



La Dieta Definitiva



Pérdida de Peso:

Cómo Deshacerte de la Grasa Corporal,
Perder Peso y Crear Tu Cuerpo Ideal
de Manera Fácil y Permanente —
Incluso Si No Haces Nada en Todo el Día



Autor:
Alberto Sedler



Copyright© 2008 Alberto Sedler
Todos los Derechos Reservados

Aviso Legal

La Dieta Definitiva se publica exclusivamente como información de referencia. Y se publica bajo el entendimiento de que Exur Internet Solutions no está comprometida a proporcionar asesoría médica. Si se requiere de asesoría médica deberá consultar a un médico.

La información contenida en La Dieta Definitiva ha sido cuidadosamente compilada a partir de varias fuentes que consideramos confiables. Exur Internet Solutions y sus empleados no asumirán ninguna responsabilidad por cualquier error o por cualesquiera acciones provocadas por seguir la información contenida en este libro.

NOTA DEL EDITOR:

Consulta a tu médico antes de iniciar cualquier dieta o programa de ejercicios, usar suplementos alimenticios o equipo para hacer ejercicio, o utilizar la información publicada en este libro. Esta información de ninguna manera intenta llegar a un diagnóstico, cura o tratamiento. Debido a que la información incluida aquí no viene acompañada con el uso de fármacos sino que al contrario se enfoca en soluciones naturales saludables y suplementos alimenticios, las declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Drogas.

La Dieta Definitiva:

**Cómo Deshacerte de la Grasa Corporal,
Perder Peso y Crear Tu Cuerpo Ideal
de Manera Fácil y Permanente –
Incluso Si No Haces Nada en Todo el Día**

TABLA DE CONTENIDOS

Capítulo 1: Razones por las que este será el último libro para perder peso que leerás en tu vida

(Por favor lee este capítulo totalmente antes de hacer cualquier cosa) 1

1. Estas a solo seis semanas de tener el mejor cuerpo que hayas tenido en tu vida 2
2. Razones por las que la mayoría de la gente vuelve a subir todo el peso que perdió 4
3. Lo que los magos del ejercicio y de la nutrición no te están diciendo .. 4
4. ¿De qué sirve que obtengas un gran físico si te estás enfermado durante el proceso? 4
5. ¿Cómo puede ser posible que comas abundantemente y te ejercites poco y aún así obtengas la mejor forma física de toda tu vida? 5
6. Mentiras que el negocio de las dietas han propagado durante años . 6
7. Desafiemos tus creencias acerca de que funciona y que no funciona para perder peso 7
8. ¿De verdad quieres aprender cómo deshacerte de la grasa y de tu exceso de peso para siempre? 7
9. Razones por las que la pérdida de grasa corporal es mejor que solo perder peso 7
10. La Visión "Poco Dolor, Mucha Ganancia" para perder peso 8
11. Tu cuerpo es una entidad bioquímica predecible 9

Capítulo 2: Apoyarte en ti y Cómo puedes ayudarte - Razones por las que tendrás éxito

1. La fórmula para el éxito	10
2. El punto de vista ganador que hace la diferencia	11
3. ¿Cómo motivarte para tener éxito?	12
4. Establece de manera precisa los resultados que quieres	12
5. Razones psicológicas por las que las personas no pueden perder peso	13
6. Presión Positiva: Un diamante es solamente un pedazo de carbón que se volvió hermoso bajo una presión positiva	14
7. ¿Cómo puedes volverte virtualmente imparable?	14

Capítulo 3: Cómo puedes usar la comida para quemar la grasa corporal y perder peso

1. El mito más grande que haya proliferado respecto a la pérdida de peso	15
2. La verdadera clave para perder peso y grasa	15
3. Alimentos que aceleran tu metabolismo y alimentos que disminuyen o incluso detienen tu proceso metabólico	15
4. Comer todo lo que quieras y aún así liberarte automáticamente de esos kilos de más	16
5. Razones por las que las dietas no funcionan	17
6. Potenciador del metabolismo natural de tu cuerpo	18
7. Comer más es la clave	18
8. Los Macro nutrientes de la pérdida de peso	23
9. Proteínas: Los nutrientes que le dan forma a tu cuerpo	23
10. Razones por las que un alto consumo de proteínas se relaciona con la quema de grasa	24
11. ¿Cuántas proteínas deberías de consumir?	24
12. Razones por las que la mayoría de las barras altas en proteína no te ayudan a bajar de peso	25
13. Mentiras que los magos de pérdida de peso te dicen acerca de las barras nutritivas y los licuados	25

14. La mejor fuente de proteína para construir músculos	28
15. Carbohidratos: El combustible que mantiene funcionando tu cuerpo	29
16. La hormona que hace que tu cuerpo almacene la grasa	30
17. Cómo “beber tus vegetales”	34
18. Razones por las que debes de evitar las dietas bajas en carbohidratos	35
19. Como detener esas urgencias de azúcar que te hacen engordar	36
20. Grasa: La manera en que puede volverte delgado	37
21. El macro nutriente más incomprendido para perder peso	37
22. Razones por las que no ingerir grasa te hará engordar	38
23. Las grasas que estimulan la respuesta de quema de grasas y que te ayudan a quemar la grasa corporal	38
24. Grasa buena contra la grasa mala	39
25. Las grasas son necesarias en la digestión adecuada de las proteínas	42
26. ¿Cuánta grasa debes de ingerir para eliminar la grasa corporal?	43
27. Las grasas que te vuelven más inteligente	43
28. Los peligros de hacer una dieta baja en grasas	43
29. Separación de Alimentos – El Factor más importante para perder peso del que nadie habla	45
30. Psicología de la Digestión – aquí es donde la mayoría de los programas de pérdida de peso se pierden	45
31. La fisiología baja y sucia de una comida con bistec y papas	46
32. Razones por las que la digestión incompleta y un metabolismo ineficiente son las causas principales de la acumulación de grasa ..	46
33. Las dos reglas cardinales de la separación de alimentos	46
34. Salir a comer puede ser muy sencillo	49
35. Agua: La Sustancia Natural Milagrosa que Elimina el Exceso de Peso	50
36. La formula para consumo de agua que acelera los resultados de pérdida de peso – puedes perder entre 1 y 2 kilos adicionales al mes o mas	51
37. Razones por las que el agua es el secreto más simple, barato y más poderoso para la pérdida de peso a largo plazo	52
38. Comida en una Tableta	53

Capítulo 4: Cómo hacer menos ejercicio y aún así hacer que la grasa desaparezca

1. La dosis mínima de ejercicio que puedes hacer y aún así ver resultados	56
2. El mini-régimen que produce maxi-resultados	57
3. Ejercicios aeróbicos quema grasa de 12 minutos	57
4. Razones por las que hacer demasiado ejercicio es contraproducente cuando quieres perder peso	58
5. Convierte una actividad tan sencilla como caminar en una actividad quemadora de grasa que aniquila de 1.5 a 2.5 kilos de grasa a la semana	58
6. Acelera tu metabolismo y mantenlo acelerado durante 12, 15 e incluso 48 horas después	62
7. La manera en que la respiración puede estimular tu pasión para quemar grasa	63
8. Deja de perder el tiempo haciendo esos ejercicios cardiovasculares .	64
9. Cómo superar esos estancamientos durante la pérdida de peso	64
10. Cómo quemar esa grasa todo el tiempo	65
11. ¿Qué deberías de comer antes y después de hacer ejercicio?	66

Capítulo 5: Esculpe y dale a Forma a tu Cuerpo de la Manera que tu Quieras mediante un Entrenamiento de Resistencia.

