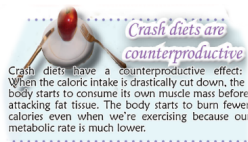


Las dietas radicales son contraproducentes

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 16 de Junio de 2013 19:43 -



Las dietas radicales son contraproducentes

Las típicas dietas radicales tienen un gran efecto contraproducente: el cuerpo, debido al hambre, reduce la masa muscular y esto provoca que el metabolismo se frene y gastemos menos calorías. Incluso cuando hacemos deporte gastamos menos calorías y almacenamos más que si estuviésemos comiendo raciones equilibradas sin pasar hambre.