



QPP.

DOS PLANES DE DIETAS PARA BAJAR RÁPIDO

Elimina la Grasa y Adelgaza 10
Libras (4.5kg) en Una Semana

WWW QUIEROPERDERPESO.INFO

Acerca de esta guía

Esta guía contiene 2 programas de dieta que usted puede usar hoy mismo para adelgazar hasta 10 libras (4.5kg) o más en tan solo una semana. Esto no significa que tengas que realizar ambas dietas, sino que tienes la posibilidad de escoger la más sencilla para ti y que contenga ingredientes fácil de conseguir y disponibles en tu país.

Los planes de dietas se basan principalmente en consumir alimentos saludables, pero también bajos en calorías. Esto hace que las dietas sean restrictivas, pero no quiere decir que tienes que pasar hambre. De hecho, si sientes deseos de comer se te recomienda que comas más frutas y verduras donde la dieta lo permita.

Finalmente, esta guía puede ser regalada a otras personas, pero no puede ser vendida, reproducida o alterada. Si está leyendo esta guía y no la recibió directamente de nosotros (QPP), le recomendamos que se registre (puede hacerlo al final de la guía) a nuestro boletín visitando: www.quieroperderpeso.info para que puedas recibir otras recetas de dietas y métodos saludables para quemar grasa, adelgazar y mantenerse saludable.

Resultados Inesperados

La pérdida de peso depende de muchos factores como la edad, altura, tipo de cuerpo, peso actual, genética, cuan activa esta la persona. Es decir que un plan de dietas puede que funcione diferente para cada persona.

Condiciones médicas también juegan un papel importante en la pérdida y ganancia de peso. Antes de iniciar cualquier dieta, es importante que entiendas cualquier condición médica que estés padeciendo ya que muchas cosas pueden tener un efecto opuesto y hacer que ganes peso. Problemas mentales como la ansiedad también pueden hacer que ganes.

Consulte un nutricionista calificado o profesional salud antes de iniciar cualquier dieta.

Ingredientes de la Dieta

Ninguno de los planes de dietas que aquí se mencionan requiere dejar de comer o pasar hambre, sino consumir alimentos saludables, bajos en azúcar y bajos en calorías, alimentos con alto contenido en fibras y grasas saludables.

(1) Contenido de Azúcar de Frutas

Es posible que algunas de las frutas que se mencionan en las dietas no las encuentres en tu país, no obstante la misma pueden ser sustituidas por otras frutas con un mismo contenido de azúcar.

Frutas de bajo contenido de azúcar: bayas, limón y lima.

Frutas de bajo a medio contenido de azúcar: manzanas, arándanos, toronja, guayaba, melón, nectarina, papaya, melocotón, fresas, sandía.

Frutas con alto contenido de azúcar: kiwi, naranjas, peras, ciruelas, piña.

Frutas con MUY alto contenido de azúcar: plátanos, cerezas, higos, uvas, frutas secas, mango, granada, mandarinas

(2) Tipo de Leche a usar en la Dieta

Se recomienda usar leche de vaca desnatada durante estas dietas, pero también puede ser sustituida por leche de soya o de almendras. Ya que la leche de soya y almendra posean más calorías, deberás beber la mitad.

(3) Tipo de carne a usar durante la Dieta

En una de las dietas se te permitirá comer carne de res, la cual puede ser sustituida por carne de pollo o de pavo.

Dieta #1

El Plan de dieta de los 7 días de Harris

Esta dieta fue creada por Harris, un dietista y nutricionista que promueve la nutrición con alimentos integrales. Según Harris, esta dieta te permite adelgazar de 10 a 15 libras si la sigues al pie de la letra. La dieta no solo te ayuda a perder peso, también a mejorar tu piel y tu sistema digestivo. Harris recomienda que te peses 2 veces solamente, antes iniciar la dieta y luego después de una semana. Así podrás concentrarte en seguir la dieta correctamente y no la cantidad de peso perdido durante el proceso.

Efectos secundarios de la Dieta de Harris

Debido a que es un baja en calorías, es común experimentar irritabilidad, calambres, mareos, debilidad muscular.