1. La manera en que el entrenamiento de resistencia afirmará, tonificará, definirá y dará una forma maravillosa a tu cuerpo	68
2. Obtén ejercicios con la calidad de un gimnasio justo ahí junto a tu escritorio o en la comodidad de tu hogar	69
3. Los elementos de un ejercicio exitoso	71

Capítulo 6: Plan Acelerado de Pérdida de Peso de 7 días – Cuando tienes que perder mucho peso en una semana 74 |

Capítulo de Regalo:

Los Suplementos – Los mejores y los peores- Cuales suplementos realmente te ayudan a perder peso y cuales simplemente no funcionan	77
--	----



CAPÍTULO 1

Razones por las que este será el último libro para perder peso que leerás en tu vida

(Por favor lee este capítulo totalmente antes de hacer cualquier cosa)

¡Muchísimas Felicidades! Estas ante un libro que te abrirá realmente los ojos respecto a la pérdida de peso. Esto es especialmente cierto, si eres una de esas personas que quieren deshacerse de esa grasa y perder peso, pero: ...

- Tienes un estilo de vida sedentario;
 - Tienes poco o nada de tiempo libre;
 - Amas comer;
- y
- Odias hacer ejercicio;
 - O cualquier combinación de lo anterior.

En ese caso este libro será aún más excitante si eres una de esas personas que pasan gran parte del tiempo sentada, ya sea en tu oficina, ante tu computadora o viendo la televisión. ¿Por qué? pues porque estas técnicas innovadoras que voy a revelarte producen resultados aún más asombrosos en gente como tú.

No estás solo...

Se estima que más del 87% de los adultos con sobrepeso tienen trabajos de escritorio o bien son sedentarios lo cual provoca esa propagación de la ganancia de peso. Aproximadamente el 60% de los Estadounidenses no hacen ningún tipo de ejercicio.

Existen estadísticas sin verificar provenientes de varias fuentes actuales que nos muestran algo que es realmente alarmante: Las personas cuyas ocupaciones están centradas alrededor de trabajos de escritorio o de computación tienen una expectativa de vida de 55 años, con un límite superior de 65 años. Lo cual, es significativamente menor a la esperanza de vida media de 74 años (para los hombres) y de 79 años (para las mujeres). Estas cifras se basaron en estudios sobre dietas estereotípicas, estilos de vida y ejercicio (o la falta de éste) de la fuerza laboral de oficina alrededor del mundo.

Vamos directo al punto: **Incluso si tienes una vida sedentaria, estas a solo 6 semanas de estar en tu mejor forma.**

Y mejor aún... si quieres verte particularmente fabulosa para una ocasión especial que ya está próxima (como una reunión de ex-compañeros de la secundaria, una boda o una cita), te enseñaré una manera rápida de deshacerte de esa grasa corporal y perder una talla de vestido (si eres mujer) o una talla de pantalón (si eres hombre) en tan solo *7 días*.

Quizás en el pasado hayas suspirado por tener un cuerpo fuerte, delgado con una increíble definición muscular pero en tu interior siempre has creído que eso está fuera de tu alcance, que eso solo es posible para aquellos que se han visto beneficiados por una genética envidiable, que eso no es para ti. Ahora, tienes ante ti la llave para abrirte la puerta hacia el cuerpo perfecto que yace dentro de ti. Esta transformación física total está al alcance de tus manos en tan solo seis semanas.

Mi nombre es Alberto Sedler y me tomó 19 largos años de investigación de la salud y la buena forma física, al igual que la observación científica y mi experiencia personal, para que yo pudiera descubrir los adelantos sobre la pérdida de peso que pueden ayudarte a desarrollar tu cuerpo ideal.

Te revelaré un programa mega quemador de grasa, al que yo llamó La Dieta Definitiva. Es el primer programa que hace que el metabolismo de tu cuerpo trabaje como el de un ciclista de largas distancias, incluso cuando estés sentado ante tu computadora, manejando, leyendo o incluso mientras duermes.

Mediante la bioquímica, La Dieta Definitiva ayuda al cuerpo para que obtenga su nivel metabólico óptimo sin usar ningún tipo de pastillas para adelgazar, sin dieta y sin hacer ejercicios extenuantes.

De igual manera te mostraré una manera para apoyarte en ti mismo de modo tal que te pondrán a ti mismo en acción – de esta manera no puedes fallar (Discutiré este tema más adelante en el Capítulo 2. Este paso es vital para tu éxito así que no te lo saltes).

La Dieta Definitiva no se parece a ningún programa de pérdida de peso que hayas conocido antes. Por supuesto, revisaré contigo algunos principios tradicionales que son la base para una pérdida efectiva de peso, pero la mayoría de la información que voy a revelarte consiste en descubrimientos adelantados – y técnicas que producen los máximos resultados en un tiempo mínimo.

Así que déjame hacerte una pregunta: ¿Cuánto peso quieres perder y qué tan rápido quieres perderlo?

Debes ser muy claro respecto a lo que quieres y a cuando quieres obtenerlo. El resto déjamelos a mí y a las innovadoras técnicas para perder peso que voy a enseñarte.

Estoy seguro que estás cansado de tener sobrepeso y estar fuera de forma, quizás te hayas matado de hambre al seguir una dieta detrás de otra y probablemente hayas estado contando esas malditas calorías. También sé que no quieres matarte haciendo ejercicio en el gimnasio sin ver algún resultado visible en tu cuerpo. Tampoco creo que quieras desperdiciar tu dinero comprando pastillas para adelgazar y en aparatos para hacer ejercicio que simplemente no funcionan.

Por lo tanto, he estado escribiendo el “primer y último libro para perder peso de su tipo”, un libro que te enseñará como perder toda esa grasa y peso indeseado de manera *permanente*, no en meses o años, lo hará en semanas. Esa es la razón por la que este será el último libro sobre perder peso que necesitarás leer en toda tu vida. Eso incluye que obtendrás todo lo que necesitas en este libro para lograr tus metas de buena forma física y cambiarás por completo tu vida.

Y lo mejor de todo es que tu mismo verás los resultados incluso si no tienes tiempo libre o si pasas la mayor parte de tu tiempo ante un escritorio, ante tu computadora e incluso enfrente de tu televisión y sin pisar siquiera un gimnasio.

Lo que no obtendrás de este libro es la basura mercantilista que solo te hace perder el tiempo ni principios para perder peso que se ven muy bien en el papel (y en teoría) pero que no funcionan en la vida real.

