




Cosas Que Puedo 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

¿que puedo hacer para bajar de peso.



actualmente vivo en mexico pero hace 2 años me fui a vivir a los E.U. antes de irme a vivir a e.u. yo era delgado pero cuando regrese a mexico volvi mas gordo y todos me lo han dicho. entonces que puedo hacer para bajar de peso pero sin hacer ejercicio

TE CUENTO MI HISTORIA: YO DESPUES DE MI EMBARAZO QUEDE CON 86 KILOS, ES DECIR 36 KILOS E MAS, EN ABRIL EMPECE REGIMEN Y MI DOCTOR ME DIJO QUE INTENTE CON SIBUTRAMINA(ADERAN) DIETA Y EJERCICIO, EN FIN, NO ME GUSTAN LAS ENSALADAS EN REALIDAD ME GUSTAN PERO CON MUCHO ACEITE Y AHI YA PIERDE LO LIGHT, ENTONCES DECIDI ARMAR MI DIETA, NO SUPERO LAS 1000 CALORIAS DIARIAS, ¿COMO LO HAGO? SENCILLO!!! CONSEGUITE POR INTERNET UNA TABLA DE CALORIAS DE TODOS

LOS ALIMENTOS, AHI ELEGI TUS ALIMENTOS QUE MAS QUIERAS Y PESALOS NO TE SOBREPASES, A MI NO ME VAN ESAS DIETAS EN QUE HAY COMIDAS QUE EN MI VIDA PROBE, QUE NO ME SATISFACEN, SOLO CUENTO LAS CALORIAS, EMPECE CAMINADO 40 MINUTOS POR DIA HASTA LLEGAR A LA HORA TODOS LOS DIAS, DE LUNES A DOMINGO, ESO LO HICE DURANTE 2 MESES Y TE LO JURO QUE BAJE COMO 12 KILOS SINO ES MAS!!!, JAMAS ME PESO YA QUE SOY MUY ANSIOSA Y ME PERJUDICA MIS ESTADOS DE ANIMOS, CUANDO ME INDISPONGO SUELO RETENER LIQUIDOS Y POR ENDE PESO UN POCO MAS, POR ESO NI AHI QUE ME PESO, HOY YA HACE 4 MESES QUE ESTOY A DIETA, LA DIETA ESTRICTA LA HICE 2 MESES AHORA LOS FINES DE SEMANA ME DOY GUSTOS, SIEMPRE ME MANTUVE ASI, ME CUIDO A HORRORES LOS DIAS DE SEMANA Y EL FIN DE SEMANA COMO COMO TODOS, ASI LOGRARAS SEGUIR CUIDANDOTE SIEMRPE, PORQUE SABES QUE EL FINDE TE DAS TUS GUSTOS, ESO SI CUADO SABES Q COMISTE MUCHO AGREGALE MEDIA HORA MAS DE EJERCICIO EL LUNES Y EL VIERNES ASI NO TE SENTIRAS CULPABLE, IGUAL LA SIBUTRAMINA QUEMA CALORIAS, ESTO ULTIMO TOMALO CON PINZAS YA Q SOLO LO ESCUCHE NO LO LEI EN NINGUN LIBRO DE MEDICINA, HACE 20 DIAS ME COMPRE UN CAMINADOR ELIPTICO, YA QUE ACA EN ARGENTIA HACE FRIO PARA SALIR A CAMINAR, SIEMPRE SALIA A LA NOCHE PORQUE ASI NO ANDO ESQUIVANDO AUTOS, ADEMAS NO PUEDO CUMPLIR HORARIOS DE SPINNING EN EL GIMNASIO YA QUE TENGO UNA BEBA DE 10 MESES UN A NIÑA DE 10 AÑOS UN MARIDO Y COSAS DE LA CASA, ENTONCES DECIDI POR EL ELIPTICO, Y LA VERDAD ES MAGICA!!! ES MAGICA SI LA UTILIZAS!!!! SOLA NO HACE EFECTOS, YO ME POGO TODAS LAS NOCHES, CUANDO TERMINO CON TODAS MIS TAREAS DOMESTICAS, MI CHICO PONE UNA PELI O MIRAMOS ALGUN PROGRAMMA DE TV QUE NOS GUSTE, HAGO 30 MINUTOS DE ELIPTICO LUEGO 30 MINNUTOS DE ABDOMINALES Y CULMINO CON 30 MINUTOS MAS DE ELIPTICO, LUEGO ESTIRA!!!, ASI DE LUNES A VIERNES, TODAS LAS NOCHES, Y NO SABES LO BUENO QUE ES, MOLDEAS LA FIGURA, ADELGAZAS MUCHO MAS, ADEMAS BAJAS BRAZOS Q ES LO MAS DIFICIL PARA MI ADELGAZAR, ENDURECES SIN ENGROSAR, LA VERDAD CON DIETA EJERCICIO Y SIBUTRAMINA BAJAS!!!!, ESO SI ANTES DE EMPEZAR A TOMAR SIBUTRAMINA ANDA A HACERTE UN CHEQUEO YA QUE ESTA CONTRAIDICADA EN HIPERTENSOS, Y DEMAS

