedo comer para bajar de peso masssssss rapido...gracias

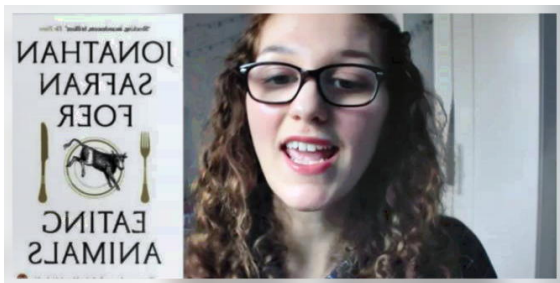
NO COMAS COSAS CON MUCHA AZUCAR
NO COMAS COMIDAS RAPIDAS
EVITA LA SAL (NO PORQUE ENGORDE
SIMPLEMENTE TE HINCHA Y NO TE DAS CUENTA SI
BAJAS)
NO COMAS PICANTE (TAMPOCO TE SUBE DE PESO
PERO TIENE UNA PROPIEDAD QUE ADORMECE LA
HORMONA QUE TENEMOS PARA QUE NOS AVISE
CUANDO ESTAMOS SATISFECHOS ASI QUE SI
COMES PICANTE PROBABLEMENTE COMAS MAS DE
LO DEVIDO.)
COME COSAS ALTAS EN FIBRA
PROCURA COMER TODO CON SPLENDA EN LUGAR
DE CON AZUCAR PERO LO MEJOR ES QUE ACUDAS
A UN NUTROLOGO EL TE VA A DAR LA DIETA
ESPECIAL Y ADECUADA A TU METABOLISMO YA
QUE NO TODOS SON IGUALES PERO ESTAS SON
SOLO UNAS RECOMENDACIONES.

[Sigue leyendo →](#)



[Sigue leyendo >>](#)

¿diganme que dietas debo hacer para bajar de peso.



por favor que debo comer y que no para bajar de peso? tengo como 35 libras de mas.....

lo único que necesitas hacer es bajar el tamaño de las porciones de lo que comes, alejate de las cosas fritas, de las pastas, del arroz, y de todo lo que contenga grasa saturada, come 6 veces al día pero debes de tener mucho cuidado en las cantidades que comas, toma mucha agua, y si no necesitas manejar, trata de caminar lo mas que puedas, pero aquí lo importante es no dejar de comer, ni alejarte de las cosas que te gusta comer, solo que necesitas comerlas solamente una vez por mes, en pequeñas cantidades, come muchas verduras hervidas, pollo sin piel ni grasa, carne sin grasa, y olvidate por completo de las cosas fritas, suerte porque se necesita mucha fuerza de voluntad y ganas de hacerlo, suerte.....

[Sigue leyendo →](#)

Para Debo De Comer Cosas No Peso Bajar Que

Hola Flalasap,

Saber cuantas calorías debes comer es importante para bajar de peso, pero hay más factores que son necesarios para bajar de peso. Hoy se puede vivir más y mejor de lo que fue en el pasado. Puedes lograrlo si decides hacerlo.

Aquí con gusto te comparto 3 claves para vivir una vida larga, sana y alegre.

1° Peso adecuado:

Ten tu peso bajo control y permanece ligero y en buen estado físico por el resto de tu vida. Come menos y ejercitate más.

2° Dieta Adecuada:

Come mejores comidas, más proteínas ligeras, frutas y vegetales. Busca reducir o eliminar los postres, gaseosas, los dulces y todo lo demás que contenga azúcar. Deja de consumir demasiada sal y procura evitar al máximo los carbo-hidratos y las harinas.

Come porciones más pequeñas y come 4 o 5 veces al día en lugar de comerte 3 grandes comidas.

Al estar en control de tus hábitos alimenticios encontraras más fácil tener el control de las otras partes de tu vida.

3° Ejercicio Adecuado

Solo ejercita tu cuerpo un promedio de 30 minutos al día. Obtienes todo el ejercicio que necesitas con una caminata vigorosa de 30 a 60 minutos al día 4 días a la semana.

Si realmente te lo tomas en serio puedes conseguir un aparato de ejercicios para tu casa o unirse a un gymnasio. No es necesario pasar hambre ni tampoco hacer ejercicio por horas.

Puedes bajar 10 kilos en menos de 2 meses alimentándote y ejercitándote de una manera inteligente, consigue una guía que de verdad te ayude a bajar de peso, para eso te regalo un link para que descargues un reporte gratis donde te explican como bajar 10 kilos en solo 3 semanas

Sinceramente deseo que te vaya muy bien aplicando la guía...

