

El hambre es el principal causante del abandono de la dieta

Según diversos estudios comer alimentos saludables entre horas reduce el riesgo de abandonar la dieta.

El hambre es el peor enemigo cuando se esta a dieta. Al principio de la dieta no se nota pero cuando se lleva unos días empieza a aparecer y con el hambre aparecen la ansiedad y el mal humor y ya tenemos la quiniela perfecta para arrojar la toalla y no ver cumplido nuestro deseo de adelgazar.

Según se ha demostrado es recomendable realizar comidas controladas entre horas, lo que se denomina el almuerzo de las 11 de la mañana y la merienda de las 7 de la tarde, para reducir el hambre en las comidas principales.

Diversos estudios demuestran que el desayuno es la comida más importante del día ya que nos debe proporcionar la mitad del aporte calórico para el resto del día. Según estos estudios no desayunar es una práctica cada vez más frecuente en nuestro país. Si esto no debería ocurrir en condiciones normales, menos aún cuando se esta a dieta.

Otra de las razones principales del abandono de la dieta es la monotonía. El comer siempre lo mismo y privarse de alimentos que realmente nos gustan requiere mucha fuerza de voluntad y hace que el índice de fracaso se multiplique. Con la [dieta disociada](#) se puede comer de todo respetando la disociación de los grupos alimenticios.
