

CONSEQÜÈNCIES DE LES DIETES MIRACLE

Què ocorre quan es fa una "dieta miracle"?

Durant la pràctica d'aquest tipus de dietes **es perd pes i volum a costa de glucogen, proteïnes i aigua. NO es perd greix**, que és el que interessa.

I per què es perd pes i es recupera tan ràpidament?



1

S'utilitza el **glucogen emmagatzemat**, el qual es trenca per obtenir energia. S'allibera aigua.

2

El cos recorre a les **proteïnes del múscul per obtenir energia**, la qual cosa provoca pèrdua de massa muscular.



3

A partir de les **dues setmanes**, s'acudeix als **dipòsits de greix**, que és el que realment ens interessa reduir. Però, en aquest moment, s'abandona la dieta.

4

En abandonar la dieta, s'engeguen uns processos per compensar la restricció, es menja més i pitjor, i el cos reacciona augmentant de pes.

