Biblioteca GK Archivo de conocimiento

Cómo hacer dieta de forma saludable y controlar el gasto metabólico basal y el efecto rebote

Dirección del artículo

https://www.gklibrarykor.com/es/article/1716/

Vista previa del PDF · Fragmento

Hoy en día, muchas personas consideran que hacer dieta es un tema importante, y se proponen diversos métodos para bajar de peso y conservar la salud. Sin embargo, una dieta inadecuada puede perjudicar la salud y reducir el gasto metabólico basal, lo que acaba provocando un efecto rebote. Para evitar estos efectos adversos y seguir una dieta saludable y sostenible, es necesario contar con información fiable y comprender cómo aplicar los métodos adecuados. En este artículo se explica cómo hacer dieta de forma saludable, cómo controlar el gasto metabólico basal y cómo evitar el efecto rebote. Qué