

Guía completa: Cómo adelgazar en 10 días

Introducción:

Adelgazar en 10 días requiere disciplina, alimentación balanceada y actividad física.

Plan diario:

Día 1-3: Ajusta tu dieta, elimina azúcares y aumenta vegetales.

Día 4-6: Incrementa actividad física, 30 min de cardio.

Día 7-10: Mantén hábitos, controla porciones y descansa bien.

Recomendaciones adicionales:

- Evita bebidas alcohólicas.
- Incluye proteínas magras en cada comida.
- Planifica tus menús con anticipación.
- Mantén hidratación constante.