

Dieta Disociada

Esta dieta no es de esas relámpago y por tanto tampoco tiene el conocido efecto yo-yo. Los kilitos de más se van perdiendo sin prisa, pero sin pausa. No esperéis efectos inmediatos, es una dieta a largo plazo, e incluso podría decirse que más que una dieta, es una manera más saludable de comer.

Con la Dieta Disociada no pasas nada de hambre, pues puedes comer la cantidad de alimentos que quieras, eso sí, sin mezclar los que no convienen, ya que una mala combinación convierte en grasa los alimentos que has ingerido, lo que no ocurre si los tomas en digestiones separadas.

- [Recomendaciones generales](#)
- [Las 12 reglas](#)
- [Grupos de alimentos](#)
- [Tabla de compatibilidad y ejemplos](#)
- [Hidratos de carbono](#)
- [Menús](#)

From:
<https://euloxio.myds.me/dokuwiki/> - **Euloxio wiki**

Permanent link:
<https://euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:comida:dieta:disociada:inicio>

Last update: **2024/04/08 19:50**

