




[Home](#) » [Belleza](#)


En esta noticia puedes ver...

 **Dieta OMG:**
¡Descubre sus pros y contras aquí!


 **Volver a la noticia**

También te interesará...

 **Las celebrities se pasan a la dieta alcalina**

 **30 trucos para adelgazar sin dejar de comer (por expertos)**

 **La dieta de los 31 días**

 **30 hits de fitness los cost para lucir tipazo esta primavera**

LA DIETA OMG PARA ADELGAZAR

¿Puedes ser un pibón en 6 semanas?

Cinco expertos en nutrición nos desvelan toda la verdad sobre el método OMG, cuyo creador acaba de presentarlo en nuestro país.



¡Las claves de la dieta OMG por los número 1 en nutrición! [Ver más fotos](#)

Clara Sánchez de Ron | 19.02.2013 | telva.com@telva.com 

Perder 9 kilos en mes y medio, saltarte el desayuno, bañarte en agua fría... ¿Te puede convertir en un cañonazo de mujer? Preguntamos a Venice Fulton, autor de la dieta OMG y a cinco nutricionistas quienes analizan los pros y los contras de este método controvertido para adelgazar.

▼ **publicidad**

Consultorio tu personal beauty

Noticias

1. 10 ideas que salvarán tu temporada de bodas
2. La boda de Irene y Daniel
3. Trucos beauty de Inma Cuesta
4. ¿Se siguen llevando?
5. CC Creams vs BB Creams: ¿sabes cuál te va?
6. Trucos beauty de Macarena García
7. ¿Se puede ser un pibón en 6 semanas?
8. Trucos beauty de las actrices top de los Goya
9. London Fashion Week Otoño-Invierno 2013/2014
10. Cuenta atrás para MBFW Madrid

 STRATO

**¡Más baratos
que 1&1!**

Acaba de aterrizar en España, **Venice A. Fulton** para presentar su cada vez más descargado a través de internet y uno de los más descargados de iTunes, *Seis Semanas para ser un pibón* o la controvertida **dieta OMG** cuya versión digital ha vendido cerca de 120.000 copias. Y en qué consiste su método te preguntará. ¡Te lo contamos!

Después de leer el libro, entrevistamos a Fulton y a cinco nutricionistas que nos dan los pros y los contras de esta dieta que tiene tantas admiradoras como detractoras.

El precio de tener un cuerpo 10

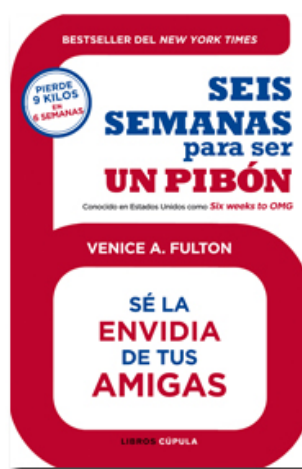
Su controvertido método para adelgazar y llegar a ser una chica cañón pasa por medidas drásticas como **duchas de agua fría**, comer sólo tres veces al día, hacer ejercicio antes de desayunar, tomar un plus de **cafeína** entre otras menos más livianas como método quemagrasas.

Y es como dice la **doctora Barba**, *"hay tantas dietas como personas que quieren adelgazar pero la mejor dieta es la personalizada, aquella que se ajusta a tu gasto y a tu genética personal porque todas las dietas sólo son consejos y trucos y algunas de ellas se basan incluso en experiencias propias para perder peso y algunas son más científicas que otras"*.

Los nº1 en nutrición responden

Venice Fulton, entrenador personal y responsable de esculpir cuerpos diez de numerosas celebrities en el Reino Unido y hermano de profesora de yoga, el autor ha creado un plan que muchos ya consideran una locura pero que nosotras no dejamos de darle vueltas. Por eso, además de entrevistar a Fulton, preguntamos a cinco números uno en nutrición qué pros y contras tiene este plan o las luces y sombras de la **dieta OMG** (como se conoce en inglés, *Oh My God*): **Álvaro Sánchez**, nutricionista de **Medicadiet** (www.medicadiet.com), **Valeria Castagna**, nutricionista de **Clínica Ravenna**, la doctora **María José Barba**, la doctora **Josefina Vicario** de www.clinicasvicario.es y la nutricionista **Gema Cabañero**.

¡Descubre toda la verdad sobre la dieta OMG por 5 expertos en nutrición!



El polémico libro que promete perder 9 kilos en 6 semanas acaba de presentarse en nuestro país de la mano de su autor Venice Fulton. Ed. Cúpula. Precio: 16 euros y 6,99 euros para e-book.

Queremos saber tu opinión

Usuario registrado

¿Eres un usuario nuevo? [Regístrate](#)

Email

Contraseña

Entrar

Recordarme en este ordenador

[¿Olvidaste tu contraseña?](#)

[¿Quiénes somos?](#)

[Archivo histórico](#)

[Publicidad](#)

[Aviso legal](#)

[Mapa del sitio](#)

[Protección de datos](#)

[RSS](#)

En esta noticia puedes ver:

Dieta OMG: Descubre sus pros y contras aquí!

Volver a la noticia

Dieta OMG: ¡así funciona!

3 / 21

Ver miniaturas



Cafeína quemagrasas

Pros: se ha comprobado que la cafeína aumenta la atención y la concentración asegura la doctora Barba.

