

como•logía

DIETA GM

PARA PERDER PESO RÁPIDO



DIETA GM

Este plan de pérdida de peso de 7 días (llamado dieta GM) fue diseñado originalmente para producir una pérdida de peso rápidamente. El plan está formulado para ayudarte a comer mucho más eficientemente y de una manera saludable.

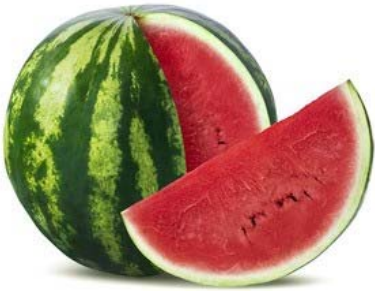
Incorpora aspectos ya conocidos de la pérdida de peso que han tenido resultados fantásticos. Por ejemplo, se desglosa en un horario de comidas de sólo una semana.

Se construyó sobre la base de programas semanales efectivos como los que la dieta South Beach o la dieta de 3 días. Es una gran manera de perder una cantidad significativa de peso en sólo 7 días sin pasar hambre.



Detalles completos: <https://www.comologia.com/dieta-gm-perder-8-kilos-en-7-dias/>

DIA 1



BEBE

Por lo menos 8-12 vasos de agua al día

COME

Preferiblemente sandías/melones, melón, limón, naranjas, manzanas, granadas y fresas

EVITA

Plátanos, uvas, mangos y otras frutas ricas en carbohidratos y potasio (también evite los aceites, y zumos de frutas a toda costa)

Detalles completos: <https://www.comologia.com/dieta-gm-perder-8-kilos-en-7-dias/>

DIA 1 – PLAN DE COMIDA

DESAYUNO (8:15 – 9:15 AM)

1 tazón de manzanas rebanadas
2 vasos de agua

ALMUERZO (12:00 – 11:30 PM)

1 tazón de sandía
2 vasos de agua

CENA (6:00 – 7:00 PM)

1 tazón de sandía
2 vasos de agua

MERIENDA (10:30 – 11:00 AM)

1 tazón de papaya cruda
2 vasos de agua

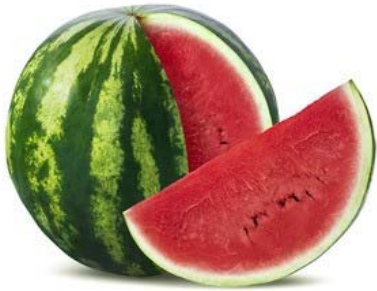
MERIENDA (4:00 – 4:30 PM)

1 tazón de papaya cruda
2 vasos de agua

MERIENDA (8:00 – 8:30 PM)

1 vaso de agua de coco

DIA 1



BEBE

Por lo menos 8-12 vasos de agua al día

COME

Preferiblemente sandías/melones, melón, limón, naranjas, manzanas, granadas y fresas

EVITA

Plátanos, uvas, mangos y otras frutas ricas en carbohidratos y potasio (también evite los aceites, y zumos de frutas a toda costa)

Detalles completos: <https://www.comologia.com/dieta-gm-perder-8-kilos-en-7-dias/>

DIA 1 – PLAN DE COMIDA

DESAYUNO (8:15 – 9:15 AM)

1 tazón de manzanas rebanadas
2 vasos de agua

ALMUERZO (12:00 – 11:30 PM)

1 tazón de sandía
2 vasos de agua

CENA (6:00 – 7:00 PM)

1 tazón de sandía
2 vasos de agua

MERIENDA (10:30 – 11:00 AM)

1 tazón de papaya cruda
2 vasos de agua

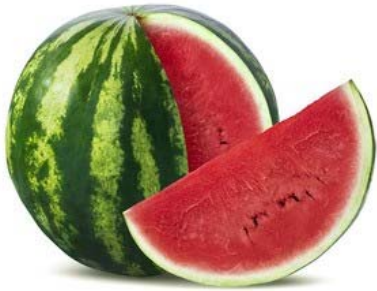
MERIENDA (4:00 – 4:30 PM)

