DINO - Divulgador de Notícias

Emagrecimento das celebridades: as 07 dietas das famosas para emagrecer rápido

De Jennifer Aniston a Jennifer Hudson, elas estão sempre procurando maneiras emagrecer ou manter seu peso ideal. Enquanto muitas celebridades usam métodos extremos para limpar seu corpo e perder peso, existem outros programas e métodos que são mais razoáveis e podem ser usados por qualquer pessoa.

19/06/2017 17:50:45

Muitos dos programas para emagrecer são realistas e podem ser usados por qualquer pessoa.

Aqui estão as sete principais dietas que as celebridades usam para emagrecer:

01. Dieta dos Cinco Fatores
Todas as refeições contêm cinco elementos: proteína, carboidratos complexos, fibra, gordura e fluidos. A dieta consiste em cinco refeições por dia seguindo as diretrizes do programa. Os usuários têm permissão para ter um dia por semana, onde você pode comer qualquer coisa e tudo culpa livre.

Celebridades como Megan Fox, Eva Mendes e Katy Perry têm utilizado com sucesso a Dieta dos Cinco Fatores.

02. A Dieta da Zona
A dieta da zona foi criada pelo Dr. Barry Sears que é um cientista experiente. Sua dieta envolve comer com mais controle nos carboidratos, 30% de carboidratos e 30% de gorduras. Equilibrar a quantidade correta de aminoácidos com carboidratos ajuda a controlar o apetite para evitar comer demais.
A dieta consiste em três refeições com porções controladas e dois lanches por dia;
Os lanches são incorporados para evitar a fome durante todo o dia.
Muitas pessoas chamam a Dieta da Zona de Dieta Aniston porque Jennifer Aniston tem usado esta dieta por vários anos e com um tremendo sucesso.

03. Dieta Líquida
A famosa dieta líquida consiste em seis sucos por dia que totalizam 1.200 calorias. As bebidas são preenchidas com nutrientes suficientes para substituir refeições e lanches.
Recomenda-se que os usuários da dieta se abstenham de álcool, cafeína e nicotina.

Celebridades como Gwen Stefani e Nicole Richie adoram a Dieta Líquida ou Dieta Pressed Juicery.

04. Dieta Nutri-System

A dieta Nutri-System é um dos primeiros programas para oferecer entrega em domicílio de refeições light. A dieta faz todo o programa alimentar e cozinha todas as refeições, para que os usuários não precisam se preocupar com esse trabalho.

Uma vez que nenhum esforço é necessário se torna mais fácil o acesso. A dieta ajuda a racionalizar melhores hábitos alimentares para produzir perda de peso.

O sistema também fornece aconselhamento por telefone e on-line.

Estrelas como Melissa Joan Hart, Tori Spelling e Marie Osmond endossaram o sistema e tiveram sucesso em perda de peso.

05. Dançando com as estrelas

Dança fornece exercício consistente, parceiro de apoio, crítica construtiva, boa maneira de construir autoestima e oportunidade de fazer mudanças de estilo de vida. Usando a dança como exercício permite aos usuários maximizar seus esforços para emagrecer.

Estrelas como Kirstie Alley, Emmitt Smith e Drew Lachey dizem que a dança mudou suas vidas. Kirstie Alley diz que dança pelo menos duas horas todos os dias e disse que ela já tentou várias dietas no passado, afirma que a dança é a única coisa que ajuda a manter o peso.

06. Dieta South Beach

A dieta sul da praia é um plano que come pouco carboidrato e que consiste em proteínas, produtos lácteos, fruta, vegetais e ovos. A dieta também criou lanches de baixo teor de carboidratos que são vendidos em supermercados em todo o país. Por ter baixas comidas de carboidratos, a dieta visa cortar a ingestão de calorias para que o participante perca peso.

Bill Clinton e Nicole Kidman são os principais defensores da dieta South Beach. Ambos alegaram ter grande sucesso com o plano.

07. Vigilantes do Peso

O programa Weight Watchers é um dos primeiros programas de dieta a ter grande sucesso nacional. Seguidores podem comer qualquer coisa que eles querem com moderação. A dieta utiliza um sistema de pontos, com cada porção de alimento equivale a uma pontuação.

Os pontos são limitados a cada dia até que o objetivo de peso da dieta seja atingido. Os seguidores também são incentivados a participar de reuniões de grupo para encontrar apoio com outros participantes do programa.

Jennifer Hudson e Jenny McCarthy tiveram grande sucesso com o programa da dieta.

Este conteúdo não substituiu uma consulta médica.