<http://factorquemagrasabono.net/>

Buena suerte!

Todo el mundo llega a un punto cuando tienen que bajar unos kilos extra y este lugar web <http://ComoAdelgazarRapido.emuy.info/?9r...> facilita mucho esta cosa. Después del embarazo perseguía perder peso, sin embargo estaba a punto de {darme por vencida} aceptar la derrota ya que, a unos meses ulteriormente, los kilos se empeñaban en quedarse. Topé esta página web por casualidad y he aplicado

las propuestas y unos sistemas de allá y al finalizar he ganado la ofensiva contra los kilos.

muchas

Debes evitar tomar ZUMOS ya que los o las bebidas son gaseonas 23 calorías si eres mujer

Yo se lo frustrante que es perder peso, probé con pastillas para reducir peso pero no funcionaron, después intente adelgazar con una dieta mágica y nada no podía perder ni 1 kilo de peso, pero en mi búsqueda por solucionar mi problema de sobre peso utilice este método puedes ver el video aquí:>

<http://comoperder-peso.com/adelgaza-en-7...>

Utilice el metodo por 1 mes y me sorprendi por los resultados perdi 10 kilos y eso que no aplique en un 100% las recomendaciones del metodo como que fui algo tramposa, te puedo decir que este metodo si funciona, yo soy la prueba de ello.

y por mi edad de 14 años tienes alguna rutina de lagartijas? Muchas gracias

Mira obviamente lo que no debes comer son grasas

Si tu problema es q no te llenas atascate de vegetales y frutas por que así no añades tantas calorías a tu cuerpo

Osea puedes comer cuanto quieras mientras sean frutas y vegetales o productos bajos en grasa

RECUERDA NO DEJAR DE COMER POR QUE ESO NO AYUDA A BAJAR DE PESO

Lo que ayuda a bajar de peso es SABER COMER Y HACER EJERCICIO.

no seas tan tarada ni acomplejada de bajar de peso. no se por las mujeres tiens ese perfil de querer adelgazar si tu talla esta bien y tu peso con cuerda con tu talla. odio a este mundo pr q nos disparan de un monton de tonterias q nos venden en la television cosas desque para adelgazar las chicas ven en la television y copian un perfil de modelos de tv o de cine. privandose de lo ms rico q hay la comida las tortas y todo lo demas. reflexiona y deja de pensar en esas tonterias por q ba air demasiado lejos estoy a punto de perder un familiar por esa causa salio de juego una ves y no isimos caso aora estamos tratando de luchar por la vida de mi hermanita y odio al mundo pr esas tonterias que existe. ojala q te valla bien y cuando estes sola preguntate por q te dije todas estas cosas. vale cuidate muchoooo

trata de comer verduraas.. i carnes blancas como pollo o pezcaddoo, tambien te podes comer algun yogurt light cuando te agarre mucha hambre... i a partir de las 7 de la tarde mas o menos trata de no comer nada.. menos lo qe te gusta comer jajaja.. (: tenes qe tratar de controlarte i pensar en tu objetivo.. tambien funciona qe cuando tenes mucha hambre te tomas un vaso o dos vasos de agua asi seguidos i se te va el hambre.. o tambien podes masticar un chicle sin azucar o sino cuando sabes qe te agarraa hambre o alguien hace una comida rrica en tu casa anda a bañarte o cepillate los dientes qe despues no vas a tener ganas de ensuciarlos con comidaa..

la dieta en verdad no importa mucho mientras qe comas solamente una porcion.. (:
AAA!! i si dormir muchas hrs.. tambien subis de peso! ojo

qe tengas suertee i puedas llegar a tu meta!
besitos...

unas rebanadas de aire

Para empezar no necesitas ir a un gym, puedes salir a caminar cerca de tu casa, andar en bicicleta, correr o hacer algunas rutinas en tu habitación (en youtube hay millones de vídeos).
Aprende a cocinar, tienes 16 años y bien puedes prepararte tus alimentos, cocina con menos grasa, come más frutas y vegetales.

El dejar de comer solo te hará que ganes más peso, necesitas comer bien, moderadamente y no excediendo en grasas, azúcares y harinas.

Saludos.

