

SFATUL MEDICAL

EXPERTIZĂ
MEDICALĂ LA UN
CLICK DISTANȚĂ!

Dieta Nupo contraindicații



1Dieta Nupo este un plan de dietă cu conținut scăzut de calorii care implică înlocuirea mesei cu shake-uri, supe și batoane de proteine.

Căutarea unei diete eficiente și sănătoase poate fi o provocare pentru mulți oameni. Cu atât de multe opțiuni disponibile, este dificil să știți care dintre ele va funcționa cel mai bine pentru dvs. Însă, dieta Nupo este o opțiune care merită luată în considerare.

În timp ce această dietă poate fi eficientă pentru pierderea în greutate pe termen scurt, există câteva contraindicații și riscuri potențiale asociate cu aceasta.

Dieta Nupo contraindicații

Conform siteului oficial al dietei nupo in prima săptămână a dietei, este perfect normal să aveți unele “efecte secundare”.

- Dureri de cap
- Amețeală și frisoane
- Oboseală și neatenție
- Foame
- Vizite frecvente - sau mai puține - la toaletă

Alte contraindicații ale dietei Nupo, care trebuie luate în considerare:

1. Gravide și femeile care alăptează: Dieta Nupo nu este recomandată pentru femeile gravide și cele care alăptează, deoarece acestea necesită o cantitate suficientă de calorii și nutrienți pentru a susține dezvoltarea și creșterea fătului sau a copilului.

2. Persoanele cu probleme de sănătate: Dieta Nupo poate fi contraindicată pentru persoanele cu anumite probleme de sănătate, cum ar fi diabetul zaharat, probleme renale sau hepatice, tulburări ale glandei tiroide sau alte afecțiuni medicale. În aceste cazuri, este important să discutați cu un specialist înainte de a începe această dietă.
3. Persoanele cu intoleranță la lactoză: Majoritatea produselor Nupo conțin lactoză, care poate fi un factor limitativ pentru persoanele cu intoleranță la lactoză. În acest caz, este important să verificați ingredientele produselor Nupo și să consultați un specialist înainte de a începe dieta.
4. Persoanele sub vârsta de 18 ani: Dieta Nupo nu este recomandată pentru copiii sub vârsta de 18 ani, deoarece aceștia se află în perioada de creștere și necesită o cantitate suficientă de nutrienți pentru a susține dezvoltarea lor.

Afla toate detaliile despre dieta Nupo din articolul: [Dieta Nupo: cât de mult poți slăbi într-o săptămână sau o lună?](#)

1

¹ Site-ul sfatulmedical.ro oferă informații de medicină și sănătate pentru a te putea orienta atunci când ai nevoie de sfatul unui medic. Insistăm să consulți un medic înainte de a aplica orice practică/tratament descris pe site. Sfatulmedical.ro nu își asumă responsabilitatea pentru consecințele pe care neprezentarea la medic le are asupra sănătății dvs.