1 tazón de papaya cruda
2 vasos de agua

MERIENDA (8:00 – 8:30 PM)

1 vaso de agua de coco

DIA 1



BEBE

Por lo menos 8-12 vasos de agua al día

COME

Preferiblemente sandías/melones, melón, limón, naranjas, manzanas, granadas y fresas

EVITA

Plátanos, uvas, mangos y otras frutas ricas en carbohidratos y potasio (también evite los aceites, y zumos de frutas a toda costa)

Detalles completos: <https://www.comologia.com/dieta-gm-perder-8-kilos-en-7-dias/>

DIA 1 – PLAN DE COMIDA

DESAYUNO (8:15 – 9:15 AM)

1 tazón de manzanas rebanadas
2 vasos de agua

ALMUERZO (12:00 – 11:30 PM)

1 tazón de sandía
2 vasos de agua

CENA (6:00 – 7:00 PM)

1 tazón de sandía
2 vasos de agua

MERIENDA (10:30 – 11:00 AM)

1 tazón de papaya cruda
2 vasos de agua

MERIENDA (4:00 – 4:30 PM)

1 tazón de papaya cruda
2 vasos de agua

MERIENDA (8:00 – 8:30 PM)

1 vaso de agua de coco

DIA 2



BEBE

Por lo menos 8-12 vasos de agua al día

COME

Patata hervida grande, lechuga, repollo, remolacha, frijoles, zanahoria, pepino, tomates, pimientos, cebolla, brócoli y coliflor

EVITA

Patatas (el desayuno o por la mañana es la única excepción permitida)

DIA 2 – PLAN DE COMIDA

DESAYUNO (8:15 – 9:15 AM)

1 tazón de patatas cocidas

2 vasos de agua

ALMUERZO (12:00 – 11:30 PM)

1 plato de ensalada de verduras

2 vasos de agua

CENA (6:00 – 7:00 PM)

1 taza de espárragos, brócoli,
coliflor y zanahorias al vapor

2 vasos de agua

MERIENDA (10:30 – 11:00 AM)

1 tazón de col roja cruda

2 vasos de agua

MERIENDA (4:00 – 4:30 PM)

1 taza de tomates cherry

2 vasos de agua

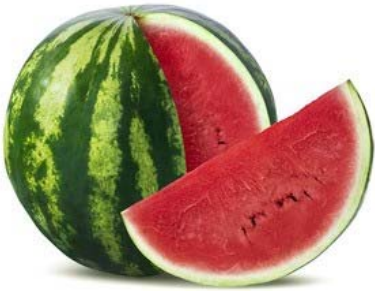
MERIENDA (8:00 – 8:30 PM)

1 taza de tomates cherry

2 vasos de agua

Detalles completos: <https://www.comologia.com/di>

DIA 3



BEBE

Por lo menos 8-12 vasos de agua al día

COME

Sandías, melón, limón, naranjas, manzanas, granadas, fresas, lechuga, col, remolacha, frijoles, zanahoria, pepino, tomates, pimientos, cebolla, brócoli y coliflor

EVITA

Patatas, plátanos, uvas, lichi, mangos y otras frutas ricas en carbohidratos y potasio

Detalles completos: <https://www.comologia.com/dieta-gm-perder-8-kilos-en-7-dias/>

DIA 3 – PLAN DE COMIDA

DESAYUNO (8:15 – 9:15 AM)

1taza de manzanas o melones
cortados en cubos

2 vasos de agua

MERIENDA (10:30 – 11:00 AM)

1 tazón de melón y papaya crudos

2 vasos de agua

ALMUERZO (12:00 – 11:30 PM)

1 ensalada grande con lechuga
romana, tomates, pepino,
pimientos y remolacha

2 vasos de agua

MERIENDA (4:00 – 4:30 PM)

1 mango o naranja

2 vasos de agua

CENA (6:00 – 7:00 PM)

Ensalada de hojas verdes, brócoli al
vapor, papaya cruda

2 vasos de agua

MERIENDA (8:00 – 8:30 PM)