Siempre me sorprende la cantidad de gente que intenta bajar de peso y fracasa porque hacen todo mal. Es por ellos por quienes escribí este libro, una compilación de descubrimientos respecto a la pérdida de peso que si *producen resultados*.

Algunos autoproclamados expertos en acondicionamiento físico quieren que creas en todas las cosas milagrosas que sus programas para bajar de peso pueden hacer por ti, pero ten cuidado: Si intentas bajar de peso siguiendo sus equivocados consejos nunca tendrás éxito.

¿A poco no sería maravilloso que pudieras comer todo lo que quieras, hacer el mínimo ejercicio y aún así bajar de peso? Con los conceptos y técnicas innovadoras de La Dieta Definitiva te volverás, valga la redundancia, metabólicamente más eficiente. ¿Y esto que significa? pues que quemarás grasa a una tasa significativamente elevada, no sólo cuando hagas ejercicio, sino todo el tiempo. Y esto está comprobado científicamente.

Si alguna vez has intentado bajar de peso sólo para recuperarlo después, yo te digo que no estás solo. Las dietas que te matan de hambre, bajas en calorías, dietas con líquidos, dietas bajas en carbohidratos, o dietas 40-30-30, simplemente no funcionan.

ESTO ES UN HECHO: Dos terceras partes de las personas que han bajado de peso en cualquier programa para perder peso lo han recuperado en el transcurso de un año. Virtualmente TODOS recuperaron el peso perdido en un periodo de 5 años.

Lo que los "Expertos" en Acondicionamiento Físico y Nutrición Jamás te dirán

¿Entonces porque algunas personas tienen fe ciega en alguna dieta u otra (tales como la dieta Atkins o la dieta de la Zona) declarando que dicha dieta realmente funciona porque los hizo bajar de peso? Esto de debe a que todas las dietas FUNCIONAN- pero solo a corto plazo. No se necesita ser un científico para saber que si eliminas tu consumo de carbohidratos (tal como sucede en la Dieta Atkins), o si restringes severamente tu consumo de calorías o bien, sigues una dieta líquida e incluso si comes más de manera significativa (eliminando toda la comida chatarra), PERDERÁS peso. La cuestión aquí es, ¿Cuánto tiempo puedes seguir esos regimenenes? Esta es realmente la pregunta importante. Por que si al final de cuentas recuperas esos kilos, yo te pregunto ¿Es esa tu idea de una dieta que funciona realmente?

Un programa de pérdida de peso sólo funciona cuando trabaja *con* la bioquímica natural del cuerpo humano no en su contra. De ese modo, se promueve la buena salud y funcionará para toda la gente todo el tiempo.

Por ejemplo, ¿Qué hay de bueno en una dieta alta en proteínas que te hace ganar músculo y perder peso si al final te provoca toxicidad en el hígado, riñones y cerebro? ¿Qué hay de bueno en una dieta baja en grasas si provoca que tu piel se vuelva flácida, quistes ováricos (en mujeres) y una cuenta baja de esperma y testosterona (en los hombres)? ¿Qué hay de bueno en seguir una dieta con un balance de macro nutrientes del 40-30-30 si de manera constante sufrirás de problemas digestivos? ¿Qué hay de bueno en tener un cuerpo delgado y que se ve bien si el conseguirlo te enferma?

La Dieta Definitiva te enseñará de una vez por todas como comer en armonía con los mecanismos naturales de tu cuerpo manteniendo el peso perdido lejos de ti para siempre y sin poner en riesgo tu salud mientras bajas de peso. Estos riesgos para tu salud son lo que los llamados expertos en acondicionamiento físico y nutrición no te habían dicho.

Lo que es realmente alarmante es que la mayoría de ellos no te hablan respecto a dichos riesgos porque probablemente ni siquiera ellos los conocen. También andan a ciegas como el resto de nosotros. Y van por el mundo dando información incorrecta a un público confiado.

¿SABIAS, por ejemplo, que cuando ingieres ciertas combinaciones de alimentos se provoca una reacción química que hace que pierdas músculo y almacenes grasa? Pues prácticamente todos y cada uno de los programas para bajar de peso recomiendan dichas combinaciones. Por lo tanto no debe de extrañarnos que tanta gente tenga tanto problema para bajar de peso. (Te explicaré esto más detalladamente en el Capítulo 5.)

Bajar de peso realmente no es un gran problema. Lo verdaderamente difícil es mantener tu peso *después* de que perdiste todos esos kilos. Además, es de suma importancia estar seguros de que perdiste grasa y no masa muscular.

HECHO: Entre un 90% y un 99% de todas las dietas para bajar de peso fracasan al momento de producir una pérdida de peso permanente.

Si tú supieras de al menos UN sólo programa de pérdida de peso que realmente funcionara para todos entonces no deberías de estar leyendo este libro.

Información reciente del Centro Nacional de Estadísticas para la Salud reporta que más del 60% de los adultos estadounidenses tienen sobre peso y que más del 25% son obesos. De acuerdo con el Instituto Worldwatch, una organización con sede en Washington, el número de personas con sobrepeso en el mundo se ha elevado a más de 1.1 billones.

Las estadísticas se tambalean, hace sólo dos décadas, una tercera parte de la población de los Estados Unidos tenía sobrepeso. Ahora, apenas 20 años después, son casi dos terceras partes. El exceso de peso no solo ha invadido los Estados Unidos sino que también al resto del mundo.

Por lo tanto no debe de extrañarnos que el mercado se haya visto inundado con todo tipo de productos y programas para perder peso. Adonde quiera que voltees verás anuncios de una nueva pastilla para adelgazar, un equipo para hacer ejercicio, parches para perder peso, o dietas milagrosas que supuestamente te harán bajar de peso.

En fin, te tengo dos noticias, una mala y otra buena.

La mala noticia es que la mayoría de esos productos y programas no funcionan. Ni siquiera las dietas. Si funcionaran, no tendríamos esos grandes números de gente con sobrepeso, ¿o si?

La buena noticia es: No necesitas de una dieta estricta ni de agotadoras horas en el gimnasio para cumplir tus metas de salud. En este libro, te revelaré una manera infalible que te permitirá comer todo lo que quieras y hacer poco ejercicio para que puedas conseguir la mejor forma física de toda tu vida.

Acéptalo. Hasta ahora, tu y los 1.1 billones de personas con sobrepeso en el mundo han sido engañados para que crean todas las MENTIRAS que la industria para perder peso ha propagado durante muchos años.

Te preguntarán: ¿Por qué razón esta industria ha propagado estos conceptos erróneos y equivocados?

Porque la industria para perder peso es un gran negocio. Basta ver que la industria de las dietas gana alrededor de \$40 billones al año proveniente de los alimentos dietéticos, programas dietéticos, pastillas de dieta, etc. Y este mercado sigue creciendo a pasos agigantados. Se estima que en conjunto la industria para perder peso (incluyendo a los aparatos para hacer ejercicio, suplementos para quemar grasa, alimentos dietéticos preempacados, libros para perder peso y todo lo que tenga que ver con la pérdida de peso) es una industria de \$100 billones.