COMO TIROIDES, HAZTE UN CHEQUEO Y QUE EL MEDICO TE DE EL OK, BUENO ESPERO QUE TE AYUDE MI TESTIMONIO, YA HACE 4 MESES DE MI TRATAMIENTO Y LLEVO BAJADO 22 KILOS, ME PESO DE ATRAS ASI NO VEO LA BASCULA, MI MARIDO ME VA DICIEDO LO QUE VOY BAJANDO. SUERTE, sabry,.

TE DEJO ALGUNOS TIPS:

TENE SIEMPRE SALCHICHAS LIGHT , NO MAS DE TRES POR DIA.

PAN LACTAL INTEGRAL RODAJAS FINAS, PODES 4 POR DIA.

JAMON DESGRASADO Y QUESO DE MAQUINA UNA FETA. ES DECIR EN CADA SANWICH PONELE UNA FETA DE QUESO Y UNA DE JAMON, LEGUGA, TOMATE, CORTALO EN CUATRO Y COME DESPACIO SINO TE LLENA AL PRINCIPIO HASTA QUE TE ACOSTUMBRES COME UNO Y MEDIO, NO LE AGREGUES ADEREZOS NI SIQUIERA LIGHT, POR LO MENOS LOS DOS PRIMEROS MESES. HACETE UNA TAZA DE CAFE CON LECHE DESCREMADA Y EL SAMWICH Y TE LLENA, EL SANWICH NO SUPERA LAS 200 CALORIAS.

QUESO DESCREMADO SIN GRASAS.

HERVI HUEVOS Y TENELOS POR SI TE ATACA EL HAMBRE, TAMBIEN PODES CORTAR UN TOMATE CON OREGANO SAL VINAGRE Y EL HUEVO DURO LO ACOMPAÑAS CON LAS SALCHICHAS O HAMBURGUESA LIGHT .

SOLO AGUA, MUCHA AGUA,
MUCHISIMAAAAAAAAAAAAA!!!!

SI PODES COMPRATE UNA BALANZA QUE PESA LOS ALIMENTOS ADEMAS TE DICE CUANTAS CALORIAS PROTEINAS, HIDRATOS DE CARBONO ETC POSEE ESE ALIMENTO, ES DE LOS PRODUCTOS G.A.M.A ITALIANA(LA DE LAS PLANCHITAS PARA EL CABELLO)

COMPRATE LAS JARDINERAS, SON UNAS LATAS QUE CONTIENEN ZANAHORIAS, ARVEJAS, PAPAS EN LA PORCION JUSTA, PODES BATIR UN HUEVO CON UNA CLARA MAS Y TE HACES UN OMELET , EL OMELET LO LLENAS CON ESO, O SINO CHAMPIGNONES CON CEBOLLITA REHOGADA CON ACEITE EN AEROSOL(FRITOLIN EN ARGENTINA)

PASTAS, OJOOOOOO!!!!!! CON LOS AGREGADOS COMO MANTECA, QUESO, ACEITES, SALSAS

GRASOSAS!!!!, LA PASTA CON MODERACION NO ENGORDA, ENGORDA LO QUE LE METES!!! NO SUPERES LOS 150 GRAMOS EN CADA PORCION DE PASTAS.