Receta principal para la sopa de la Dieta

Durante esta dieta deberás tomar una **Sopa Adelgazante**. Aquí están los ingredientes y la receta como prepararla:

- 23 onzas de agua
- 1 cebolla picada en forma de anillos
- 2 chiles verde
- 3 tomates

- 2 hojas de lechuga verde
- 1 zanahoria
- Salt y un poquito de zumo de limón (opcional)

Preparación: Mezclar todos los ingredientes y hervir por 5 minutos. Anadir sal y pimienta a tu gusto. Hacer 3 porciones

• Bebidas que se permiten durante la Dieta

- Agua
- Café (negro o con leche desnatada)
- Té verde
- Bebida adelgazante (ver receta debajo)

Receta de Bebida Adelgazante:

Mezclar 2 cucharadas de miel en un vaso de agua tibia. Agregar 2 cucharadas de zumo de limón recién exprimido.

• Ejercicios recomendados durante la Dieta

- Caminatas rápidas (15 a 30 minutos diarios)

Primer día:

Comer solamente frutas (excluir el plátano) que contengan poca azúcar: manzanas, granadas, fresas, frambuesas, moras y cualquier tipo de cítrico. Comer frutas todo el día cada vez que sientas hambre.

Comer al menos durante el día:

- 4 manzanas
- 4 naranjas
- 1 melón
- 2 granadas

Beber al menos 10 vasos de agua. Adicionalmente puedes beber:

- Bebida Adelgazante (beber antes del desayuno)
- Té verde
- Café (negro o con leche desnatada)

Segundo día:

Comer solamente vegetales crudos en ensalada o hervidos con sal y pimienta (evitar los aceites, cremas, la mantequilla, leche y aderezos).

Beber al menos 10 vasos de agua. Adicionalmente, puedes beber:

- Bebida Adelgazante (beber antes del desayuno): Mezclar 2 cucharadas de miel en un vaso de agua tibia. Agregar 2 cucharadas de zumo de limón recién exprimido. Mezclar bien y beber antes del desayuno
- Té verde
- Café (negro o con leche desnatada)

Desayuno: Empezar el día con una patata hervida o cocida (Nota: las patatas no engordan ya el 75% es agua. Lo que engorda es la mantequilla y la crema que le agregas).

Almuerzo: Ensalada de vegetales (ver receta debajo) o vegetales crudos con limón y sal solamente

Cena: Ensalada de vegetales (ver receta debajo) o vegetales crudos con limón y sal solamente.

Ingredientes para la ensalada de vegetales:

- 10 hojas de lechuga,
- 1 repollo picado y desmenuzado
- 5 cebolletas (cebolla verde)
- 3 zanahorias cortadas en tiras finas
- 3 tomates cortados
- 3 cucharadas de zumo de limón recién exprimido
- 2 pepinos grandes cortados aun con la piel
- 3 tomates cereza
- 1/2 taza de chicharos
- 1/2 taza de maíz hervido
- Sal
- 1 rábano, apio y brócoli (opcional)
- 1 o 2 cucharadas de aceite de oliva (si es necesario)

Como preparar la ensalada de vegetales:

1. Mezclar todas las verduras en un recipiente
2. Agregar la sal y el limón
3. Guardar en el refrigerador por una hora. Dividir en 3 o 4 porciones y comer durante el horario de las comidas.

Tercer día:

El menú incluye frutas y verduras ricas en vitaminas, minerales y bajos en calorías. Beber al menos 12 vasos de agua durante el día. Adicionalmente puedes beber Bebida adelgazante, Te verde o Café (negro o con leche desnatada)

Desayuno: frutas frescas (preferiblemente con bajo contenido de azúcar). Té verde o café (negro o con leche desnatada).

Almuerzo: Ensalada de frutas y vegetales (ver receta debajo)

Cena: Ensalada de frutas y vegetales (ver receta debajo).