Así es, la industria para perder peso se ha vuelto experta en quitarte tu dinero porque sabe que eres un consumidor desesperado de tal manera que probarás prácticamente todo aquello que te prometa una pérdida de peso permanente y el cuerpo que tu deseas.

Bueno, esto se acaba aquí.

Te garantizo que este es el último libro sobre perder peso que necesitarás leer. Sin basura - ¡Solo estrategias sin adulterar que si funcionan!

Ahora, tengo que hacerte una pequeña advertencia, estoy a punto de hacer caer tus creencias respecto a lo que funciona y lo que no cuando hablamos de perder peso.

Prepárate para sufrir una experiencia chocante pero liberadora.

Este libro no fue diseñado para atletas o físico culturistas que pasan prácticamente todo su tiempo en el gimnasio entrenando. Más bien, es para personas comunes y corrientes con sobrepeso - gente con trabajos de escritorio y responsabilidades que no tienen tiempo para ir al gimnasio.

¿Por qué es mejor perder grasa que perder peso?

Si tu eres de esas personas a las que sólo les interesa perder peso sin importar si el peso perdido es músculo, agua o grasa, de una vez te digo que estas luchando una batalla perdida. Cuando pierdes músculo o agua, te vuelve una versión más ligera - pero con más grasa - de ti mismo. ¿Por qué? Porque terminas con un porcentaje más alto de grasa corporal, lo cual eventualmente hace más difícil la pérdida de peso y su eliminación.

Además, es un hecho científico que perder músculo cuando bajas de peso disminuye tu tasa metabólica. Por otra parte, la simple existencia del músculo quema más calorías y grasa corporal con el paso del tiempo incluso cuando duermes. Entre más masa muscular tengas más rápido será tu metabolismo.

Así que no te engañes. El porcentaje de grasa corporal que tienes es un mejor indicador de tu salud que el puro peso. Un alto porcentaje de grasa corporal no es sano, ni te ayuda a deshacerte del extra peso.

La grasa ocupa más de 5 veces más espacio en tu cuerpo que el músculo. Por lo tanto, cuando pierdes grasa (no peso muscular o de agua, lo que ocurre con la mayoría de las dietas comerciales), perderás centímetros de tu cuerpo de manera inmediata. También te verás más delgado (a diferencia de aquellos que presumen que han perdido 20 kilos o más pero se siguen viendo gordos).

Por razones de salud, idealmente también se recomienda que permanezcas dentro del porcentaje de grasa corporal ideal para tu edad, debido a que el exceso de grasa trae consigo los riesgos relacionados al exceso de peso, los cuales incluyen diabetes, cáncer, etc.

Porcentaje de Grasa Corporal Ideal

Mujeres: 20 – 24%

Hombres: 14-18%

Nota: Los fisicoculturistas y los atletas se esfuerzan mucho para lograr porcentajes de grasa corporal mucho más bajos que los mencionados arriba, pero para los propósitos de este libro, nos esforzaremos por lograr los porcentajes indicados.

El secreto clave es lograr un impacto en tu metabolismo, porque el metabolismo es la clave secreta para perder peso y grasa.

La Dieta Definitiva hace exactamente eso. De hecho, entrena a tu cuerpo para reprogramar su propio metabolismo para que ronronee como un Ferrari en sobre marcha, y quemar grasa incluso mientras te estas relajando sin hacer nada. Lo logra mediante técnicas que llegan a ser todo lo contrario de lo que tú sabes respecto a bajar de peso, por ejemplo, comer más y ejercitarte menos.

Si en un principio el concepto de comer más y ejercitarte menos te parece poco probable, este comenzará a tener sentido a medida que leas el resto del libro.

Este es el Acercamiento de “Poco Dolor, Toda la Ganancia” para la Pérdida de Peso

Te garantizo que con La Dieta Definitiva cumplirás todas tus metas de acondicionamiento físico con muy poco dolor. Finalmente dejarás de estar obsesionado con tu peso, te liberaras de los viejos mitos para bajar de peso que te han estado deteniendo y obtendrás una manera científica y efectiva para perder peso y deshacerse de el para siempre.

Tu cuerpo es una Entidad Bioquímica Predecible

La Dieta Definitiva emplea técnicas sencillas que funcionan porque tratan a tu cuerpo como la entidad bioquímica que es. El combustible que pones en tu cuerpo (alimentos) y la actividad que le pones (ejercicio) provocan reacciones bioquímicas específicas y precisas que te hacen ganar o perder peso. Y al igual que con cualquier hecho científico, podrás ser capaz de predecir cuanto peso perderás en cualquier momento dado. ¿No te parece emocionante?

La Dieta Definitiva ha identificado la combinación exacta de alimentos y actividad que vuelve tu cuerpo en un horno quemador de grasa de manera natural. Y todo ello sin la ayuda de esas pastillas artificiales quemadoras de grasa o de suplementos y sus acompañantes, los efectos secundarios.

De hecho, en el Capítulo de Regalo, titulado, “Los Suplementos – Los mejores y los peores” descubrirás que mis bien investigadas evaluaciones han encontrado que la mayoría de los suplementos dietéticos son grandes para producir alboroto pero pequeños al momento de dar resultados en el mundo real. Creo firmemente que una pérdida de peso saludable y permanente no viene en una pastilla. Sólo hay dos suplementos naturales que logran marcas altas por sus propios méritos al momento de perder peso y por sus beneficios para la salud, y no, no son pastillas. (Ver el Capítulo de Regalo.)

A medida que sigas leyendo el resto del libro, harás bien en no tomar esos resultados a la ligera. Estos no fueron colectados al azar, al contrario, se han derivado, analizado y observado científicamente; han probado ser la combinación óptima de factores que producen una rápida pérdida de peso con resultados que son fáciles de mantener.

A partir de este día se acabaron las dietas yo-yo para ti, se acabó el matarte en el gimnasio con pobres resultados, y se acabó el desperdiciar tiempo y dinero en costosos equipos para hacer ejercicio, pastillas para adelgazar, dietas milagrosas y pociones que simplemente no funcionan.

Las técnicas de La Dieta Definitiva que aprenderás en este libro han dado resultados para un sinnúmero de hombres y mujeres que ya implementaron el programa y han logrado asombrosas transformaciones de sus cuerpos. Perder peso es una ciencia sencilla. Si haces el programa, el programa trabajará para ti. Simplemente no puedes fallar.

Así que sigue leyendo y destapa tu físico ideal en tan sólo 6 semanas. ¡Empieza ahora mismo!



CAPÍTULO 2

Apoyarte en ti - Cómo puedes ayudarte – Razones por las que tendrás éxito

¿Alguna vez has mirado con reverencia a las personas exitosas que parecen tener todo lo que desean dirigiéndose hacia ellos? ¿Alguna vez te has preguntado con que cualidad mítica y mágica nacieron que les permite ser unos triunfadores en cualquier cosa que hagan?

Pues tengo noticias para ti. En verdad, el hecho es que muy pocas de las personas más exitosas del mundo fueron “programadas” para tener éxito durante su nacimiento. El éxito es algo que se aprende de manera mecánica.