SALSAS!!!! CORTA UNA CEBOLLA PICALA, JUNTO CON PURE DE TOMATE OREGANO Y SAL, NADA DE ACEITE, HECHALAS TODO JUNTOS Y A FUEGO LENTO ESPERAS QUE SE CONCENTREN LOS INGREDIENTES DE LA SALSA Y DESPUES SE LA AGRGAS A LAS PASTAS, HACE BASTANTE Y DIVIDILAS PARA FEIZZAR ASI CUANDO TENES HAMBREE TENES TU COMIDA SIN NECESIDAD DE CORTAR LA DIETA.

CARNES ASADAS TODOS LOS CORTES MAGROS.

HERVI UN PECETO CON SAL Y 'PIMIENTA, HORAS, Y LUEGO CORTALOS EN RODAJAS FINAS, NO TIENE GRASAS Y SI QUERES EN MUY POCA CANTIDAD, PASALE AL RAZ MAYONESA LIGHT, DE VEZ EN CUANDO LA MAYONESA, HAZTE UN SANWICH CON EL PECETO

[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 puedo hacer para bajar de peso comiendo saludable.



he probado muchas cosas pero nada me funciona. cuando logro controlar la manera que como a los días me comienza a dar una gran ansiedad por comer y vuelvo a comer como loca. que puedo hacer???

Comer saludable es ingerir verduras , carnes blancas magro sin piel ni grasas (pollo) pescados en especial los azules (atún) poca carne roja y también sin grasa , legumbres , cereales, trata de olvidarte de la chatarra, come solo una porción, acostumbarte a ingerir sopa antes del plato principal, o ingiere dos vasos de agua, esto hace que tu estomago se llene antes. Intenta consumir 6 porciones, por día para matar la ansiedad, ingiere lácteos, no calóricos, cereales sin azúcar, en reemplazo de la carne, utiliza las legumbres .Si no puedes sola únete a un programa de gordos anónimos, y lo más importante es la fe siega hacia ti Saludos y mucha suerte

[Sigue leyendo →](#)



Sigue leyendo >>

que hacer para bajar de peso.



la cosa es que peso como 92 kilos, y mido aproximadamente como 185cm..pero lo que pasa es que tengo como un rollo gigante que quiero bajarlo para navidad, ademas de bajar de peso a unos 85k o unos 80k si se puede...que ejercicios hacer y que (o no) comer...

Lo mejor es aprendiendo a comer bien, balanceado, comer de todo, carbohidratos, proteínas, legumbres, lácteos, frutas y verduras, de todo, pero por raciones, es decir, come cinco veces al día, pero por ejemplo en el desayuno, come dos porciones de carbohidrato, una de proteína, una de grasa pero de preferencia natural, una de verdura distinta a la verde porque esa te la puedes comer todo el día si quieres y una de fruta, es decir un sandwich y una fruta, completando tus cinco comidas, sin que tengas que morite de hambre, te lo aseguro, pero no te pongas a dieta tu mejor ve con un buen nutriólogo que te diga lo que es recomendable para tí y no te olides de ejercicio eh!!! mucho cardio

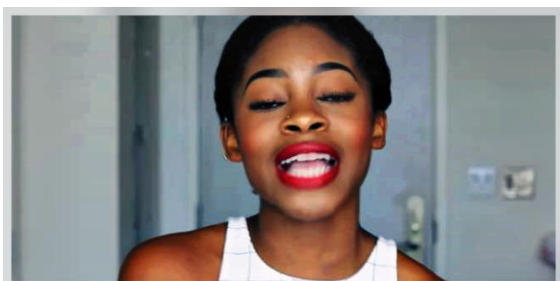
[Sigue leyendo →](#)



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 >>

podrian enviarme recetas con frutay y vegetales para bajar e peso.



me gustaria saber que puedo tomar o comer para bajar de peso con cosas naturales muchas gracias

lo que Yo hago, nos soy nutricionista claro, son batidos con leche de soja, semillas de lino y frutas
Me alimentan y me siento muy satisfecha, en especial de mañana, ojo! nada de azucar
Si los hacés con frutillas (fresas) notarás una gran mejoría en el brillo de tu cabello y en la suavidad de tu piel, son maravillosas

[Sigue leyendo →](#)



Sigue leyendo >>

¿Como puedo bajar de peso.