Contras: retiene la celulitis y no quema grasas no siendo recomendables más de dos tazas al día, recomienda **Gema Cabañero**. Además, según **Valeria Castagna** mantiene que las cápsulas de cafeína (que propone esta dieta) pueden producir hipertensión, insomnio y las ventajas son nulas con respecto a los riesgos.

Ver publicidad

GUÍA PARA UNA BODA PERFECTA
TELVA.com

Cuida tu piel durante todo el año



Me gusta Te gusta esto.

A ti y 41.521 personas más les gusta TELVA.



Plugin social de Facebook

Consultorio tu personal beauty

13000000 bebes
PELO quiero saber las mejores peluqueras estilistas en Alhambra.

Unite Unna Descubre sus pros y contras aquí!

Volver a la noticia

Ver miniaturas

6 / 21



Como sólo tres veces al día.

Contras: los expertos en nutrición recomiendan comer 5 veces al día para que el cuerpo para seguir consumiendo calorías. Si no se come nada entre horas el cuerpo está en reposo y no quema, nos cuenta la nutricionista **Gema Cabañero**.

Elige el producto que quieres probar y apúntate.

10 sesiones INGLÉS + AXILAS

46,9€ /sesión



Me gusta Te gusta esto.

A ti y 41.521 personas más les gusta TELVA.



Plugin social de Facebook

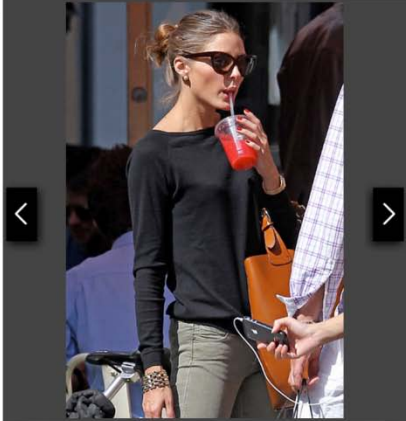
Consultorio tu personal beauty

9 / 21

Ver miniaturas

¡Descubre sus pros y contras aquí!

Volver a la noticia



Azúcar bajo control

Hay que mantenerse alejada de los alimentos que acaben en "osa" en los tres primeros ingredientes, sostiene **Venice Fulton**, autor de la dieta DMG. **Pro:** La nutricionista **Gema Cabañero** está de acuerdo porque son hidratos de carbono simples y habría que eliminarlos. Por ejemplo, la glucosa.

Elige el producto que quieres probar y apúntate.

10 sesiones

TELVA Me gusta Te gusta esto.

A ti y 41.521 personas más les gusta TELVA.

Plugin social de Facebook

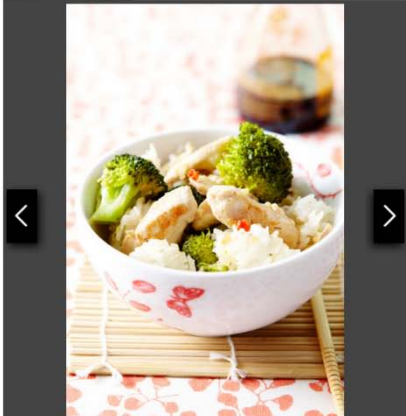
Consultorio tu personal beauty

19 / 21

Ver miniaturas

¡Descubre sus pros y contras aquí!

Volver a la noticia



Platos más pequeños

Come en platos pequeños y hasta que estés en llena en un 80 por ciento sentencia Fulton.

A favor, la nutricionista **Gema Cabañero** dice que es una buena técnica para comer menos porque así te sirves menos cantidad. Siempre es bueno quedarte con un *peñ de hambre*, un 80 por ciento de saciedad sería lo lógico, apunta la experta en nutrición.

EL CATERING + EXQUISITO

PROMOCIÓN MIX 10 DEPILACIÓN LÁSER

TELVA Me gusta Te gusta esto.

A ti y 41.521 personas más les gusta TELVA.

Plugin social de Facebook

Consultorio tu personal beauty

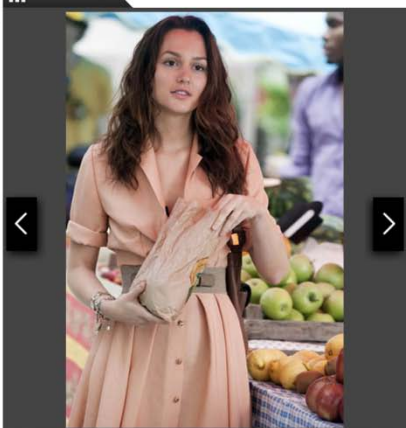
13/02/2013 **PELO** quiero saber las mejores peluqueras estilistas en

20 / 21

Ver miniaturas

¡Descubre sus pros y contras aquí!

Volver a la noticia



Come equilibrado

Los alimentos bajos en grasas no sirven para nada y tienen un exceso de carbohidratos que engordan afirma **Venice Fulton**. Preguntamos a la nutricionista **Gema Cabañero** quien nos propone escoger alimentos con una proporción equilibrada de proteínas, hidratos y grasas. El porcentaje ideal es 40-30-30 por ciento respectivamente.

Soluciones eficaces **sin cirugía**

TELVA Me gusta Te gusta esto.

A ti y 41.521 personas más les gusta TELVA.

Plugin social de Facebook

Consultorio tu personal beauty

13/02/2013 **PELO** quiero saber las mejores peluqueras estilistas en

http://www.telva.com/albumes/2013/02/14/dietaomg_venicefulton/index.html

19-02-2013