25/12/2022

ECONOMIST&JURIST

Redacción

Cinco hábitos para… ¿reducir peso después de la Navidad?

Se acaba la Navidad y seguramente serán muchos los que vuelvan la vista atrás con remordimiento por todos los turrones comidos de más. Ahora que la burbuja festiva ha estallado, comienza la búsqueda desesperada de soluciones rápidas para adelgazar, sobre todo de cara al verano.

Olvídate de los milagros

Lo primero que tenemos que decir es casi una obviedad: no se engañe, **las "dietas milagro" no existen.** Si quiere perder peso de forma segura acude a un nutricionista o a un endocrino, no a cualquier falso gurú de internet que prometa resultados increíbles en poco tiempo.

Las dietas de moda no son la mejor manera de perder peso de forma permanente, con frecuencia incentivan las subidas y bajadas constantes de kilos. Estas fluctuaciones se asocian con un mayor riesgo de sufrir **enfermedades coronarias** y muerte súbita debido a causas cardiacas.

Las dietas que promueven una pérdida de peso masiva y además son restrictivas implican, en muchas ocasiones, **déficits** de vitamina D y calcio, carencias n ...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |