

Para Saber Más

DIETA GM

Hace unos días vi publicada esta nota en una página de Suplementos Nutricionales y de Oxigenación, la cual se me hizo interesante para compartirla con ustedes, en este momento que nuestro tema del curso es la responsabilidad social corporativa, es una excelente dieta de desintoxicación, se le conoce como "La dieta GM". Fue desarrollada por la empresa General Motors con la finalidad de presentar una propuesta que ayudara a mejorar el bienestar de sus empleados y dependientes y fue dada a conocer en el año de 1985 después de haber sido aprobada por el Centro de Investigación Johns Hopkins (Universidad dedicada a la investigación en EUA, considerada una de las instituciones académicas y de investigación más importantes del mundo).

Este plan te ayudara a eliminar impurezas, además podrás ponerlo en práctica las veces que sea necesario sin miedo a complicaciones. Otra ventaja de esta dieta es que los alimentos requeridos son fáciles de encontrar y es relevantemente económica.

En sí, esta dieta de reducción de peso no tiene nada de secreto, debido a que se basa en la restricción de grasas en las raciones. La eficacia de este plan consiste en que se queman más calorías de las que se deben dar al cuerpo, en valor calórico.

Además, si quieres mantener a largo plazo la pérdida de peso lo ideal es consultar a un Nutriólogo, ya que este plan es solo para desintoxicar, pero es importante aclarar que luego se debe continuar con una dieta personalizada que sea balanceada y equilibrada para evitar algún tipo de "rebote" en su peso, y de igual forma no dejar la actividad física, de otro modo, los kilogramos pueden regresar.

Para Saber Más

DIETA GM (7 DIAS)

NOTA: No debe beber alcohol durante este periodo y es necesario tomar 10 vasos de agua al día.

Día 1

“Todos los vegetales”

Consume todos los vegetales que desees en la cantidad que requieras, ya sean crudos o cocidos.

Comienza desayunando una papa grande horneada con un poco de mantequilla

Día 2

“Cualquier fruta excepto plátanos”

Consume la cantidad de fruta que desees sobretodo melón y sandía. Hay más probabilidad de bajar de peso ese día si se limita al consumo de estas frutas.

Día 3

“Mezcla frutas y verduras”

Consume la cantidad de frutas y verduras que desees. No consumas plátanos aún. Ni papas por hoy.

Día 4

“Leche y plátanos”

Puedes consumir hasta ocho plátanos y beber tres vasos de leche. Esto se combina con la sopa especial que podrás comer en cantidades limitadas (descritas más adelante).

Día 5

“Carne de res y jitomate”

Come dos porciones de 250gms de carne magra, acompáñala con 6 jitomates enteros. En este día debes aumentar el consumo de agua un litro, para limpiar el organismo de ácido úrico que producirá.

Para Saber Más

Día 6

“Carne de res y vegetales”

Consume la cantidad de carne magra y de vegetales que desees.

Día 7

“Arroz, jugos y vegetales”

Consume arroz integral, jugos de frutas y todos los vegetales que desees.

La sopa especial

Esta sopa debe ser consumida la cantidad de veces y porciones que desees durante la dieta.

Para 1,5 litros de agua $\frac{1}{2}$ cabeza de col, 1 cebolla, 1 pimiento verde, un tomate entero, un manojo de apio, hierbas y aromatizantes a su gusto.

Puede sustituirse o añadirse verduras al gusto, como espárragos, elote, nabos, chícharos, coliflor, ejotes, etc.

Las verduras pueden ser tomadas en forma de ensalada sin aderezo, solo vinagre blanco o de vino, limón exprimido, ajo, sal, pimienta, hiervas. No más que una cucharadita de aceite de oliva.

Bebidas que puedes consumir: agua con limón/lima sin azúcar, café negro, té negro.

Recuerda que este es un ejemplo del impacto que se tiene en una empresa socialmente responsable, sin olvidar que esta institución es muy grande y tiene los recursos económicos para contratar profesionales expertos en todos los departamentos.