Sin tener que eliminar tantas cosas de mi comida

Realmente para bajar de peso.. no hay cosa mejor que hacer ejercicio y una dieta equilibrada te harán que bajes de peso ..

Trata de tener una rutina aeróbica y simplemente correr No es necesario que te suprimas de alimentos necesarios para tu cuerpo como las proteínas o los carbohidratos .. trata de balancear tus comidas de forma que sean 5 al día , con un desayuno ligero.. después de 4 horas come alguna fruta y en las comidas trata de variar en pescado .. pollo y muy poca carne roja.. trata de que cada comida sea acompañada de ensaladas.. eso es importante que para la cena lo hagas de una manera ligera.. con algunas frutas con Youth y cereal.. trata de no cenar de forma pesada ya que tu cuerpo no hace ningún trabajo cuando duermes.. . trata de comer grasas naturales por k tu cuerpo también los necesita.. como la nuez.. el aguacate o el aceite de olivo.. vale.
Ojala y te sirva

[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 >>

que puedo hacer para bajar de peso.



que puedo hacer para bajar de peso. Peso doscientas diez libras y quiero bajar unos veinte a treinta libras que hago

Lo primero que te aconsejo es que mires que estas comiendo, que cambies tu dieta, y comas vegetales, frutas, cosas que te alimenten y no te den muchas calorías, lo segundo sería que hagas ejercicios, aunque sea correr, o caminar en un parque por varios min, te ayudara mucho y por ultimo que digas hasta aqui con las libras demas, y tomes en serio el bajar de peso.

[Sigue leyendo →](#)



Sigue leyendo >>

¿que puedo hacer para bajar de peso.

tengo 16 años mido 160 y peso 60kg neceaito bajar por lo mens a 55kg que puedo hacer



DIETA, EJERCICIOS Y CUIDADOS

CUIDADOS:

Dormir 8 horas por día NI + NI -, para que las actividades sean buenas y tener energías completas.

AGUA: Entre 4 y 5 Litros por día, es el combustible para que el cuerpo funcione bien, el cuerpo está hecho de agua un 65%.

COMIDAS: 3 a 4 VECES AL DÍA CADA 4 HORAS Y POQUITO.

DESAYUNO Energía para el día ALMUERZO Para no engordar Verduras el 70%, 15% Carne NO FRITA, evitar grasas y 15% 1 solo carbohidrato CENA

Preferentemente NADA porque después a ver TV y CAMA, allí donde más se engorda.

CALORÍAS: El hombre quema 1,750, la mujer 1,500 diarias, Bajar de peso comer menos y Subir comer más. 7.000 consumidas y acumuladas, subirá 1 Kg. y 7.000 gastadas bajará 1 Kg.

ADELGAZAR lleva semanas.

CUIDADO dicen: Efecto REBOTE, tal producto, esa dieta no funciona, no es correcto, porque la persona cuando baja de peso, se ve bien y está feliz, vuelve a comer como antes, NO SE CUIDA, engordan al doble y le llaman EFECTO REBOTE. Si te cuidas cuando bajas de peso y mantienes tu alimentación de forma correcta, sana y saludable, ASEGURO QUE NO HAY REBOTE y no echarle la culpa a nadie o algún producto que tomes.

EJERCICIOS:

Rotaciones de cintura De pie con los pies ligeramente separados y sin levantarlos del suelo, un giro de la cintura hacia la derecha e izquierda 2 series de 10 repeticiones.

Sentadillas De pie, con los pies juntos, espalda recta, flexionar las rodillas como si quisiéramos tocar el suelo con el trasero y sin bajar del todo volver a subir 2 series de 10 a 15 repeticiones.

Flexiones Fortalece brazos, bíceps y tríceps, apoyando las rodillas en suelo es más sencillo que apoyando solo la punta de los pies y las manos a la altura de los hombros. Bajar y subir el cuerpo 2 series de 10 repeticiones.

Abdominales Ayudará a fortalecer los músculos 2 series de 10 a 15 repeticiones.

Saltar la comba Comenzar 5 minutos de ejercicios aeróbicos. Activa los músculos de las piernas y brazos, tonifica y fortalece los gemelos, cuádriceps, hombros, deltoides. Favorece al corazón y queman calorías sobrantes. Si no sabes el salto con la cuerda, haz cuerda saltando con ambos pies a la vez y alternado uno y otro pero sin cuerda.

Movimiento de CABEZA de izquierda a derecha, repetirlo las veces que sea necesario cuando le den cosas RICAS.

El gasto calórico por actividad o ejercicio, se gastan al realizarlas durante 30 minutos: (calorías)
Pasear 150, Caminar Rápido 250, Correr 325, Footing 400, Bailar 190, Tareas Domesticas 130, Aerobic 180, Bicicleta 230, Natación 290, Futbol / Baloncesto 260, Vóleibol 190, Subir Escaleras 410, Bajar Escaleras 210, Trabajar sentado 60, Patinar 310, Artes Marciales 360, Fitness 180.

DIETA:

Desayunos: Escoger 2 de ellos combinando

1 Taza de leche descremada con café

1 Vaso de zumo de naranja

1 Taza de té o café con edulcorante

2 Rodajas de pan integral tostado con mermelada dietética

Cereales con leche o yogurt

1 Fruta

2 Copos de germen de trigo

Queso dietético

Almuerzo: Escoger 2 de ellos combinando

1 Pieza de Fruta

2 Rodajas de pan integral tostado con queso dietético

Infusión de té rojo

2 Rodajas de pan integral tostado con jamón serrano

1 Ensalada de Frutas o 2 Piezas de Fruta

2 Rodajas de pan integral tostado con Mermelada

Dietética

Zumo de Naranja

4 Galletas Integrales

1 Yogurt Desnatado

Comida: Escoger 3 de ellos con fruta o Infusión combinando

Arroz a la Cubana

Ensalada de lechuga, tomate y repollo o coles de Bruselas con aceite de oliva o soja con ajito

1 Fruta o 2 rodajas de piña

Macarrones con atún

1 Infusión de té verde o rojo

1 Filete de ternera a la plancha patatas cocidas o al horno

Ensalada de Tomate, Pepino, Lechuga, Cebolla y Zanahoria

1 Rodaja de Salmon (horno / plancha)

2 Rebanadas de pan tostado

Puré de patata Pechuga de pollo (plancha / horno) y

coles de Bruselas

Berenjena asada rellena con carne picada de pollo con
cebolla y ajo

1 yogurt desnatado

Pollo Asado

Merienda: Escoger 2 de ellos combinando

4 Galletas Integrales

1 Taza de Té o café con edulcorante o leche
descremada

Yogurt Desnatado

1 Fruta

1 Zumo de Naranja

1 Tostada de Pan con Pavo y queso

Cena: Escoger 3 de ellos combinando

1 Fruta

1 Yogurt Desnatado

2 Rodajas de Pan Tostado

Crema de Calabacín

1 Gelatina

2 rodajas de Merluza

1 Hamburguesa de pollo a la plancha

Patatas cocidas en tortilla

Caldo de Verduras

Brócoli condimentado con aceite de Oliva

Pechuga de pollo (plancha / horno)

Ensalada de tomate con queso desnatado y orégano

Espinacas rehogadas con 1 huevo

Sopa de fideos, sémola o tapioca

1 Rodaja de lenguado o bacalao a la plancha

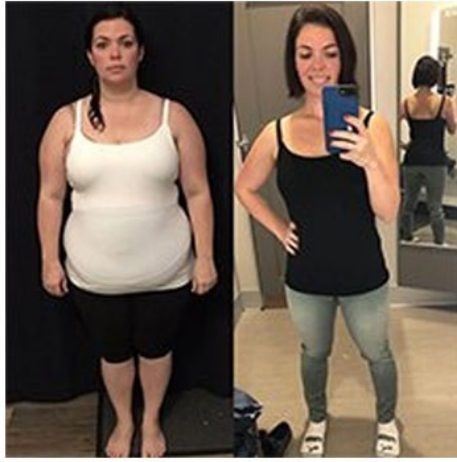
Salteado de verduras o rehogado con berenjena,
zanahoria, cebolla o pimiento