Un afamado y exitoso entrenador una vez dijo que para tener éxito uno sólo tiene que hacer dos cosas: 1) Aprender cómo tener éxito y 2) Hacer lo necesario para tener éxito.

Si traduces esa fórmula para el éxito a la pérdida de peso, se leería como sigue:

- 1) **Aprende las técnicas correctas para perder peso de manera exitosa.**
- 2) **Aplica esas técnicas a tu vida.**

Oh, si realmente fuera así de sencillo. El hecho es que es más fácil decirlo que hacerlo. La mayoría de las personas dominan el Paso No. 1. Aprenden todo lo que existe para perder peso de manera exitosa. Aprenden que alimentos ingerir y cuales evitar; y muchos de ellos tienen el conocimiento suficiente del ejercicio y la ciencia de perder peso. Aún así, muy a menudo, se quedan cortos al momento de lograr los resultados de baja de peso que deberían lograr y al final el éxito para perder peso los elude.

Esto se debe a que cuando se trata del Paso No. 2, aplicar el conocimiento a sus propias vidas, fallan de manera miserable.

Si yo tuviera un dólar por cada persona del mundo que declara que sabe como perder peso y poner en forma y que aún así, dicha persona sigue con sobrepeso o está fuera de forma, sería un hombre muy rico. He conocido incontables instructores de ejercicios aeróbicos, físicoculturistas y gente con doctorados en nutrición que tienen sobrepeso y quienes siguen luchando de manera constante la batalla contra la gordura.

Este es un curioso fenómeno de la naturaleza humana, el fenómeno “Muéstrame como se hace y yo me apresuraré a no hacer nada”. He aquí un ejemplo de como funciona esto:

Si Bill Gates, el hombre más rico del mundo, escribiera un plan paso a paso de como hacer un millón de dólares, los estudios del comportamiento humano muestran que un gran porcentaje de la población lo leería, pero menos del 10% seguiría el plan. De ese 10%, 9 de cada 10 empezarían a seguir el plan y luego renunciarían. Solo la décima parte del 1% lo seguiría hasta el final y lograrían hacer un millón de dólares.

Existe un escenario estadístico similar para aquellas personas que pagan membresías para clubes de salud. Muchos se inscriben, la mayoría renuncia y pocos tienen éxito.

¿Por qué? Simplemente así es la naturaleza humana.

El propósito de este capítulo es proporcionarte el punto de vista ganador que hace la diferencia entre los ganadores y los perdedores, entre el éxito y el fracaso.

El punto de vista ganador es sencillamente esto: Obtén apoyo de ti mismo. Una vez que hayas aprendido como hacerlo, podrás aprovechar el poder y energía que yace dentro de ti (y que no sabías que existía) y usarlos para aplicar los principios de La Dieta Definitiva en tu vida para, finalmente, obtener el cuerpo que deseas.

Es más, podrás aplicar este mismo punto de vista ganador para potenciarte para lograr cualquier cosa en otras áreas de tu vida.

Esta es probablemente la razón por la que este es el capítulo más importante de este libro. Ya que, aunque aprendas todas las técnicas productoras de resultados que pueden dar como consecuencia una pérdida dramática de peso, si no puedes poner ese conocimiento en *práctica*, todo habrá sido en vano.

Francamente, La Dieta Definitiva no puede fracasar cuando se implementa exactamente como se prescribe. Sin embargo, ningún programa para perder peso, sin importar cuán poderoso sea, funcionará si no existe el poder del compromiso.

Así que, ¿Cómo le haces para lograr el compromiso? No es suficiente tener el deseo de lograr un gran cuerpo. Si sólo eso fuera suficiente, ¿no crees que cada persona que anhela tener un gran cuerpo sería capaz de encontrar el compromiso necesario para lograrlo?

No, no se logra sólo a través de la inspiración y tampoco del poder de la intención. Si confías sólo en eso, al final te darás cuenta que te harán mucha falta cuando realmente los necesites.

Lo que necesitas hacer es obtener apoyo de ti mismo, de ese modo puedes ponerte en acción a pesar de los retrocesos y estorbos, contra viento y marea.

¿Cómo puedes hacerlo?

Debes de decidir que algo debe cambiar con respecto a tu vida, que debes de cambiarlo y puedes cambiarlo.

A continuación te muestro una manera rápida y fácil de hacerlo:

Una de las claves para asegurarte de que te apegarás a un programa de pérdida de peso, o cualquier otro propósito que tengas en la vida, es establecer de manera precisa que resultados deseas obtener del programa. Y tienes que hacerlo por escrito.

Paso 1: Apunta tus metas.

Escribe tu peso actual y medidas corporales en una columna, y tu peso y medidas deseadas en la segunda columna. En seguida, establece las fechas exactas en que quieres lograr tus metas y pon las fechas en la tercera columna.

Paso 2: Apunta 10 razones por las que debes de perder peso y grasa corporal y para crearte un mejor cuerpo.

Prosigue, hazlo ahora mismo. Las razones pueden ser cualquier cosa, siempre y cuando sean tus razones. Recuerda, este ejercicio hace que te proporciones apoyo a ti mismo.

Ejemplos: Debo de perder peso y grasa corporal porque...

- Quiero verme más atractivo, sexy, joven, etc.
- Quiero mejorar mi salud.
- Quiero evitar el sufrir en el futuro enfermedades relacionadas con el sobre peso.
- Quiero ser fuerte y seguro.
- Quiero obtener un lugar competitivo en mi carrera.
- Quiero atraer a un compañero.
- Quiero tener dominio total sobre mi cuerpo.
- Quiero tener la energía necesaria para lograr todas las metas de mi vida.

Una vez que tengas tu lista, lee las razones diariamente de modo que las interiorices. Cuando estas se vuelvan parte de tu ser, intensificarán el deseo de cumplir tus metas de acondicionamiento físico y generarán la fuerza necesaria para ponerte en acción.

Muy a menudo, la verdadera razón por la que la gente tiene problemas de control del peso se debe a problemas psicológicos que residen en su subconsciente. El anterior ejercicio te aterriza psicológicamente para que absorbas - a nivel celular - el deseo de perder peso y estar en forma.

Nunca sabrás el poder de esto hasta que lo hagas. Así que... Inténtalo... Hazlo ahora. Una gran parte de tu éxito emergerá a partir de esta actividad, te des cuenta de ello o no. Así mismo este proceso verá por ti a través de los obstáculos y retrocesos que podrían salir a tu paso.

Paso 3: Apunta todas las razones por las que sabes que puedes hacerlo.

Prosigue, debe de haber muchas razones por las que estas seguro que puedes tener un mejor cuerpo, de lo contrario no habrías comprado este libro, ¿verdad? Puedes apuntar lo que te he dicho hasta este momento, tal como:

“Se que puedo hacerlo porque Tengo las técnicas productoras de resultados de La Dieta Definitiva que han probado que si funcionan.”

“Se que puedo hacerlo porque si cientos de miles de hombres y mujeres han sido capaces de lograr una transformación asombrosa de sus cuerpos, Yo también puedo.”