TE RECOMIENDO QUE TOMES BASTANTE AGUA. ADEMAS DE HIDRATAR TU PIEL, TE PONE PLANO EL ABDOMEN Y TE HACE BAJAR DE PESO, 1 LITRO DE AGUA AL DIA ES MAS QUE BUENO.

Empieza por cocinar tu misma, que dejes de comer te hará bajar de peso, pero cuando vuelvas a comer vas a subir todo de nuevo. Puedes volver trotando del colegio a tu casa y mas una dieta rica en proteínas y fibra bajarás de peso de manera saludable. Inténtalo al menos, pero no con esas estupideces de adolescentes que se abstienen de comer o vomitan, se más inteligente :D

6000000

3 años

come de todo xD
pero sin abuso =O
todo con medida amiga =)
ayudaria si dejas de consumir tantas grasas =O

¿Los kilos extra son una dilema? Ya no, con esta fórmula <http://ComoAdelgazarRapido.emuy.info/?Qx...> He comprobado un montón de cosas, sin embargo, ninguna dieta no funcionaba como yo ansiaba, tenía sobrepeso y esto se resentía un montón mi salud. En un día, en internet descubrí esta página y desde el instante percibía que esto es el mejor camino y así fue, deje atrás los kilos de más gracias a esta página que la aconsejo a todos.

no consumas AZUCAR yo adelgaze asi, nada d azucar en el té o café y hasta el dia de hoy lo hago ya se hizo una costumbre.

no abuses de los embutidos como jamon, pate, salames y cosas asi con mucha grasa.
prefiere los alimentos integrales y sanos como frutas y verduras y trata que las FRUTAS sean MANZANA, NARANJA y no platano ni uva.

y las bebidas nada de nada...prefiere agua.

hola

para quemar la grasa que cubre tu abdomeny cuerpo en general y asi bajar de peso,(eliminar la panza) hay que hacer ejercicios como los sig.

no necesitas gastar mucho, una cuerda para saltar, usa las escaleras de tu casa, compra unas pesas.o usa botellas de agua llenas.
para eliminar la grasa que cubre tu cintura realiza lo sig.

son 3 pasos

1.- correr, saltar cuerda, bicicleta, subir y bajar escaleras (escoje uno o alternalos uno cada dia) realizalas 5 dias a la semana durante 45 minutos, (esto es por que a partir del minuto 30 es cuando se comienza a quemar la grasa). gira tu cintura a los lados 10 minutos,

2.- para incrementar la musculatura 4 dias a la semana, salteados, realiza lo sig.

50 sentadillas, 50 desplantes con un garrafon de 5 kilos.

150 abdominales variadas, 30 lagartijas, (no es necesario que los hagas seguidos.).

haz elevaciones del garrafon o pesas para los brazos, (puedes consultar una pagina de ejercicios con pesas para que veas la correcta ejecucion)

3.- esto vendría siendo la dieta. evita el azúcar, puedes usar un sustituto como el splenda, no comas cosas fritas, ni exceso de pan ni pastas. tomar 2 litros de agua.

ejemplo de comida diaria:

desayuno

sandwich pan integral pechuga de pavo, mostaza, lechuga, jitomate. medio vaso de leche, una fruta

colacion

yogurt descremado

comida

1 tasa caldo de pollo desgrasado,

ensalada (abundante)

pechuga o pescado asado

media tasa de arroz o frijoles o lentejas o habas o una papa hervida

colacion

rebanada queso panela o un yogurt light

cena
ensalada verduras crudas o cocidas
con atun,
o
2 enfrijoladas (no fritas) con lechuga y queso
o
nopal asado con queso panela
1 tasa de te verdeo de manzanilla.(diario)

ojala te sirva
suerte

trata de comer sano como comer en tu casa y no en la calle toma mucha agua y frutas un consejo si eres de las personas que comen mucho toma un baso de agua antes de comer los principales alimentos y veras prueba suerte

No comas ningúntipo de comida rápida ni antojitos mexicanos.

Grasas e hidratos de carbono,y para bajar peso naturalmente una dieta equilibrada que tenga de todo y ejercicio mucho ejercicio y bebe zumos naturales sin azucar saludos

Depende de lo que comas, ahi es muy recomendable que vayas a un nutriologo, por que el te dara un regimen alimenticio de acuerdo a tu peso, complexion corporal, masa muscular, habitos alimenticios, etc. Y en cambio puedes intentar mil cosas pero el 99% de ellas te traera rebotes.

