

Con una duración de **7 días**, la **Dieta 1200 calorías del doctor Nowzaradan** es de las más recomendada para mujeres.

Rápida, sencilla, equilibrada y saludable; a continuación encontrará todo sobre **una de las dietas más fáciles y recomendada del momento**.

¿Quién es la Dr. Nowzaradan?

El doctor Younan Nowzaradan, también conocido como el Dr. Now, es un cirujano bariátrico reconocido por ayudar a personas que tiene problemas de sobre peso.

El Dr. Now es de nacionalidad iraní-americana, y su nombre se dio a conocer luego de que participó en un reality show llamado "My 600-LB life".

Con mas de 20 años de experiencia y trabajos en diferentes hospitales y clínicas a lo largo del mundo entero, este doctor pudo desarrollar una dieta que consiste en un plan de comidas diarias de 1200Kcal que dura 7 días.

Introducción a la dieta 1200 de Nowzaradan

¿Sos mujer y estas [buscando perder peso](#) de forma rápida y efectiva?

El menu del **doctor Nowzaradan** es un plan alimenticio derivada de la famosa y exitosa [dieta 1200 calorías](#) para mujeres.

Al principio la receta original era alta en proteínas. Con el tiempo paso de contener 2000 kcal diarias a 1250 kcal, luego se modifiko a 1400 kcal o 1100 kcal.

Finalmente reconocidos nutricionistas trabajaron sobre las bases del famoso Dr. Younan Nowzaradan elaborando la versión final.

Menú semanal

A continuación te presentamos la **planificación semanal para 7 días** una de las mas famosas dietas diarias para bajar de peso.

¿Como hacer la dieta 1200 calorías?

DIETA 1200Kcal: Dr. Nowzaradan

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
		Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
		Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada
COMIDA	A	Ensalada vegetariana	Porrusalda	Ensalada vegetariana	Patatas en salsa verde	Crema de alubias	Ensalada vegetariana
		Lentejas estofadas	Panaché de verduras 2	Garbanzos c/espínac 2	Garbanzos con arroz	Tallarines con tomate 2	Panaché de verduras 2
		Natillas	Yogur natural	Arroz c/leche	Pera en almibar	Compota de manzana	Manzana asada
MER.	A	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
		Galletas	Sobaos	Galletas	Galletas	Sobaos	Galletas
CENA	A	Ensalada vegetariana	Ensalada vegetariana	Ensalada vegetariana	Crema de guisantes	Ensalada vegetariana	Sopa minestrone
		Panaché de verduras 2	Tortilla francesa	Arroz con champis 2	Tortilla francesa	Espinacas c/bechamel	Tortilla de patata
		Fruta	Compota de manzana	Fruta	Flan	Fruta	Fruta

Menú dieta 1200kcal del doctor Nowzaradan

¿Por que la dieta del Dr. Nowzaradan es para mujeres?

Las calorías que gastan las personas diariamente varían según cada cuerpo, su metabolismo y las actividades físicas que realizan.

Sin embargo así como a mayor edad el cuerpo consume menos calorías también existe una importante diferencia según hombres y mujeres en el consumo calorico promedio.

¿Para quienes no esta pensada la dieta 1200 del Dr. Nowzaradan?

Naturalmente **NO** recomendamos que personas con sobre peso excesivo (obesidad mórbida), diabeticos, embarazadas, menopausicas o con enfermedades personales efectúen ninguna dieta sin consultar un profesional que trabaje con la persona individualmente. La dieta 1200 para mujeres tampoco debe ser realizada por hombres o niños.

A su vez siempre recordamos que acompañar cualquier plan alimenticio con ejercicio no solo ayudara a acelerar los tiempos y resultados de la dieta, sino que también garantizara una vida mas plena y saludable.