1 vaso de agua de coco

DIA 4



BEBE

Por lo menos 8-12 vasos de agua al día

COME

Plátanos (hasta 8-10), leche (4 vasos) y sopa especial de verduras transgénicas (1-2 tazones)

EVITA

Todo lo demás

DIA 4 – PLAN DE COMIDA

DESAYUNO (8:15 – 9:15 AM)

1 vaso de leche
1 banana mediana
2 vasos de agua

MERIENDA (10:30 – 11:00 AM)

1 vaso de leche
2 plátanos medianos
2 vasos de agua

ALMUERZO (12:00 – 11:30 PM)

1 tazón de "sopa especial GM"
2 vasos de agua

MERIENDA (4:00 – 4:30 PM)

1 batido de plátano con leche
1 vasos de agua

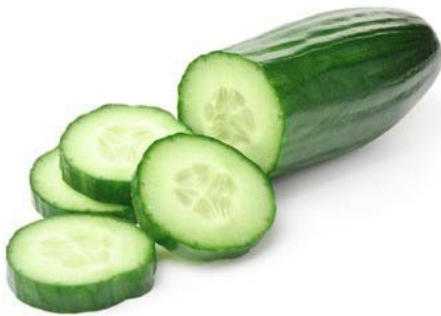
CENA (6:00 – 7:00 PM)

1 plato de sopa especial GM
1 banana mediana
2 vasos de agua

MERIENDA (8:00 – 8:30 PM)

1 vaso de agua de coco

DIA 5



BEBE

Por lo menos 8-12 vasos de agua al día

COME

Tomates (6), frijoles germinados o judías germinadas, pepino, sopa de verduras transgénicas, carne magra (pechuga de pollo, lomo de cerdo, lomo de res o pescado).

EVITA

Todo lo demás

DIA 5 – PLAN DE COMIDA

DESAYUNO (8:15 – 9:15 AM)

Carne de res cocida
2 tomates rebanados
3 vasos de agua

ALMUERZO (12:00 – 11:30 PM)

Carne con tomate en rodajas
3 vasos de agua

CENA (6:00 – 7:00 PM)

Porción de carne
2 tomates frescos
2 vasos de agua

MERIENDA (10:30 – 11:00 AM)

Carne de pavo con tomate
3 vasos de agua

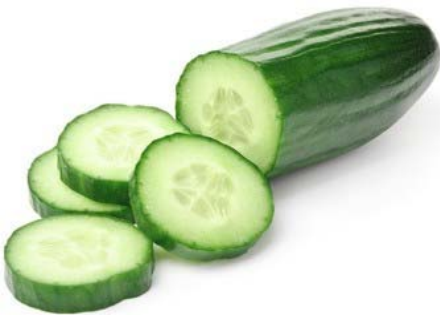
MERIENDA (4:00 – 4:30 PM)

Carne de pavo con tomate
2 vasos de agua

MERIENDA (8:00 – 8:30 PM)

1 vaso de agua de coco

DIA 6



BEBE

Por lo menos 8-12 vasos de agua al día

COME

Manzanas, frijoles germinados o judías germinadas, pepino, sopa de verduras transgénicas, carne (pechuga de pollo, lomo de cerdo, lomo de res o pescado)

EVITA

Tomates y todo lo demás

Detalles completos: <https://www.comologia.com/dieta-gm-perder-8-kilos-en-7-dias/>

DIA 6 – PLAN DE COMIDA

DESAYUNO (8:15 – 9:15 AM)

Tazón de sopa GM
con tiras de carne
2 vasos de agua

ALMUERZO (12:00 – 11:30 PM)

Carne de res cocida con muchas
verduras (sin patatas)
3 vasos de agua

CENA (6:00 – 7:00 PM)

Porción de carne
Tazón de sopa GM
2 vasos de agua

MERIENDA (10:30 – 11:00 AM)

1 ensalada con verduras de hoja
verde, carne cocida y tiras de pollo
2 vasos de agua