Adicionalmente puedes comer más vegetales y frutas frescas (sin incluir la patata y el plátano)

Ingredientes para la ensalada de verduras y frutas:

- 3 naranjas peladas y cortadas en trozos pequeños
- 1 taza de uvas verdes, moradas y rojas
- 1/4 taza de pasas
- 2 albaricoques o 2 guayabas cortadas (eliminar las semillas)
- 1/4 de toronja pelada y cortada en trozos pequeños
- 3 tazas de repollo verde picado y desmenuzado

Como preparar la ensalada:

Colocar todo en una ensaladera y mezclar. Refrigerar durante 3 horas. Comer fresco y guardar para más tarde. Hacer tres porciones

Cuarto día:

Comer 8 plátanos enteros (si es necesario, puedes mezclar el plátano con un poco de leche desnatada o hacer un batido). Tomar una sopa de verduras sencilla. Beber 3 vasos de leche y al menos 12 vasos de agua.

Este día solo comerás al menos 8 bananas, beberás 3 vasos de leche y tomarás un tazón de sopa adelgazante (sopa de dieta). En caso que no te guste comer bananas solas, puedes hacerlas en forma de batido con leche desnatada. Lo ideal es usar leche de vaca desnatada durante esta dieta, pero puede sustituirse por leche de soya o de almendra.

Desayuno: 1 banana, 1 vaso de leche desnatada y 1 tazón de sopa de dieta (ver receta)

Almuerzo: 1 tazón de sopa de dieta (ver receta), 1 vaso de leche desnatada, 1 banana

Cena: 1 tazón de sopa de dieta, 1 vaso de leche desnatada y 1 banana

Meriendas: 5 bananas.

Quinto día:

El alimento principal del quinto día son los tomates que contienen ingredientes importantes para ayudar a adelgazar.

Comerás 6 tomates pequeños y una pequeña porción de arroz hervido. También se te permitirá tomar más sopa de verduras, y comer manzanas, naranjas y toronja.

Beber al menos 12 vasos de agua. A parte del agua y el medio vaso de leche desnatada, puedes beber Té verde, bebida adelgazante y café (negro o con leche desnatada).

Desayuno: 1 Toronja, 1 manzana, 1 naranja y 2 Tomates.

Almuerzo: 1 tazón pequeño de arroz hervido, 1 tazón de ensalada de verduras como la del día 2 y 3, 1/2 vaso de leche desnatada, 2 tomates.

Cena: 1 tazón de sopa de dieta, 1 manzana, 2 tomates

Sexto día:

El menú de este compuesto de vegetales y arroz más la sopa de dieta (sopa adelgazante) y la ensalada que preparaste el día 2. Los vegetales te alimentan y te llenan más cuando lo comes crudo. También ayudan a quemar más calorías a la hora masticarlos y digerirlos cuando están crudos.

Comerás una pequeña porción de arroz y te tomarás una sopa de verduras 2 o 3 veces al día. Beberás al menos 10 vasos de agua. Adicionalmente puedes beber Te verde (con o sin miel), café (negro o con leche desnatada) y/o bebida adelgazante

Desayuno: vegetales crudo, una taza de arroz hervido

Almuerzo: un tazón de ensalada o sopa de dieta

Cena: un tazón de ensalada o sopa de dieta

Séptimo día:

Finalmente el último día de la dieta. El menú es el mismo del día 6. Vegetales y arroz más las ensaladas y la sopa de dieta. También incluye frutas baja en calorías y cítricos.

Vas a comer una pequeña porción de arroz. También se permite tomar una sopa de verduras y comer ensalada de vegetales (evitar los aceites y aderezos). Beber al menos 10 vasos de agua y si deseas un zumo de fruta. Para obtener mejor resultados, Las jugos se deben tomar al menos una hora antes de las comida y no durante o después.

Desayuno: jugo de naranja fresca o toronja, 1 manzana y 1 toronja.

Almuerzo: 1 tazón de arroz hervido. Vegetales crudos.

Cena: 1 tazón de sopa de dieta. Ensalada de vegetales.

