

# Cuida tu línea con la dieta light de Chef Plus Induction Pro

## Cuida tu línea con la dieta light de Chef Plus Induction Pro

[imprimir](#)



“Esta Navidad me controlaré”, “Sólo comeré un trocito de turrón”, “Substituiré los aperitivos más calóricos por platos más ligeros”... ¿Te suenan estas frases? Seguro que antes de las fiestas te propusiste no abusar de la comida y no ganar ni un solo gramo. Pero es muy probable que, a pesar de intentar compensar las comidas como te [explicamos](#) hace unos días, hayas ganado peso.

Si la Navidad te ha pasado factura y uno de tus propósitos para año nuevo es recuperar la figura, recuerda que **Chef Plus Induction Pro** te puede echar una

mano.

En la web te proponemos diferentes [tipos de dieta](#), para que elijas la más adecuada y puedas cubrir tus necesidades nutricionales sin problema. Hoy te explicamos cómo beneficiarte de la **dieta light**, para reducir las calorías de tus menús sin renunciar a comidas deliciosas y apetecibles.

Aunque puedes leer toda la información en el [apartado “Light”](#) de TIPOS DE DIETA, aprovechamos este post para guiarte un poco y darte algunas pautas.

### **Haz que tu dieta sea más efectiva**

- Reduce el consumo de bollería, fritos y rebozados, productos de picoteo y embutidos. – Ayúdate tomando **lácteos desnatados** (yogures, queso fresco...) **carnes magras** (pavo, pollo a la plancha...) y **pescados** (merluza, rape, atún...).
- Sigue una **dieta variada**. Restringir muchos alimentos o comer cantidades muy reducidas no es saludable. ¡No se trata de pasar hambre!
- Aprovecha los productos light, que suelen tener un **30% menos de calorías**.
- La dieta no lo es todo. Si quieres resultados en menos tiempo, combínala con **ejercicio diario**.
- Recuerda que debes **perder peso poco a poco**. Puedes empezar perdiendo un kilo cada una o dos semanas, pero después de ese periodo es normal que cueste más bajar de peso. ¡Ten paciencia!

### **Chef Plus Induction Pro: tu compañera en el camino**

**Chef Plus Induction Pro** es ideal para evitar que te resulte complicado mantener la dieta o que te aburras a los dos días. Fíjate en las herramientas que te proporcionamos:

- En la web hay más de **130 recetas** sabrosas y bajas en calorías para conseguir una dieta **variada** y nada monótona. Merluza al champán, pollo a la búlgara, brocheta de langostinos, lubina con verduras asadas... ¿No suena delicioso?
- Recuerda que el **pictograma en forma de báscula** indica qué receta puede formar parte de una dieta light. ¡Búscalos en las recetas!
- Aprovecha los **accesorios para cocinar al vapor** de **Chef Plus Induction Pro** para preparar comidas sabrosas y con menos grasas.

- En el apartado de dieta light te proponemos un **menú semanal** con un aporte calórico diario equilibrado de 1.500 Kcal. Si te registras, podrás echar un vistazo a una **segunda propuesta** y aprovechar ambas si te apetece, o elaborar tu propio MENÚ MENSUAL con las recetas light de la web.

¡Consigue tu objetivo!

Etiquetas

[chef plus](#)

[comer sano](#)

[Dieta](#)

[dieta equilibrada](#)

[dieta light](#)

[dieta saludable](#)

[salud](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar