

Dieta del plátano: la dieta más efectiva.

Si estás buscando bajar de peso, la dieta del plátano es una gran opción debido a su efectividad y rapidez con la que actúa. Lo mejor de todo es que el plátano, conocido también como banana, es muy fácil de conseguir en cualquier lugar y muy fácil de preparar. Solo necesitas un poco de determinación para empezar a perder kilos con esta dieta del plátano.

El plátano o banana, la fruta intertropical más consumida en el mundo, es un excelente aliado para bajar de peso porque provoca sensación de saciedad al instante aportando muy pocas calorías. Continúa leyendo si quieres saber todo sobre la dieta del plátano.

Dieta del plátano: la dieta más efectiva.



La dieta del plátano fue diseñada por el médico japonés Hitoshi Watanabe y su esposa, la farmacéutica, Osaka, quienes la popularizaron en el año 2008 en su libro “El régimen de la dieta del plátano por la mañana”.

Esta dieta es muy efectiva. De hecho el propio Hitoshi Watanabe escribió sobre ella desde su experiencia puesto que él mismo perdió 17 kilos siguiendo este plan dietario.

¿En qué consiste la dieta del plátano?

Pues la dieta del plátano simplemente consiste en comer todos

los plátanos que desees en el desayuno acompañándola con agua a temperatura ambiente. Luego puedes comer lo que quieras en el almuerzo y en la cena solo que no se permite comer postres. ¿Qué comer entre comidas como colación? Plátanos, claro.

Reglas de la dieta del plátano para bajar de peso

1. Desayuno

Come más de un plátano en el desayuno (lo más recomendable es consumir 4 plátanos pequeños). Pero no comas tanto como para que te sientas lleno. Ten en cuenta que el plátano debe comerse solo crudo.

2. Almuerzo y cena

Puedes comer lo que quieras y cuanto quieras en el almuerzo y la cena debido a que esta dieta del plátano prohíbe seguir reglas estrictas al comer para evitar un sentimiento de privación. Sin embargo, no debes consumir ningún postre.

Siempre debes comer hasta que te sientas satisfecho y no hasta que estés lleno y no puedas moverte. Ten en cuenta que, además, la cena debe ser tomada antes de las 8 pm.

3. Bebe solo agua

La única bebida que puedes tomar es agua, preferentemente mineral o filtrada. Pero no solo eso, el agua debe estar a temperatura ambiente. Sin embargo, la gran ventaja de esta dieta es que en situaciones sociales se te permite beber vino o cerveza.

4. No te saltees comidas

La dieta del plátano recomienda hacer las cinco comidas diarias para evitar los atracones. Lo mejor sería comer plátanos u otras frutas, pero esta dieta asegura que si tienes deseos de comer algo dulce, no debes privarte.

5. Ve a la cama temprano

Se recomienda ir a dormir antes de la medianoche. Intenta que hayan transcurrido cuatro horas desde que cenaste hasta que vayas a dormir (por eso se recomienda cenar a las 8 pm).

6. Ejercítate solo cuando quieras

La dieta del plátano postula que no te obligues a realizar actividad física si no lo deseas. Sin embargo, recomienda realizar una caminata diaria para acelerar el metabolismo y liberarte del estrés.

¿Por qué la dieta del plátano nos ayuda a bajar de peso?

- El plátano brinda sensación de saciedad con un bajo nivel calórico (89 calorías por cada 100 gramos)
- Ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre
- Su gran cantidad de fibras ayuda a regular el tránsito intestinal
- El agua a temperatura ambiente ayuda a acelerar el proceso metabólico y a quemar grasas más fácilmente.

Prueba con la dieta del plátano y perderás esos kilos de más fácil y sin sufrimientos.