Resumen de la Dieta de los 7 días de Harris

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Meriendas
Día 1	4 manzanas, 4 naranjas, 1 melón, 2 granadas. Beber 10 vasos de aguas. Adicionalmente beber: Te verde, café y/o bebida adelgazante			
Día 2	1 patata (hervida o cocida)	Ensalada de verduras o Vegetales Crudos	Ensalada de verduras o vegetales crudos	Verduras si sientes hambre
Día 3	Frutas frescas, té verde o café	Ensalada de frutas y vegetales	Ensalada de frutas frescas y vegetales	Verduras y frutas (si sientes hambre)
Día 4	1 banana, 1 vaso de leche desnatada, 1 tazón de sopa de dieta	1 banana, 1 vaso de leche desnatada, 1 tazón de sopa de dieta	1 banana, 1 vaso de leche desnatada, 1 tazón de sopa de dieta	5 bananas
Día 5	1 Toronja, 1 manzana, 1 naranja y 2 Tomates	1 tazón de arroz hervido, 1 tazón de ensalada de verduras, 1/2 vaso de leche desnatada, 2 tomates	1 tazón de sopa de dieta, 1 manzana, 2 tomates	Verduras (si sientes hambre)
Día 6	vegetales crudo, una taza de arroz hervido	un tazón de ensalada o sopa de dieta	un tazón de ensalada o sopa de dieta	Verduras (si sientes hambre)
Día 7	jugo de naranja fresca o toronja, 1 manzana, 1 toronja	1 tazón de arroz hervido. Vegetales crudos	1 tazón de sopa de dieta. Ensalada de vegetales	Verduras (si sientes hambre)

Dieta# 2

La Dieta GM (General Motor)

Esta dieta incluye vegetales, frutas y carnes. Los resultados de esta dieta se deben al consumo de alimentos saludables y la baja restricción calórica. Los alimentos que vas a consumir durante esta dieta tienen bajo contenido de azúcar y grasa, y alto contenido de fibras y carbohidratos complejos. Las frutas y vegetales ayudarán a acelerar el proceso de digestión, y el agua a que el proceso se vuelva más eficiente.

Los primeros tres días de la dieta ayudan a limpiar y desintoxicar el cuerpo a través del consumo de frutas y vegetales. A partir del cuarto día comenzarás a sentir más energía y ver los cambios significativos que esperas.

- **Efectos secundarios durante la Dieta GM**

- Dolor de cabeza, irritabilidad, calambres, mareos, debilidad muscular o sed excesiva

Nota: para reducir y aliviar los efectos secundarios, bebe bastante agua, descansa lo suficiente y come más fruta y vegetales donde la dieta lo permita.

● Receta principal de la Sopa de la Dieta GM

- 6 cebollas cortadas
- 3 tazas y media de agua
- 2 pimientos rojos cortados
- 4 tomates completos
- 1 repollo cortado
- 1 poco de apio cortado
- Otros de tus vegetales preferido

Preparación: hervir todos los ingredientes, y dejarlo a fuego lento por unos 30 a 45 minutos.

● Bebidas permitidas durante la Dieta GM

- Agua (puede ser saborizada con limón o lima).
- Café negro (sin crema ni azúcar).
- Te (de hierbas o negro).

● Ejercicios recomendados durante la Dieta

- Cualquier ejercicio que disfrutes hacer, que te hagan sudar y ayuden a acelerar tu ritmo metabólico. Por ejemplo: yoga, caminar, bailar, ir al gimnasio, etc.

Primer día:

Comerás solamente frutas este día (puedes preparar batidos). Vas a comer las frutas que desees excepto bananas. Beberás bastante agua.

El objetivo principal de este primer desintoxicar tu sistema digestivo y acelerar tu metabolismo para ayudar a perder más peso durante los próximos los días de la dieta.

Desayuno: 1 manzana. Beber 2 vasos de agua

Media mañana: 1 tazón de kiwi (pelado y cortada en trozos pequeños) o una papaya. Beber 2 vasos de agua

Almuerzo: 1 tazón de melón. Beber 2 vasos de agua

Media tarde: 1 tazón de naranjas (peladas y cortadas en trozos) o una papaya. Beber 2 vasos de agua

Cena: 1 tazón de naranjas (peladas y cortadas en trozos) o una sandía. Beber 2 vasos de agua

Merienda: 1 vaso de agua de coco

Segundo día:

Comerás bastantes vegetales crudos o cocinados. Se te permitirá comer patata hervida con aceite de oliva y mantequilla, ensalada de verduras con vino, vinagre blanco, limón y otras especias para darle sabor a la ensalada. No se permitirán los aderezos.

