

Información

[¿Quieres adelgazar?](#)

[Cremas reductores de Alta Cosmética](#)

[Cremas reductoras asequibles](#)

[Productos específicos para hombres](#)

[Olores que ayudan a adelgazar](#)

[Las dietas más eficaces](#)

[Las dietas de las famosas](#)

[Adelgazar por internet](#)

[Alimentos milagrosos para la dieta](#)

[Clínicas especializadas en adelgazamiento](#)

## Las dietas más eficaces

Existen algunas personas como la princesa Letizia, delgadas por naturaleza, pero constituyen raros ejemplares de la especie humana. La mayoría de los mortales, si a partir de los 25 años, no hace más ejercicio y come menos, engordará sin remedio. Los maravillosos cuerpos que vemos en el cine o la pasarela son casi siempre producto de una vida sacrificada que renuncia al placer de la mesa y castiga el cuerpo con el ejercicio.



Foto Garnier

Hemos investigado sobre la efectividad de las dietas y hemos comprobado que existen cuatro en las que todo el mundo coincide, tanto por su efectividad como por su facilidad de realización. Algunas son tan populares que los laboratorios se han fijado en ellas y hoy es posible encontrarlas prácticamente preparadas.

Antes de iniciar cualquier dieta es importante consultar al médico.

### [Método Ravenna](#)

Con más de 30 años de experiencia en el tratamiento de la obesidad, el Dr. Ravenna incorpora en su método las claves para adelgazar de forma sana y alcanzar el peso ideal. A su clínica en Buenos Aires acude gente de todo el mundo. Ahora también tiene clínica en Madrid

Este método se basa en el concepto del **corte** inmediato con los excesos, la **medida**, en la porción, el cuerpo y la ropa **y la distancia** entre las comidas y con la comida.

¿Qué hay que comer? Existe una dieta tipo y aquí te la facilitamos

### [La Dieta de la Zona](#)

Inventada por el premio Nobel de Medicina , Barry Sears, en 1982. para combatir enfermedades como la diabetes o los desarreglos tiroidales, hoy se ha convertido en la dieta de culto entre las famosas. ¿Su secreto? Una justa proporción entre carbohidratos, proteínas y grasas: 40-30-30. Es la dieta de Jennifer Aniston, Angelina Jolie, Madonna ó Cindy Crawford.

¿Quieres saber más? ¿Cuales son las claves de su éxito, qué alimentos están permitidos y cuales prohibidos? ¿Cómo se hace?,

### [Dieta de la Sopa Milagrosa o de las cinco verduras](#)

La dieta de la sopa se diseñó en un hospital de USA, para las personas con enfermedades cardíacas y con exceso de peso, que necesitaban perder kilos antes de someterse a una operación.

Hay que comer durante 7 días únicamente lo que marca la dieta de la sopa, para perder de 4,5 a 7 kilos, suprimiendo el alcohol, la harina y sus derivados, los dulces y las bebidas con gas.

¿Quieres saber más? ¿qué alimentos están permitidos y cuales prohibidos? ¿Cómo se hace?, etc..

### [La dieta disociada](#)

La dieta disociada se practica con éxito desde hace años. La Dra Pilar Gualda, Doctora en Nutrición y Dietoterapia ha elaborado una dieta tipo para AMAR CLINIC, con la que es posible bajar de peso sin excesivo sacrificio

Puede comerse en cantidad moderada de los alimentos descritos en esta dieta.

[¿Quieres adelgazar?](#)

[Cremas reductores de Alta Cosmética](#)

[Cremas reductoras asequibles](#)

[Pastillas sin contraindicaciones](#)

[Productos específicos para hombres](#)

[Olores que ayudan a adelgazar](#)

[Las dietas más eficaces](#)

[Las dietas de las famosas](#)

[Adelgazar por internet](#)

[Alimentos milagrosos para la dieta](#)

[Clínicas especializadas en adelgazamiento](#)

© Copyright. Aviso legal Websites