El objetivo de este ejercicio es sutil, pero su resultado es que puede cambiar tu vida. Te mantendrá animado, motivado y determinado, y te pondrá en el adecuado estado mental: el de esperar tener éxito.

Te forzaré a poner presión positiva en ti mismo para que manifiestes tu verdadero potencial. Considera un diamante: comenzó como un pedazo de carbón pero cuando estuvo bajo el tipo correcto de presión se volvió un diamante.

Cuando cristalizas tu propia fuerza mediante la afirmación de las razones por las que puedes alcanzar tus metas, creas una resolución a prueba de balas que te mantendrá adelante, incluso cuando las persuasiones corporales tales como la pereza, el fastidio o la falta de disciplina hacen su aparición. Aquí es cuando tu cuerpo aprovecha esa reserva invisible y oculta de energía, esa que reside en lo más profundo de tu ser y que te permite alcanzar alturas inimaginables.

Esta es la misma energía inexplicable (o fuerza interior) que la gente siente cuando se apasiona por su trabajo, se da cuenta después que ha trabajado 16 horas seguidas en un proyecto y aún tienen energía de reserva.

Si alguna vez has visto a una semilla volverse una planta te darás una idea de lo que es esta energía profunda y de su fuerza. El poder de la vida surge en ese brote de planta joven y tierna en una magnitud tal que incluso un montón grande de tierra, e incluso el pavimento, no pueden impedirle que siga empujando hacia arriba.

Cuando aprovechas esa energía mediante la afirmación tu habilidad para tener éxito se volverá prácticamente imparable.

Así que... ¿Ya hiciste los Pasos del 1 al 3 arriba descritos? Si no, deja de leer en este momento y hazlos. Tu aventura para perder peso se vuelve algo muy sencillo cuando haces uso de esos sencillos pero profundos ejercicios.

Como una nota adicional, te repito que puedes usar estos ejercicios para cualquier tarea o proyecto que quieras lograr. Gana el apoyo de ti mismo apuntando las 10 razones por las que debes de lograr la tarea y las razones por las que crees que puedes hacerlo.

Ahora, continuemos hacia algunas de las técnicas de servicio pesado quemadoras de grasa y de pérdida de peso



CAPÍTULO 3

Cómo puedes usar la comida para quemar la grasa corporal y perder peso

Pregunta: ¿Cuál es el producto para bajar de peso más grandioso que existe?

Respuesta: La Comida

De verdad te digo que la Comida es mucho más confiable que cualquier dieta, más poderosa que cualquier droga o pastilla. La comida es lo que controla el que seas gordo o delgado.

Tal vez ya tenías alguna noción de esto, pero si eres como la mayoría de las personas puede ser que estés olvidando un factor de suma importancia. Una creencia errónea muy común es que entre menos alimentos ingieras más bajaras de peso. Esto último es quizás uno de los mitos más grandes que giran alrededor de la pérdida de peso.

En realidad lo que sucede es que entre menos alimentos ingieras *más* aumentarás de peso.

Aparentemente esto podría desafiar toda lógica pero a medida que sigas leyendo esto comenzará a tener sentido.

Anteriormente establecimos que el metabolismo es la clave para el peso y la pérdida de grasa de cada uno de nosotros. Revisemos esto con más detalle:

El Metabolismo es la velocidad a la cual tu cuerpo quema su combustible (las calorías que consumes, es decir, la comida). La comida es digerida para que el cuerpo pueda obtener los elementos esenciales que son necesarios para el crecimiento celular, su recuperación y salud en general (regenerar la piel, la sangre, etc.), para llevar a cabo las funciones cerebrales, cardíacas, digestivas, movimiento muscular y cualquier otra función de nuestro cuerpo que demande energía.

La velocidad a la que nuestro cuerpo quema la comida (velocidad metabólica) es el corazón mismo de La Dieta Definitiva. ¿Por qué? Porque el metabolismo es la clave para lograr una pérdida saludable de peso. Pronto, aprenderás que alimentos aceleran tu metabolismo y cuales lo disminuyen o incluso lo detienen.

¡Cómo comer todo lo que quieras y aún así liberarte automáticamente de esos kilos de más!

Nuestro objetivo, por tanto, es incrementar la velocidad metabólica de tu cuerpo para transformarlo en una máquina sumamente eficiente en quemar grasa. Podrás manipular tu metabolismo mediante lo que comas, cuando lo comas, la cantidad que comas y las diversas combinaciones de alimentos que elijas ingerir.

En el momento en que aprendas a controlar estos factores podrás provocar un cambio químico en tu cuerpo que reprogramará tu metabolismo y hará que la pérdida de peso se vuelva algo automático. El peso y la grasa simplemente disminuirán, sin que sea necesario esforzarse.

Este libro es el primero en su tipo. Es una guía concisa y comprensiva de todas las cosas que afectan la velocidad metabólica de la máquina bioquímica que es tu propio cuerpo. Cuando entiendas los conceptos de este libro fácilmente serás capaz de ir por el camino del mega-metabolismo. Y si, definitivamente perderás peso y quemarás grasa incluso mientras te relajas si sigues los conceptos delineados aquí.

Si sigues este plan preciso de alimentación, de antemano habrás ganado el 65% de la batalla de la pérdida de peso. Así de crítica es la comida en el programa de La Dieta Definitiva. Recuerda que la mayor parte de tu éxito y el factor determinante para tener un cuerpo delgado o con sobrepeso se reduce a lo que comes.

Erróneamente muchos creen que el ejercicio es la clave para bajar de peso, sin embargo el ejercicio no es tan esencial para perder peso si lo comparas con tu plan de alimentación. No obstante, si mientras sigues el plan de alimentación comienzas a hacer ejercicio (especialmente ejercicios aeróbicos que queman grasa) apresurarás tu pérdida de grasa y acelerarás la eliminación de esos indeseables kilos de más.

Ahora, no tengas miedo, no voy a proporcionarte la clásica regurgitación de todas las típicas guías de alimentación que andan por ahí. Ya estás familiarizado con esa vieja oración: reduce tu ingesta de calorías; evita los alimentos grasos y azucarados; incrementa tu ingesta de fibra; ingiere comidas nutritivas y bien balanceadas... ¿y qué me dices de los carbohidratos? Ninguno. Aquí, encontrarás por primera vez una amplia explicación de la *química* de la comida, y cómo dicha química controla la cantidad de grasa que tu cuerpo almacena y quema, y la manera en esta afecta tu peso y tus esfuerzos por perder peso. Cuando llegues al final de este capítulo, sabrás mucho más respecto a cómo comer para perder peso que cualquiera de tus amigos y más que la mayoría de las personas de este planeta.

Recuerda esto, cuando comes de la manera correcta, no necesitarás matarte haciendo ejercicio para obtener resultados visibles. Esta es la razón por la que este plan es ideal incluso para aquellas personas que tienen un estilo de vida sedentario o para aquellos cuyas rutinas de la vida diaria no requieren de mucha actividad física.

Como el plan de alimentación de La Dieta Definitiva representa un 65% del programa, el 35% restante se reduce a hacer ejercicios aeróbicos quemadores de grasa y a la realización de rutinas esculpidoras del cuerpo, de este modo podrás darle forma a tu cuerpo de la manera exacta que tú quieras.

No te equivoques, aunque solo sigas el plan de alimentación delineado en este capítulo comenzarás a ver como la grasa comienza a perderse inmediatamente, hagas ejercicio o no.

Como el cuerpo es gobernado por la física y la ciencia, cada acción que le apliques, incluyendo la comida, dará como resultado una serie de reacciones bioquímicas que te harán ganar o perder peso. Cuando llegues al final de este capítulo estarás armado con todo lo que necesitas saber de modo que puedas usar la comida para perder el exceso de peso mediante la quema de tu grasa corporal de manera rápida.

Con el programa de La Dieta Definitiva no sentirás hambre, no tendrás que matarte de hambre, podrás comer todo lo que quieras (más de 6 veces al día) siempre y cuando se trate de los tipos adecuados de comida.

Razones por las que las Dietas no Funcionan

HECHO: Más de 51 millones de estadounidenses hacen dieta o siguen algún tipo de programa para perder peso. Basándonos en este simple hecho, es fácil concluir que las dietas regulares, sin importar cuan populares sean, simplemente no funcionan. Pero hay más: Si alguna vez has intentado hacer una dieta de hambre o una dieta baja en calorías, lo más probable es que tu metabolismo haya respondido a ella disminuyendo su velocidad.

¿Por qué?

Porque cuando te privas de los alimentos o restringes tu ingesta de comida, tu cuerpo entra en un modo de supervivencia. Cuando detecta que la comida comienza a escasear, hace dos cosas:

Desacelera la velocidad de tu metabolismo de modo que pueda conservar el uso de la comida como combustible y para permanecer vivo; y

Comienza a almacenar los alimentos como grasa como una manera de acumular amplias reservas porque esta percibiendo que la escasez de alimentos indica que no habrá más en los tiempos por venir.

Lo que es peor es que debido a que el cuerpo está tratando de mantener una reserva suficiente de grasa para uso futuro comienza a consumir el *músculo* como combustible. De este modo, comienzas a perder masa muscular. Esto no es bueno. ¡La pérdida de músculo provoca que la velocidad de tu metabolismo comience a disminuir!

Permíteme explicártelo. El músculo es el acelerador natural del metabolismo del cuerpo. Tus músculos utilizan la energía simplemente para existir, por tanto, contribuyen en gran medida con la función metabólica global. Así, mientras estas leyendo esto, o incluso mientras duermes, el tejido muscular en tu cuerpo continua quemando calorías. Esto significa que cuando pierdes tejido muscular como resultado del hambre tu cuerpo se vuelve menos eficiente metabólicamente y comienza a quemar la comida a un paso más lento.

Una vez que tu metabolismo ha disminuido a su nivel más bajo se encuentra muy mal equipado para quemar las calorías de manera eficiente. ¿Cuál es el resultado final? Cuando comienzas a comer de manera normal otra vez tu cuerpo quema estas calorías lentamente, de manera tan lenta que continua almacenando la comida como grasa. Se vuelve un círculo vicioso que eventualmente da como resultado que ganes más peso que antes. Ese es el patrón que se encuentra en las llamadas dietas yo-yo: te matas de hambre, pierdes peso y al final terminas recuperándolo todo; comienzas otra dieta, otra vez pierdes peso solo para recuperarlo una vez más... Te mostraré como evitar este patrón para siempre. Solo sigue leyendo.

Comer más es la Clave

Estudios científicos han demostrado que comer varias comidas pequeñas al día en lugar de sólo 3 comidas grandes mejora el metabolismo. Cuando hacemos eso entrenamos a nuestro cuerpo para que crea que el suministro de comida es vasto y no necesita guardar grasa. Así el cuerpo responde haciendo lo opuesto a lo que hace durante una dieta de hambre:

- 1) Incrementa la velocidad del metabolismo ya que percibe que hay abundancia de alimentos (y si el alimento le está llegando cada pocas horas así debe de ser) y...
- 2) Como resultado de lo anterior comienza a quemar la grasa corporal ya que percibe que no necesita guardarla como reserva porque no se avizoran tiempos de escasez en el futuro.

NOTA: El éxito no solo está determinado por el hecho de que ingieras muchas comidas pequeñas al día sino que también está determinado por el tipo de comida que estas ingiriendo y como la estés combinando.

En seguida te mostraré una analogía para que te des una mejor idea de como funciona esto: tu metabolismo es como el fuego en una fogata. Si tu metabolismo va a un paso rápido tendrás un fuego rugiente. Si tu metabolismo corre a un paso lento es como un fuego pequeño que no puede generar el suficiente calor para calentar o quemar.

Ahora, cualquier cosa que tú eches en ese fuego ardiente (metabolismo rápido) será quemada y consumida en su totalidad de manera rápida.

De manera inversa, si tú echas un gran trozo de madera en una fogata pequeña que arde lentamente (metabolismo lento), pasará mucho más tiempo para que sea consumido. Como sabes las comidas muy grandes tardan mucho en ser digeridas si tienes un metabolismo lento. Como resultado de esto tu cuerpo almacena la mayor parte de estas calorías como grasa.

Sin embargo, si en lugar de un gran trozo de madera le echas pequeños puñados de astillas de madera o lo haces a intervalos regulares, incluso un fuego pequeño puede ser atizado para que se vuelva un fuego que quema rápidamente.

Esto mismo aplica a tu metabolismo.

Muchos factores afectan tu metabolismo: tu genética, el tipo de dietas que has intentado, la cantidad de ejercicio que hagas, etc.

Si eres bastante inactivo y tienes sobrepeso lo más probable es que tu metabolismo sea lento. Ya sea que esto se deba a alguno o a todos los factores descritos arriba, es posible acelerarlo y volverlo más eficiente. Esto te ayudará a perder peso rápidamente y de manera eficiente; también te ayudará a construir músculo magro (el cual, como ya sabes, te ayuda a perder peso y a mantenerlo alejado de ti).

¿Cuál es el truco? Ingerir varias comidas al día. Yo recomiendo comer entre 5 y 6 comidas pequeñas al día en intervalos entre 2 y 3 horas.

Entre más a menudo comas harás que tu cuerpo trabaje más internamente, provocando de esta manera que quemes calorías. Del mismo modo, dado que tu cuerpo tiene más que consumir tu metabolismo tiene que trabajar más rápido.

¿Por qué debes de comer cada dos o tres horas?

Porque ese es el mejor intervalo de tiempo para hacer que el metabolismo comience a activarse de modo tal que te permita quemar más grasa incluso cuando estés inactivo. Si te saltas una comida o esperas más de tres horas tu metabolismo comenzará a alentarse y se volverá más difícil volver a acelerarlo después. Nunca debes saltarte una comida. Incluso cuando no estén disponibles los mejores alimentos es mejor comer algo que no hacerlo.

La obesidad está relacionada con No Comer Suficiente Comida...