Desayuno: 1 taza de patata hervida o camote (batata). Beber 2 vasos de agua.

Media mañana: 1 tazón de lechuga roja cruda o lechuga mantequilla (lechuga bibb) con vinagre. Beber 2 vasos de agua.

Almuerzo: ensalada de tomate, pepino, lechuga y remolacha con vinagre. Beber 2 vasos de agua.

Media tarde: 1 taza de tomate cereza. Beber 2 vasos de agua.

Cena: Espárragos al vapor, brócoli y coliflor. Beber 2 vasos de agua.

Tercer día:

Combinarás cualquier cantidad de frutas y vegetales excepto la banana y la patata. Podrás preparar un zumo o licuado de frutas y vegetales juntamente.

Desayuno: 1 taza de melón cortado en cubitos o 1 manzana.
Beber 2 vasos de agua.

Media mañana: 1 tazón de papaya (cortada en trozos pequeños) y 1 melón cantalupo. Beber 2 vasos de agua.

Almuerzo: ensalada de lechuga romana (lechuga romanita), tomate, pepino y remolacha con vinagre. Beber 2 vasos de agua.

Media tarde: 1 mango o 1 naranja. Beber 2 vasos de agua.

Cena: 1 tazón de verduras frescas, brócoli y papaya cruda.
Beber 2 vasos de agua

Cuarto día:

Combinarás la leche con las bananas. Tomarás 3 vasos de leche desnatada y comerás hasta 8 bananas durante el día. Beberás también una sopa de vegetales juntamente con la leche y las bananas.

Desayuno: 1 vaso de leche desnatada y 1 banana (puedes hacer un batido sin ningún edulcorante). Beber 2 vasos de agua.

Media mañana: 1 vaso de leche desnatada y 2 bananas. Beber 2 vasos de agua.

Almuerzo: 1 tazón de tomate y 1 sopa de repollo. Beber 2 vasos de agua.

Media tarde: Batido de leche desnatada (1 vaso), 1 banana y 1 vaso de agua.

Cena: 1 tazón de sopa de vegetales (tomate, repollo, apio, cebolla, pimiento) y 1 banana. Beber 2 vasos de agua.

Nota: el resto de las bananas la puedes dejar para calmar los antojos de comer (preparar en forma de batido con leche desnatada).

Quinto día:

Se te permitirá comer carne. Podrás escoger en un plato de carne de res magra (puede sustituirse por pollo, pavo o 6 huevos) con tomates o una hamburguesa con 6 tomates.

Durante este día es importante aumentar el consumo de agua para evitar la acumulación de ácido úrico en el cuerpo debido al consumo de carne. Así que bebe bastante agua durante todo el día.

Desayuno: 1 taza de tiras de carne asada y tomate en rodajas.

Media mañana: empanada de pavo y tomate.

Almuerzo: hamburguesa y tomate en rodajas.

Media tarde: empanada de pavo y tomate

Cena: hamburguesa y tomate

Sexto día:

Consumirás solamente carnes magras como el día anterior, pero comerás también vegetales. Al igual que el quinto día, durante este día es importante aumentar el consumo de agua para evitar la acumulación de ácido úrico en el cuerpo debido al consumo de carne. Bebe bastante agua durante todo el día.

Desayuno: 1 tazón de sopa de vegetales (tomate, repollo, apio, cebolla, pimiento) con 1 taza de tiras de carne de res magra asada a la parrilla.

Media mañana: Ensalada de hojas verdes con carne de res magras o tiras de pollo cocidas.

Almuerzo: carne y vegetales.

Media tarde: Ensalada de hojas verdes (repollo, apio, cebolla, pimiento) con carne de res magras o tiras de pollo cocidas.

Cena: Ensalada de hojas verdes (tomate, repollo, apio, cebolla, pimiento) con carne de res magras o tiras de pollo cocidas.

Séptimo día:

No consumirás carne, sino bastante vegetales, jugo de frutas (frutas frescas) y arroz integral.

Desayuno: arroz integral (o avena) y melón. Beber 2 vasos de agua.

Media mañana: 1 taza de fresas cortadas en rodajas.

Almuerzo: vegetales cocidos y mango.

