

Dieta para quemar grasa

2008-10-30 18:55:35

La característica principal de esta dieta, es que debe de tener una combinación estricta de ejercicio.

Se recomienda que se haga diariamente entre una y una hora y media.

Se deben combinar ejercicios aeróbicos por 20 minutos, y ejercicios con pesas, y alternar las partes a trabajar por días. O sea: muslo / pectorales - miércoles y viernes, brazo / dorso - martes y jueves, abdomen - sábados.

Además deberás de tomar mínimo litro y medio de agua mientras el día.

Para ver resultados debes realizar esta dieta por tres meses. Espero que te sirva!

Desayuno

1 Taza de melón

1 sandwich de pechuga de pavo con pan integral

Almuerzo

1 taza de puré de papa

1 taza de atún en agua

1 taza de lechuga y brocoli

Comida

2 tazas de arroz al vapor (integral)

1 taza de espinacas cocidas

300 grs. de carne, pollo o pescado

Cena

1 jitomate

1 zanahoria

1 taza de lechuga

1 gelatina

1 taza de jícama

Fuente : Dietas.com