



Durante la década de 1850 un médico inglés llamado Harvey aconsejó reducir los azúcares y almidones. De hecho, recomendó no comer más de la cantidad diaria mínima que se requería. Esa llegó a ser la primera dieta baja en carbohidratos. Desde entonces el ritmo de vida o las múltiples enfermedades actuales como la diabetes, colesterol, hipertensión, depresión y una larga lista más, pueden tener un panorama completamente diferente, o ni siquiera aparecer, si además de las consultas médicas y fármacos se les combate con una alimentación sana y ejercicio.

En la sociedad de consumo y apariencias que vivimos estamos bombardeados con diferentes dietas y cada día son más las celebrities que se apuntan a las dietas más curiosas para adelgazar y perder peso; Paleodieta (Justin Timberlake), dieta alcalina (Kate Hudson), cereales antiguos (Angelina Jolie), alimentos frescos y cereales integrales (Drew Barrymore)... pero no debemos olvidar que la palabra dieta se debe entender como el consumo habitual de alimentos, es decir nuestro hábito alimenticio, por eso la dieta varía en cada persona según su edad, sexo, actividad física y necesidades propias.

A las anteriormente promocionadas por famosos existen infinidad de dietas; de la Manzana, Dieta de La Carne Para Bajar 3 Kilos en 1 Semana, Dieta de los 13 Días, Dieta del Pepino, Dieta de la Fuerza Aérea Rusa... pero nunca olvidemos que no debemos iniciarlas sin asesoramiento específico, y si bien la mejor recomendación es acudir con un experto en nutrición, puedes hacer ciertos cambios básicos informándonos en páginas especializadas sobre [artículos sobre dietas para adelgazar](#) donde puede leer artículos especializados no solo sobre alimentación, sino que te desvelan ciertas claves necesarias e imprescindibles para bajar peso como puede ser la fuerza mental.

Si quieres perder unos kilos y mejorar su salud es el momento de dar un paso adelante.