



Hola,
soy Fercho

Las 2 cosas que me hicieron bajar de peso (y no fue comer menos)

No es cuánto comés, es qué mezclás y cuándo lo comés.



1

Las mezclas que te hacen engordar



Carne + hidratos de carbono

(pan, papa, arroz, pastas en el mismo plato): tu cuerpo tarda más en digerir esta combinación, y ese exceso se acumula como grasa.



Azúcar + grasas

(postres, frituras dulces, harinas con relleno): dispara el aumento de peso más rápido, porque el cuerpo prioriza guardar en vez de usar.



Alcohol + comida abundante:

el alcohol se procesa primero, y todo lo demás queda esperando y se acumula.

2

Los tiempos que ayudan a adelgazar



Espaciá las comidas al menos 3-4 horas.



Priorizá tu última comida del día más liviana y más temprano.



Comé la fruta sola, separada de las comidas principales.



Esto es lo que a mí me funcionó en mi propio proceso — no reemplaza una indicación profesional. Antes de iniciar cualquier cambio en tu alimentación, consultá con un médico o nutricionista, especialmente si tenés alguna condición de salud.



— Fercho Kahn, @nuevofercho