

TIP : ALIMENTOS A EVITAR A PARTIR DE LAS 19:00

1. Cereales: arroz, pasta, patatas o pan.

Son alimentos muy energéticos. No quemaremos esas calorías y se transformarán en grasas en nuestro cuerpo.

2.Embutidos y fiambres .Sumarás grasas de mala calidad y la digestión será más lenta, obstaculizando la posibilidad de quemar grasas. Opta solo por el Jamón York y Pavo.

3. Frutas

Es un error creer que una cena a base de frutas es saludable. Lo cierto es que si dejamos su consumo para el final del día engordaremos. La fruta es saludable ya que el aporte de azúcar va unido a la fibra que aportan y eso hace que su absorción sea lenta. Pero es mejor repartir su consumo durante el día.

4.Chocolate

Mucha gente no sabe que entre las propiedades del chocolate está también que es una fuente de cafeína, además aporta grasas y azúcares. El chocolate es solo para ocasiones muy especiales. Si te quieres dar el capricho de tomar una onza de chocolate que sea un chocolate con una gran cantidad de cacao.

