

# Dieta de las

# 1 2 3 4 5 6



# semanas

*Explicada paso a paso*

## **Una dieta sencilla y efectiva, 6 semanas: 10 kilos**

Esta dieta es una de las dietas con mayor demanda pues ponerse a **dieta** durante **seis semanas** no requiere mucho esfuerzo, seis semanas que nos permitirán **perder hasta 10 kilos**. Durante este tiempo es fácil mantener hábitos de vida saludable, y una vez perdido el peso deseado podemos llevar a cabo una dieta de mantenimiento, para **no volver a recuperar el peso** perdido.

Seis semanas es un espacio de tiempo que nos permite **bajar de entre 10 y 12 kilos**, con un esfuerzo medio, y en el que, transcurrido ese tiempo es fácil que apliquemos hábitos saludables en nuestra alimentación de forma definitiva, ya que según se dice al pasar un período superior a un mes, nuestro cuerpo se acostumbra a estas medidas adoptándolas como hábitos naturales.

Por ello, podemos decir que es una **dieta efectiva**, en cuanto a establecer nuevos hábitos de vida saludables que nos permitan mantener nuestro peso y cuidar la alimentación.

## ¿En qué consiste la dieta de las 6 semanas?

Si bien es cierto, es una dieta en la que, al principio hay que hacer un esfuerzo importante porque durante las **dos primeras semanas restringiremos** gran parte de los **hidratos de carbono** que ingerimos.

**No los eliminaremos totalmente al igual que ocurre en la dieta cetogénica**, pero trataremos de que el organismo pierda grasa de las reservas de energía que poseemos consumiendo pocos hidratos de carbono, para que así se produzca la combustión de las grasas almacenadas en nuestras reservas de tejido adiposo.

Nuestro organismo necesita de energía para funcionar, pero si no le brindamos los hidratos, tratará de buscar esa energía en las reservas del organismo; por lo que la pérdida de peso que se produce es efectiva.

Ya que se pierde grasa, no sólo líquido; que es lo que se suele perder en dietas rápidas. Por ello, recomendamos hacer dietas que se mantengan en el tiempo para conseguir una pérdida de peso regular y que no recuperemos el peso perdido con facilidad.

## ¿Qué puedo comer en la dieta de las 6 semanas?

El **plan dietético** es muy sencillo que se basa en aumentar el consumo de **frutas y verduras**, de **carnes blancas** sin grasa, **pescado**, bien sea blanco o azul.

Puedes comer todo tipo de alimentos, frutas, verduras carnes y pescados.

La carne roja está permitida, pero debemos tener en cuenta que suelen ser las carnes con más grasa, por lo que elijiremos las partes más magras para evitar un consumo excesivo de grasas que nos aportan muchas calorías y además hacen que nuestro organismo disponga de energía y no se quemé la grasa acumulada en nuestro tejido adiposo.

Sólo se trata de hacer un **reajuste nutricional por fases**, que te explicamos a continuación pero en el que no se eliminarán grupos de alimentos.

## ¿Qué alimentos debo eliminar?

No se trata de eliminar alimentos en sí, sino de llevar una alimentación saludable que nos permita reducir el consumo calórico y sobre todo el aporte de hidratos de carbono; que generalmente es excesivo en nuestras dietas.

No deberemos eliminar los hidratos de forma total pero sí restringiremos el consumo de pan, pasta o arroz, harinas, dulces, etc.

**Reducir la ingesta de grasas**, dulces, salsas, **alimentos procesados** y que contengan grasas hidrogenadas o trans, es vital para poder llevar a cabo una alimentación sana que nos permita perder peso, pero por ello no debemos eliminar ningún grupo de alimentos, pues nuestro cuerpo necesita de todos los macronutrientes y micronutrientes para desarrollarse de forma correcta.

Es por ello, por lo que **no recomendamos eliminar totalmente los hidratos** de la dieta, ya que convertiríamos esta dieta en una dieta hiperprotéica, lo que contribuiría a una pérdida de peso rápida, pero con mayor efecto rebote.

Esto es así porque en el momento en el que introduzcamos los carbohidratos a la dieta, nuestro cuerpo los reservará, dado que ha notado que no se los suministramos. Y por tanto, engordaremos de nuevo.

Intentaremos apostar por una **alimentación saludable**, cocinando los alimentos al **vapor, al horno o a la plancha**. Prescindiremos de los fritos y rebozados, así como de guisos con alto contenido en grasas.

## Fases de la dieta de las 6 semanas

Explicaremos a continuación la **evolución de los menús** durante las semanas:

En la **primera semana** deberemos hacer el esfuerzo más importante. **Restringiremos** al máximo **los hidratos** de carbono, tan sólo conservando los que consumimos en el desayuno; que será una de las comidas más fuertes del día. No consumiremos pasta, arroz, pan, cereales, patatas ni zanahorias durante esta semana.

Tan sólo los cereales o la tostada que consumamos en el desayuno, cantidad suficiente como para que el organismo no detecte que no le aportamos suficientes hidratos; además el hecho de aportárselos por la mañana hace que tengamos energía para afrontar la actividad diaria.

- El **desayuno** se compone de ésta parte de hidratos acompañados de una parte proteica como pueden ser dos lonchas de fiambre de jamón york o pavo , un lácteo como puede ser un vaso de leche desnatada o café con leche y una pieza de fruta o un zumo natural.
- A **media mañana** consumiremos un yogur o una pieza de fruta.
- Para la **comida** podemos optar por carne a la plancha acompañada de una sopa de verduras, o de verduras al vapor o ensalada y una infusión.
- Por la **tarde** podemos escoger entre un queso de burgos o una pieza de fruta o zumo.
- Y en la **cena** podemos tomar una tortilla, un salteado, caldo desgrasado etc, y una pieza de fruta.

Durante las **dos primeras semanas la pauta será igual**, no consumiremos pasta, ni arroz, ni legumbres como anteriormente hemos expuesto.

A partir de la **tercera semana introduciremos un plato de pasta o arroz a la semana** (siempre en la comida).

Durante la **cuarta semana incorporaremos las legumbres**, un plato a la semana, siempre en días alternos, nunca consecutivos con los de pasta o arroz.

En la **quinta semana** dejaremos la misma pauta que la semana anterior (un plato de legumbres y uno de pasta o arroz a la semana siempre en días alternos).

Al igual que en la **sexta semana**, que además permitiremos un **día libre con moderación**.

Pueden interesarte otras dietas para perder peso como la **dieta Lipofídica**, la **dieta Cambridge**, con un funcionamiento similar a ésta, o la **dieta Lipolítica**, que pretende una quema de grasas rápida y efectiva.

## **Recomendaciones para llevar a cabo la dieta de las 6 semanas**

Para que esta dieta sea efectiva se debe acompañar de **ejercicio regular** e ir aumentando la **intensidad** y **resistencia** poco a poco.

Para que no se haga muy pesada la dieta, hemos de fijar unas **metas que requieran esfuerzo** y una vez que llegemos a alguna podremos compensarnos con un  **premio**. Como puede ser, un dulce, o algo que nos apetezca. Tan sólo podremos tener **un premio a la semana**, así que deberemos fijar metas con una **continuidad semanal**.

Debemos comer con moderación, y evitando los [ataques de hambre](#). Es preferible realizar pequeñas comidas repartidas a lo largo del día, que grandes atracones.

Es muy importante llevar **hidratarnos** de forma correcta para poder eliminar las toxinas correctamente de nuestro organismo.