Media tarde: 1 taza de arándanos y frambuesas.

Cena: arroz integral y tus vegetales preferidos.

Merienda antes de dormir: 1 taza de fresas.

Beber suficiente vasos de agua

Resumen de la Dieta GM

	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Media tarde	Cena	Merienda
Día 1	1 manzana.	1 tazón de kiwi o un papaya	1 tazón de melón	1 tazón de naranjas o una papaya	1 tazón de naranjas o una sandía	1 vaso de agua de coco
Día 2	1 taza de patata hervida o camote	1 tazón de lechuga roja cruda o lechuga mantequilla	ensalada de tomate, pepino, lechuga y remolacha	1 taza de tomate cereza	Espárragos al vapor, brócoli y coliflor	
Día 3	1 taza de melón o 1 manzana	1 tazón de papaya y 1 melón cantalupo	ensalada de lechuga romana, tomate, pepino y remolacha	1 mango o 1 naranja	1 tazón de verduras frescas, brócoli y papaya cruda	
Día 4	1 vaso de leche desnatada y 1 banana	1 vaso de leche desnatada y 2 bananas	1 tazón de tomate y 1 sopa de repollo	Batido de leche desnatada (1 vaso), 1 banana y 1 vaso de agua	1 tazón de sopa de vegetales (tomate, repollo, apio, cebolla, pimiento) y 1 banana	
Día 5	carne asada y tomate en rodajas	empanada de pavo y tomate	hamburguesa y tomate en rodajas	empanada de pavo y tomate	hamburguesa y tomate	
Día 6	1 tazón de sopa de vegetales, 1 taza de tiras de carne de res magra asada a la parrilla	Ensalada de hojas verdes con carne de res magras o tiras de pollo cocidas	carne y vegetales	Ensalada de hojas verdes con carne de res magras o tiras de pollo cocidas	Ensalada de hojas verdes con carne de res magras o tiras de pollo cocidas	
Día 7	arroz integral (o avena) y melón	1 taza de fresas cortadas en rodajas	vegetales cocidos y mango	1 taza de arándanos y frambuesas	arroz integral y tus vegetales preferidos	

Finalmente, ahora tienes 2 planes de dietas que te pueden Adelgazar hasta 10 libras en tan solo una Semana.

¿Qué deberías hacer ahora?

Como toda dieta, lo primero es ver si alguna de esta dieta es buena para usted. Luego deberías consultar con un profesional de la salud, sobre todo si padeces de alguna condición médica que puede ser agravada por dietas restrictivas o bajas en calorías.

Si tu profesional de la salud le da el Ok, escribe los ingredientes de la dieta y busca donde conseguirlos. Luego comparte la dieta con tus familiares y personas más cercanas, es bueno contar con el apoyo de otras personas cuando nos proponemos a seguir una dieta.

Recomendaciones Finales

Quizás esta dieta no sea buena para usted, le recomendamos que se suscriba (si no lo has hecho anteriormente) a nuestro Boletín de Adelgazar Saludable visitando: www.quieroperderpeso.info para recibir otras recetas de dietas y métodos saludables para quemar grasa, adelgazar y mantenerse en forma.

“El éxito es simplemente la aplicación diaria de la disciplina”

– Jim Rohn

Delego de Responsabilidad

La información y dieta presentada en este documento no debe usarse nunca como un sustituto del consejo de los nutricionistas calificados y profesionales de la medicina. Al leer este documento, usted asume todos los riesgos asociados con el uso del asesoramiento prestado, con pleno conocimiento de que usted es el único responsable de cualquier cosa que pueda ocurrir como resultado de poner la información en acción en cualquier forma, independientemente de su interpretación.

Asimismo, acepta que Quieroperderpeso.info no se hace responsable de ninguna manera del éxito o el fracaso de su plan de dieta para la pérdida de peso como resultado de la información presentada en este documento. Usted entiende que no brindamos absolutamente ninguna garantía respecto a sus resultados en la pérdida de peso de la aplicación de esta información.

Usted acepta que Quieroperderpeso.info no se hace responsable de cualquier pérdida, daño o perjuicio que derive de la utilización de la información presentada en este informe.