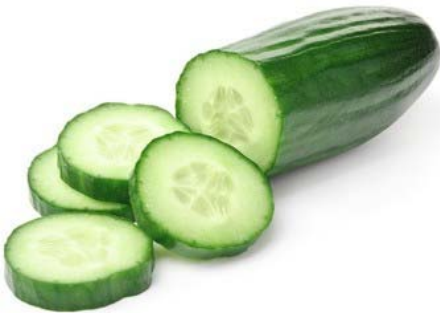
MERIENDA (4:00 – 4:30 PM)

Ensalada de hojas verde, carne
cocida y tiras de pollo
2 vasos de agua

MERIENDA (8:00 – 8:30 PM)

1 vaso de agua de coco

DIA 7



BEBE

Por lo menos 8-12 vasos de agua al día

COME

Arroz integral, sandía, fresas, repollo, brócoli, jugo de fruta (naranja o piña) y legumbres.

EVITA

Bananas y todo lo demás

Detalles completos: <https://www.comologia.com/dieta-gm-perder-8-kilos-en-7-dias/>

DIA 7 – PLAN DE COMIDA

DESAYUNO (8:15 – 9:15 AM)

1 taza de arroz integral o avena
(junto con melón)
2 vasos de agua

ALMUERZO (12:00 – 11:30 PM)

1 de ensalada grande de vegetales
(con mango crudo)
2 vasos de agua

CENA (6:00 – 7:00 PM)

1 tazón de arroz integral con
muchas verduras
2 vasos de agua

MERIENDA (10:30 – 11:00 AM)

1 tazón de fresas rebanadas
2 vasos de agua

MERIENDA (4:00 – 4:30 PM)

1 tazón de arándanos y frambuesas
2 vasos de agua

MERIENDA (8:00 – 8:30 PM)

1 tazón de fresas

SOPA DE LA DIETA GM



INGREDIENTES

22 a 28 onzas de agua

6 cebollas grandes

3 tomates grandes

2 pimientos verdes

1 cabeza de col

1 manojo de apio

1 cucharadita de aceite de oliva

1 zanahoria (grande)

Sal (preferiblemente sal rosada del Himalaya)

Pimienta negra

1 limón

PREPARACIÓN

1. Enjuaga y limpia todas las verduras. Pela las cebollas, tomates y zanahoria. Pica las cebollas, repollo, zanahoria, tomates, pimiento verde y apio en trozos pequeños.
2. Calienta una olla en la estufa y agrega una cucharadita de aceite de oliva. Sofríe ligeramente las cebollas y los pimientos verdes con unas gotas de aceite de oliva
3. Añade el resto de las verduras y saltéalas durante un minuto más. Añada agua a esta mezcla de verduras y hazla a hervir a fuego lento.
4. Agrega sal, pimienta negra, hierbas secas y sazona a tu gusto. Corta un chile pequeño y agréguelo a la olla (opcional).
5. Cocina a fuego lento hasta que todo esté tierno (entre 45-90 minutos, mezclar de vez en cuando).
6. Sirve la sopa caliente y añade unas gotas de jugo de limón recién exprimido

Detalles completos: <https://www.comologia.com/dieta-gm-perder-8-kilos-en-7-dias/>

AVISO

Este documento es una colección de información disponible públicamente que ha sido recopilada de varios sitios web.

Comología no reclama ninguna propiedad de la información publicada en este documento y no puede asegurar la validez de la información publicada.

Este documento es sólo para fines informativos y no sustituye a los consejos, diagnósticos o tratamientos médicos.

Al leer este documento usted reconoce que es responsable de sus propias decisiones relacionadas con la salud.

No acepte ningún consejo, sugerencia o cualquier otra cosa de este documento (o de cualquier otro) sin antes realizar una investigación adecuada, consulta médica y supervisión.

RECOMENDACIÓN

Por favor, consulte siempre todo lo que piensa hacer o cambiar con su médico. No existe tal cosa como una dieta milagrosa o solución mágica para perder peso. Si algo suena demasiado bueno para ser verdad, debes ser cauteloso. Usa siempre el sentido común antes de empezar una dieta.