COME lo que te CONVIENE

Nutricionista

Manuel Enrique

[Sigue leyendo →](#)



Sigue leyendo >>

¿que debo comer para poder bajar de peso.



hola todos le agradeceria si me dijeran un tipo dieta para bajar de peso y unos ejercicios tambien esque en semana santa voy a ir a la playa y no quiero estar gordo tengo 14años mido 1.85m y peso 105kg -.- <----- ese es el problema AYUDA!!!!!!!

primero que nada... no comer cosas que engorden (golosinas y refrescos)
Comer lo que necesita, nunca comas hasta quedar totalmente lleno...

Ir al gym no te ayudara a bajar de peso O depende de lo que hagas.

Si levantas pesas lo unico que haras es crecer tus musculos y por defecto verte mas ancho...

Si vas al gym lo ideal es que hagas ejercicios cardiovasculares.

Tambien puedes salir a trotar... en tu caso lo ideal seria salir a caminar 40 minutos diarios, apartir de los 20minutos empiezas a quemar grasa.

[Sigue leyendo →](#)



Sigue leyendo >>

¿hola, tengo 15 años Y peso 80Kilos, quiero saber que cosas puedo hacer en el gimnasio para bajar de peso.



quiero bajar de peso y sacar musculo!

mido 57

y quiero rebajar y a la ves sacar musculos

Primero tendras que bajar de peso si es que tienes sobrepeso, de lo contrario omite esto :)

LO MEJOR para bajar de peso es hacer cardio. Bici, trotadora, entre otros similares a esos. podrias hacer 15 minutos para empezar y luego ir aumentando el tiempo para ir quemando en base a lo que quieras.

Para sacar musculo tienes que hacer levantamiento de pesas (no me digas xD) aunque primero deberias hacer acondicionamiento, que es ir de a poco para acostumbrar el cuerpo a las rutinas que tomaras despues, que conllevaran a trabajar toda la hora que estes en el gym dos zonas del cuerpo especificas aprox. Tambien tendras que comer mucho! Pero comer SANO. y consumir muchas, muchas proteinas

Hay gente que come hasta 7 veces al dia!

Si no vas al gym aun, te avisare aqui de antemano que despues de los primeros dias te dolera el cuerpo asi que lo mejor sera que al empezar vayas lento y bajo consejos del profe de tu gym.

En lo personal es bueno hacer habito de ir al Gym. :)
Mucha suerte y ponele empeño!

[Sigue leyendo →](#)

Para Cosas De Puedo Comer Peso Bajar Que

Desayuno

- 1 taza de cereal sin azúcar
- 1 taza de leche descremada
- 1 fruta

Colación

- 1 fruta

Comida

- 1 porcion de carne, pollo o pescado
- Agua de fruta sin azúcar
- 2 paquetes galletas saladas o 2 panes o 2 tortillas
- 2 tazas de verduras

Colación

- 1 fruta

Cena

- Lo mismo que el desayuno ó 1 quesadilla y 1 vaso de leche

Muchos recomiendan dieta equilibrada hipocalorica (traduccion: hambre y fracaso...por abandono).

Otros sugieren beber agua abundante,eso esta muy bien,toman agua muchos delgados y muchos llenitos,pero el agua no trae saciedad (es importante para todos y preferible antes que gaseosas ,sodas o chocolcuados que son engordantes),pero lo cierto es que el agua no adelgaza.

Otros detestan a los medicos que dan medicina y dietas faciles de seguir Bueno sera por que entienden mal el concepto: ya que las

medicinas y dietas de tratamiento, no son buenas o malas ,..., a decir verdad hay pacientes mal medicados o con un tratamiento que no se adapta ,

Por eso hay que evaluar la relación riesgos beneficios y decidir con el profesional.

Sobre Dietas Estética Obesidad Nutrición Suplementos y Fármacos , consulta este sistema que describo a continuación, consulta con médico matriculado y si te gusta y te da el ok , encontraras la forma mas fácil y rápida de bajar de peso.

