

TÓPICOS SOBRE ALIMENTACIÓN Y DIETAS

- 1. Para acelerar la pérdida de peso debo omitir el desayuno y sólo hacer una o dos comidas sin meriendas entre ellas.**
- 2. Lo más importante es vigilar las calorías y no el tipo de alimentos.**
- 3. La dieta es más importante que el ejercicio para controlar el peso.**
- 4. Todo me engorda, incluyendo el agua que me tomo.**
- 5. Las vitaminas me han aumentado en peso.**
- 6. Tengo que pasar hambre si realmente quiero perder peso.**
- 7. El limón tiene alguna propiedad que ayuda a disolver la grasa del cuerpo.**
- 8. La mejor dieta es aquella en la que se toma sólo un alimento durante varios días.**

