

dieta de la luna 2018 fechas y horarios para hacer la dieta

Dieta de la luna 2018 fechas y horarios para hacer la dieta

La dieta de la luna es un método de alimentación que se basa en las fases de la luna para regular la ingesta de alimentos y, en consecuencia, ayudar en la pérdida de peso y la desintoxicación del organismo. Este enfoque se basa en la creencia de que la luna tiene un impacto significativo en los ciclos naturales del cuerpo humano y en la forma en que nuestro organismo procesa los alimentos. En este artículo, exploraremos en profundidad la dieta de la luna, sus principios, fases, fechas y horarios recomendados para el año 2018.

¿Qué es la dieta de la luna?

La dieta de la luna se fundamenta en la idea de que las diferentes fases de la luna influyen en nuestro cuerpo y en nuestra capacidad para perder peso. Se divide en cuatro fases principales:

1. Luna Nueva: Es el momento de desintoxicación y limpieza del organismo. Se recomienda consumir líquidos y alimentos ligeros.
2. Luna Creciente: En esta fase, se sugiere aumentar la ingesta de alimentos saludables que favorezcan el crecimiento y la acumulación de energía.
3. Luna Llena: Es el período en el que se debe tener más cuidado con la alimentación, ya que se cree que el cuerpo tiende a acumular más grasa.
4. Luna Menguante: Esta fase es ideal para la pérdida de peso, ya que se aconseja reducir la ingesta calórica.

Principios de la dieta de la luna

A continuación, se presentan los principios básicos que rigen la dieta de la luna:

1. Desintoxicación

La luna nueva es el momento ideal para la desintoxicación. Durante esta fase, se recomienda seguir una dieta líquida que puede incluir:

- Agua
- Jugos naturales
- Caldos

Esto ayuda a limpiar el organismo y preparar el cuerpo para el resto del ciclo lunar.

2. Alimentación balanceada

Durante la luna creciente, es aconsejable consumir alimentos nutritivos, tales como:

- Frutas y verduras frescas
- Granos integrales
- Proteínas magras

Esto ayuda a acumular energía y nutrientes necesarios para el organismo.

3. Moderación

En la fase de luna llena, se debe tener cuidado con la cantidad de alimentos consumidos. Es el momento de ser conscientes y no excederse en la ingesta calórica.

4. Reducción de calorías

Finalmente, durante la luna menguante, se recomienda reducir la cantidad de alimentos y calorías consumidas para facilitar la pérdida de peso.

Fechas de las fases lunares en 2018

A continuación, se presentan las fechas clave de las fases lunares en 2018, que son esenciales para seguir la dieta de la luna:

- Luna Nueva:
- 16 de febrero
- 17 de marzo
- 15 de abril
- 15 de mayo
- 13 de junio
- 12 de julio
- 11 de agosto
- 9 de septiembre
- 9 de octubre
- 7 de noviembre
- 7 de diciembre

- Luna Creciente:

- 24 de febrero
- 26 de marzo
- 25 de abril
- 25 de mayo
- 23 de junio
- 23 de julio
- 21 de agosto
- 20 de septiembre
- 20 de octubre
- 18 de noviembre
- 18 de diciembre

- Luna Llena:

- 1 de febrero
- 31 de marzo
- 30 de abril
- 29 de mayo
- 28 de junio
- 27 de julio
- 26 de agosto
- 24 de septiembre
- 24 de octubre
- 23 de noviembre
- 22 de diciembre

- Luna Menguante:

- 8 de febrero
- 7 de marzo
- 6 de abril
- 6 de mayo

- 4 de junio
- 4 de julio
- 2 de agosto
- 1 de septiembre
- 1 de octubre
- 30 de octubre
- 30 de noviembre

Horarios recomendados para hacer la dieta

Además de las fechas de las fases lunares, es fundamental tener en cuenta los horarios en los que se debe realizar la dieta de la luna. A continuación, se presentan algunas recomendaciones:

1. Horarios de comidas

- Desayuno: Entre las 7:00 am y las 9:00 am
- Almuerzo: Entre las 12:00 pm y las 2:00 pm
- Cena: Entre las 6:00 pm y las 8:00 pm

