

# CONSECUENCIAS DE LAS DIETAS MILAGRO

## ¿Qué sucede cuando se realiza una “dieta milagro”?

Durante la práctica de este tipo de dietas **se pierde peso y volumen a expensas de glucógeno, proteínas y agua. NO se pierde grasa** que es lo que interesa.

## ¿Y por qué se pierde peso y se recupera tan rápidamente?



1

Se utiliza el **glucógeno almacenado**, el cual **se rompe para obtener energía. Se libera agua.**

2

El cuerpo recurre a las **proteínas del músculo para obtener energía**, lo que **provoca pérdida de masa muscular.**



3

**A partir de las dos semanas**, se acude a los **depósitos de grasa**, que es lo que realmente nos interesa reducir. Pero en este momento, **se abandona la dieta.**

4

**Al abandonar la dieta**, se ponen en marcha unos **procesos para compensar la restricción**, se come más y peor y **el cuerpo reacciona aumentando de peso.**