Nuevas Tendencias : <http://fagolipidica.blogspot.com/>

DIETA METAFAGOLIPIDICA DE ACCION RAPIDA:

Reabrimos este blog por el éxito obtenido anteriormente, hoy juntos nuevamente, siguiendo los avances de la ciencia como espectadores y comentando en la medida de nuestro saber y entender el plan dietario y terapéutico tan discutido, después del cierre de la página web relacionada a este tema decidimos brindar la información que nos llegaba sin hacer juicios de valor, en un blog que tiene como objetivo, hablar de lo que otros callan.

PRINCIPIOS , DE ESTA DIETA ALIMENTARIA (SUPUESTOS):

<http://fagolipidica.blogspot.com/>

Mira, yo baje 6 kgs con unas pastillas naturistas sin dieta la vdd. pero tampoco he tenido rebote, tengo amigas que las están tomando y han bajado hasta 18 kg . también estoy en México, si te interesan envíame un mensaje y yo te puedo dar mas información.

Ir al gimnasio, tener dieta balanceada

Puedes correr todos los días.

Pues en primera no regreses a McDonalds haha xD

no comer mucha tortilla...}

y comer alimentos bajos en grasa....

es pero q t vaya bien... bay...!!!

NO comer chatarra aflojar con los dulces y hacer una dieta sana con mucha fibra, muchas proteínas, nada de colesterol mucha verdura y actividad física casi nada de hidratos y a recuperar la silueta, si no quieres actividad de gimnasio camina mucho, practica algún deporte, y acuerdate de alejarte de las P ... no hombre! esas se permiten! las que yo me refiero son las P de postres, de Pan, de Pizza, y de exceso de Pastas Suerte y a comenzar:-) SABRYNIT ¿eres acaso empleada de LLame ya? en una respuesta publicitaste varios productos serias una excelente telemarketer :-)

dieta

Hola, al igual que tú, yo también quería bajar de peso sin dejar de comer o hacer dietas extremas. Al enterarme de Factor Quema Grasa, no sólo pude perder 10 kilos en 1 mes sino realmente funcionaba y esto cambio mi vida... Ahora quiero compartirlo contigo, aquí te dejo el enlace:

<http://guiafactorquemagrasa.blogspot.com>

para empezar come sano has mucho ejercicio.. pero por nada del mundo tomes herbalife noo. yo lo estube tomando baje 6 kilos en mes y medio.. cuando lo deje de tomar por q estba muy delgada, vinieron las consecuencias mareos vomitos debilidad he vomitado sangre en una oportunidad, ojo q no dejaba de comer tomaba ese batido 2 veces al día y mi almuerzo normal bastante agua y mira lo q me paso.. ahora estoy en tratamiento por q mi estomago esta dañado.. asi q prueba con lo natural suerte

EHH YO NO SOY LA MAS INDIKDA XQ TMB QUIERO PERDER PESOO PERO= TE DIGO MI TIA ES COMO VS Y BAJO DE PESO CON UN PRODUCTO Q SE LLLAMA HERBALIFE ESTA MUY BUENO PORQ ES TODO NATURAL!!!!!!!!!! = COME SANO Y HACE EJERCICIO TE LO RECOMIENDO

BUENO MUCHA SUERTTE Y SI PODES CONTESTTA MI PREGUNTTA....

<http://espanol.answers.yahoo.com/question...>

hace mucho ejercicio y no cenas

yo empecé una dieta q se llama dieta efectiva, son unas bolitas de metal, u ajuetas, muy pequeñas, te las pones en los oídos, cada semana te las tienen q cambiar, yo he perdido, 17lbs en un mes. pero por nada empieces ha usar herbalife tiene plomo.

solamente elimina lo mas que puedas azúcares mientras no sean naturales, grasas aceites,, y recuerda los excesos siempre son malos. y si come mas fibra mas cosas naturales toma mucha agua, lleva una dieta balanceada de acuerdo.... al parecer hay paginas que dan

Comer saludable y hacer ejercicio.

1-Frutas y verduras

2-Deporte intenso según tu capacidad 1 o 2 horas

3-Comer solo lo suficiente

4- Superación mental e determinación

suerte!! salu2!

Toma mucha avena en licuado y come papaya esto te ayudará!!