2. Horarios de desintoxicación

Durante la luna nueva, se recomienda realizar un ayuno intermitente, donde se puede consumir solo líquidos durante un período específico del día. Por ejemplo:

- Desayuno: 8:00 am (solo líquido)
- Almuerzo: 12:00 pm (solo líquido)
- Cena: 6:00 pm (solo líquido)

Consejos para seguir la dieta de la luna

Si decides seguir la dieta de la luna, aquí tienes algunos consejos prácticos:

- Hidratarse: Asegúrate de beber suficiente agua durante todo el día, especialmente durante la luna nueva.
- Planificación: Planifica tus comidas con anticipación para asegurarte de que estás consumiendo alimentos saludables durante la luna creciente.
- Registro: Lleva un registro de tu progreso y de cómo te sientes durante cada fase lunar.
- Escucha a tu cuerpo: Cada persona es diferente, así que es importante que escuches a tu cuerpo y ajustes la dieta según sea necesario.

Conclusión

La dieta de la luna es un enfoque interesante que combina la alimentación con las fases lunares. Si bien puede no ser adecuada para todos, muchas personas han encontrado beneficios al seguir esta metodología. Al tener en cuenta las fechas y horarios de 2018, así como los principios de la dieta, puedes aprovechar al máximo esta práctica. Recuerda que lo más importante es mantener un estilo de vida saludable y equilibrado, así que asegúrate de consultar a un profesional de la salud antes de realizar cambios significativos en tu dieta.

Frequently Asked Questions

¿Qué es la dieta de la luna?

La dieta de la luna es un régimen alimenticio que se basa en las fases de la luna, donde se recomienda ayunar o seguir una alimentación específica durante ciertos días del ciclo lunar para desintoxicar el cuerpo y perder peso.

¿Cuáles son las fechas clave de la dieta de la luna en 2018?

En 2018, las fechas clave para seguir la dieta de la luna son el 16 de enero, el 15 de febrero, el 16 de marzo, el 15 de abril, el 15 de mayo, el 13 de junio, el 13 de julio, el 11 de agosto, el 9 de septiembre, el 9 de octubre, el 7 de noviembre y el 7 de diciembre.

¿Qué horarios seguir durante la dieta de la luna?

Generalmente, se recomienda iniciar la dieta a las 6 de la mañana y finalizar la ingesta de alimentos antes de las 6 de la tarde durante los días de ayuno. Sin embargo, esto puede variar según el tipo de dieta que se decida seguir.

¿Es efectiva la dieta de la luna para perder peso?

La efectividad de la dieta de la luna puede variar de persona a persona. Algunas personas reportan pérdida de peso, mientras que otras pueden no notar resultados significativos. Es importante combinarla con una alimentación balanceada y ejercicio.

¿Existen riesgos asociados con la dieta de la luna?

Sí, los riesgos pueden incluir desnutrición si se sigue de manera estricta o prolongada. También puede causar fatiga o malestar si no se hace correctamente. Es recomendable consultar a un profesional de la salud antes de comenzar.

¿Qué alimentos se pueden consumir durante la dieta de la luna?

Durante los días de la dieta, se suelen recomendar alimentos ligeros y saludables como frutas, verduras, caldos y agua. En los días de ayuno, se puede optar por solo consumir líquidos.

¿Cuánto tiempo se debe seguir la dieta de la luna?

La dieta de la luna generalmente se sigue por un ciclo lunar completo, que dura aproximadamente 29 días. Sin embargo, muchas personas optan por realizarla solo en ciertos días del mes, especialmente durante las fases de luna llena o nueva.

¿Es necesario hacer un seguimiento de las fases de la luna para la dieta?

Sí, es fundamental seguir las fases de la luna para aplicar correctamente la dieta. Las fases de luna nueva y llena son especialmente importantes, ya que se asocian con la desintoxicación y la pérdida de peso.

[Dieta De La Luna 2018 Fechas Y Horarios Para Hacer La Dieta](#)

Dieta De La Luna 2018 Fechas Y Horarios Para Hacer La Dieta

Related Articles

- [different levels of hazmat training](#)
- [disney villains trivia questions and answers](#)
- [demon in different languages](#)

[Back to Home](#)