Y algo que tambien da buenos resultados es seguir la dieta dependiendo de el tipo de sangre que tengas...

grasas, carbohidratos y azúcares. Come muchísimas frutas y verduaras, y agua 2 litros diarios.

- otra estrella para ti...

para una dieta personal debes de acudir al nutricionista y a un instructor de gimnasia... puedes elegir sustituir alimentos por frutas, y bebidas por agua fresca...

.....7.iiiiiiiiiiiiiiiiiiiiisuerte!!!!!!...
.....iiiiiiiiiiiiiiiiii
.....iiiiiii-(...)
.....iiiiiii
.....iiiiiii

caminar y tomar agua

solo come balanceado, verduras, vegetales, ensaladas, pollo, pescado asado o al vapor, y toma mucha agua y si te da hambre entre comidas come fruta, manzana preferentemente porque es rica en fibra, haz ejercicio o por lo menos camina 30 min diarios.

ESTA ES MUY BUENO, SOLO RECUERDA HACERLA UNA VEZ AL MES, SI NO TE PUEDES DESCOMPENSAR

SUERTE!!

PRIMER DIA

DESAYUNO: CAFÉ NEGRO O TE, TORONJA, 1 REBANADA DE PAN TOSTADO, 2 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA O CREMA DE CACAHUATE.

COMIDA: DOS REBANADAS DE CUALQUIER TIPO DE CARNE (APROX 85 GRS) 1 TAZA DE EJOTES, 1 TAZA DE BETABEL, 1 MANZANA PEQUEÑA, 1 TAZA DE HELADO DE VAINILLA.

CENA: TAZA DE ATUN, 1 REBANADA DE PAN TOSTADO, CAFÉ O TE.

SEGUNDO DIA

DESAYUNO: 1 HUEVO, PLATANO, 1 REBANADA DE PAN TOSTADO, CAFÉ NEGRO O TE

COMIDA: 2 SALCHICHAS DE PAVO, Y TAZA DE BRÓCOLI, TAZA DE ZANAHORIA, PLATANO, TAZA DE HELADO DE VAINILLA.

CENA: 1 TAZA DE QUESO COTAGGE, 5 GALLETAS SALADAS

TERCER DIA

DESAYUNO: 5 GALLETAS SALADAS, 1 REBANADA DE QUESO CHEDDAR, 1 MANZANA PEQUEÑA, CAFÉ NEGRO O TE.

COMIDA: 1 TAZA DE ATUN, 1 TAZA DE HELADO DE VAINILLA, MEDIO MELON

CENA: 1 HUEVO COCIDO, 1 REBANADA DE PAN TOSTADO

LA DIETA FUNCIONA POR UN PROCESO DE TRANSFORMACIÓN QUÍMICA Y ESTA PROBADA, NO DEBE VARIARSE O SUBSTITUIRSE ALGUNO DE LOS ALIMENTOS ANTERIORES. PUEDE EMPLEARSE SAL O PIMIENTA, NINGUN OTRO ADEREZO, DONDE NO SE INDICA CANTIDAD NO HAY RESTRICCIONES CON SENTIDO COMUN, ESTA DIETA DEBE SEGUIRSE 3 DIAS CONSECUTIVOS.

EN ESOS TRES DIAS PERDERA DE 3 A 4.5 KILOS DESPUÉS DE 3 DIAS DE DIETA USTED PUEDE COMER NORMALMENTE PERO NO SE SOBREPASE. DESPUÉS DE CUATRO DIAS DE COMER NORMALMENTE INICIE OTRO CICLO DE LISTA DE 3 DIAS PUEDE REDUCIR HASTA 18 KILOGRAMOS EN UN MES, SI SE APEGA A ELLA.

ESTA ES UNA DIETA SEGURA RECUERDE NO COMER ENTRE COMIDAS.

¿Merece un sabor tanta muerte y esclavitud. 823.961.0901 solo esta mostrando su lado machista los celos no significa que te quiere solo cree que eres su propiedad celos con C es porque se tiene un sentimiento por la otra persona pues mira de que le interesas le interesas por que si no no estuviera saliendo con tigo a si que por eso te cela y nada mas cuidate para que no salgas embarazada por que como bien tu dices el esta con alguien mas hola la verda como chavo si nos gusta una chica y la vemos con otro si nos da celos aunque no parezca te recomiendo que si llevan tiempo saliendo lo encares lo mas probable es que si le guste pero es timido o algo similar ¿Puedo estar Embarazada.