Como tu mismo lo dices, fuiste al gimnasio por algun tiempo osea que tu masa muscular aumento, tambien debes tomar en cuenta que cuando se es constante en el gimnasio el hueso tambien aumenta de tamaño por un proceso que se llama Resorcion Osea, puede ser que tengas cumulos de grasa por ahi perdidos, pero eso lo puedes solucionar con ejercicios cardiovasculares (40 minutos al dia) busca en internet un dvd que se llama p90x, los ejercicios de ese dvd son muy buenos y te pueden ayudar si es que no tienes para pagar un gimnasio. lo mas aconsejable es que vayas a un gimnasio ya que los entrenadores te pueden dar una buena rutina de acondicionamiento fisico

Supongo que estas en Estados Unidos. Evita los McDonalds, Burger King, KFC, Popeyes, Wendy's. Y cualquier otro restaurante de comida rápida y chatarra. Deja de tomar bebidas gaseosas (coca cola, pepsi, etc). No comas pizza, ni lasaña (mejor no entres a las pizzerias). Come cosas más sanas. Carne, pollo, pescado a la plancha con una porción de ensalada, pan integral, leche de soja (la leche de la vaca tiene demasiada grasa), frutas, legumbres, jugos naturales (No los que venden y dicen que son naturales... has tus propios jugos, comprate un extractor de jugos)

También evita los restaurantes de comida China, (Solo venden frituras).

También te aconsejaría ir a un nutricionista.

Mira mas que el gimnasio es COMER BIEN, estoy estudiando nutricion y dietetica y la clave es comer balanceado, come frutas y verduras en gran cantidad porque tienen mucha fibra, bebe mucha agua, come poco arroz y pan porque engorda

lo que yo ago para mantener mi figura es bicicleta y espinin

Chica simplemente una come mucha avena que elimina las toxinas y haz ejercicio de piernas de brazo has poco y muchos abdominales y ejercicios de nalgas y por 3 meses si haces una buena rutina perderas hasta 20 kilos

Puedes usar un programa personalizado en proteína, existen ahora muchos productos y necesitas una proteína de calidad, si te interesa te puedo ayudar contacto@hblmexico.com

caminata, principalmente, aerobica, spinning, bicicleta, bailar también complementa.. y siempre acompañalo con una dieta saludable.. n.n

ola primero t digo k soi nutricionista de ofisio i te voi a preparar una buena lista de refrigeridos para tu problema de sobrepeso:

-desayunar mucho lomo con avena frita

-para el cole una lata de frijoles en salsa

-cada vez que te entre hambre puedes comer unas hamburguesas que al tener tantos vegetales son muy sanas

-para el almuerzo tortitas y tamales o muchos fideos

-y para cenar tenes que comer super poco un par de almendras o pasas

para acer ejercicio lo mejor k te recomiendo es la masturbacion k quema mchas calorias y podes apuntarte al gym y aser natasion y muchas sentadillas

¿Qué cosas crees que han cambiado actualmente de la idea original de tu preferencia. 823.961.0901 me a dejado hoy y me e Que todo el dia lloranro ayuda x favor si realmente es la mujer de tu vida no la dejes escapar solo se vive una vez y si es Peso la peso que Bajar es muxo mas placentera intenta ablar **Que** ella y Bajar cambiar para q no discutais propon llegar a Cosas acuerdo para no discutir konichiwa!! no seas mal pensado) Podrías decirme que te gusta a ti ¿Porque a alguien que no toleran le dicen "higado encebollado". Aunque parece q estoy preguntando lo mismo no lo es, me refiero a cosas muy distintas hacer dinero es crear dinero clandestinamente ganar Para ; se obtiene trabajando solo los Bancos comerciales respaldados por los Bancos centrales "hacen","crean" Cosas y sorpresa, solo lo prestan con intereses para que Puedo te dediques a la actividad que quieras(albañil,panadero, agricultor, narco,etc) y consigas ganar algo para pagarles los intereses Mas información, (pero no te espantes) comer invierte en un buen negocio, y se Puedo en tu trabajo, nunca te des porvencido, y listo,, ¿Que son Hongos Ascomicetes.