

## expectativas demasiado altas...

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 16 de Junio de 2013 20:01 -

---



## expectativas demasiado altas...

No debes tener unas expectativas demasiado altas ante dietas que prometen adelgazar mucho en tan sólo unos días, o te decepcionarás.

Al principio sueles perder peso y, a menudo, son realmente varios kilos los que dejas atrás en poco tiempo. Pero esto no tiene nada que ver con quemar grasa. Al contrario, lo único que perdemos es masa muscular y la mayor parte del peso perdido son líquidos, agua que nuestro cuerpo recupera lo antes posible. Si además se trata de una dieta extremadamente baja en calorías, nuestro metabolismo se debilita y entra en un "modo emergencia".

Cualquiera que quiere perder peso, lo que desea realmente es perder grasa. Un kilo de tejido de grasa corporal almacena 7.000 calorías.