Al contrario de la creencia popular, la obesidad no es provocada por comer de más, sino por no comer lo suficientemente a menudo y por comer los alimentos equivocados. El Dr. Don Colbert, en su popular libro "Alivio Tóxico" le llama a este fenómeno "obeso mientras se mata de hambre". Extrañamente, la mayoría de las personas con sobrepeso solo consumen las calorías equivalentes a una comida por día y aún así permanecen obesos.

Cuidado, comer de más cualquier tipo de comida no hará que pierdas peso. No te estoy diciendo que comas de más, lo que estoy diciéndote es que comas de manera frecuente para acelerar tu metabolismo. El cuerpo asimila la comida poco a poco. Si ingieres una gran porción de alimentos en una sola comida se liberan altos niveles de insulina en tu sangre... y esto le manda una señal a tu cuerpo para que comience a almacenar esas calorías como grasa.

¿Alguna vez te has preguntado porque los animales que pastan son delgados? Los caballos, los alces, los venados, etc., todos tienen poca grasa corporal y buenos músculos. De manera inversa, los animales que consumen grandes cantidades de alimentos en una sola comida como los leones, osos, etc., parecen tener más grasa corporal. Los cuerpos de estos últimos la almacenan para que puedan sobrevivir hasta su siguiente comida.

Existen muchos más beneficios derivados de comer de manera frecuente. Tendrás más energía, sentirás menos hambre y tendrás menos ansias de rendirte a la comida. También te sentirás mejor. Entre más nutrientes reciba tu cuerpo más materiales esenciales tendrá para regenerarse y volverse más saludable. De este modo, alguna vez cedas a la tentación de darte un atracón de comida tu cuerpo podrá quemar esa galleta o pedazo de pastel rápidamente.

Lo principal es que debes recordar que necesitas comer de 5 a 6 veces al día.

Puedo apostar que comer de 5 a 6 veces al día es algo que te encantará, especialmente si anteriormente te has matado de hambre haciendo una dieta. Te sugiero esto:

- Comida No. 1:** Desayuno
- Comida No. 2:** Tentempié de medio día
- Comida No. 3:** Almuerzo
- Comida No. 4:** Tentempié de media tarde
- Comida No. 5:** Comida
- Comida No. 6:** Tentempié de media noche (opcional)

Usualmente cinco comidas pequeñas al día son más que suficientes. Si eres el tipo de persona que siente hambre un par de horas después de la comida puedes añadir una sexta comida pequeña. Solo asegúrate de distribuir tus calorías diarias de acuerdo con tus Requerimientos Calóricos Diarios.

Incluso si no haces otra cosa más que ingerir los tipos adecuados de comida de manera frecuente quemarás grasa y bajarás de peso automáticamente.

Primero calcula tu requerimiento calórico diario aquí:

<http://www.mundogar.com/ideas/calculadoras/calorias.asp?ID=5042>

Da click en la liga correspondiente a tu género: esto te llevará a una página donde podrás introducir tu información de modo que el programa pueda calcular tu requerimiento calórico diario. Una vez que obtengas ese número divídelo entre 5 (o 6) para obtener el número de calorías que debes de ingerir en cada comida. Ejemplo, si tienes permitido ingerir 2400 calorías diarias y vas a tomar 6 comidas, cada comida debe de ser de alrededor de 400 calorías.

También puedes usar las siguientes ligas para saber cuantas calorías hay en tus alimentos favoritos y en más de 300 restaurantes:

<http://www.muydelgada.com/tablasdecalorias.html>

<http://www.hipocrates.com/peso/calorias.htm>

¿Qué tipos de alimentos debes de comer?

Si te imaginas que tu cuerpo es como un carro que necesita combustible, tiene sentido pensar que el tipo adecuado de combustible hará que corra mejor. Nunca pondrías azúcar en el tanque de gasolina de tu carro, ¿verdad? No, le pondrías el mejor combustible que pudieras.

CONSEJO: Un combustible limpio y saludable se quema más rápido y de manera más eficiente. Del mismo modo, los alimentos convenientes, en las cantidades correctas, combinadas de manera correcta serán metabolizados más rápidamente. Los alimentos procesados con sus aditivos y sus aceites hidrogenados tapan tu “motor” y alentarán tu metabolismo.

Un cuerpo sano requiere proteínas de calidad, carbohidratos complejos sin procesar y una dotación de grasas saludables. Este balance de nutrientes es esencial para gozar una óptima energía, salud, regeneración, generación muscular y bienestar, también te ayudará a perder grasa.

Se te permitirán una gran variedad de alimentos no solo palitos de apio, atún y huevos duros. Podrás comer carbohidratos saludables tales como las papas, arroz integral, avena y de vez en cuando pasta. Tendrás mucha libertad siempre y cuando sigas un par de sencillas reglas:

- 3 comidas de proteína y grasa natural saludable
- 2 comidas de carbohidratos

Si estás ingiriendo 6 comidas, haz tu sexta comida de proteína y grasa. Te explicaré la razón de esto dentro de poco.

Los Macro nutrientes de la Pérdida de Peso

En lo que respecta a la pérdida de peso solo hay tres categorías de alimentos que tu cuerpo reconoce: proteínas, carbohidratos y grasas. Estos son los nutrientes que son clave para cualquier programa saludable de pérdida de peso.

La Dieta Definitiva explica su química básica y la manera en que estos nutrientes afectan tu cuerpo de modo que puedas reprogramar tu metabolismo y bajar de peso de manera permanente.

Existen técnicas secretas que pronto compartiré contigo que pueden duplicar e incluso triplicar los resultados de los programas de pérdida de peso típicos.

Proteína: El Nutriente que le da Forma a Tu Cuerpo

¿Qué es lo que hace que un cuerpo sea saludable, atractivo, tenga buena definición, sea firme, sexy y joven?

La respuesta es muy sencilla: Proteína, proteína, proteína.

Cuando se trata de darle forma y tono a tu cuerpo y generar músculo es lo más importante. No hablamos de grandes músculos sino de una masa muscular delgada y bien definida. Consumirla en cantidades suficientes es esencial para lograr esto último porque es lo que le suministra a tu cuerpo lo que necesita para generar y mantener tu tejido muscular, tu cabello, tu sangre y todos tus órganos vitales como tu cerebro y corazón.

He aquí un ejercicio muy sencillo: la proteína tiene cuatro calorías por gramo, pero cuando es digerida quema seis calorías por gramo. Los carbohidratos y las grasas queman calorías iguales a sus respectivos valores calóricos, pero la proteína quema un 50% más. Una dieta rica en proteínas eleva la tasa metabólica de descanso más de un 68%. Tan solo con la ingesta de proteína puedes acelerar tu metabolismo, lo cual te ayuda a incrementar tu masa muscular delgada e incluso disminuir tu grasa corporal más rápido.

El Alto Consumo de Proteína Afecta tu Habilidad para Quemar Grasa

Un estudio realizado por el American Journal of Physiology comparó los efectos que tiene el consumo normal de proteína comparado con una dieta alta en proteína. Durante seis días un equipo Sueco estudió dos grupos que ingerían la misma cantidad de calorías por día, pero uno de ellos incluía en su dieta un 3% de proteína y el otro un 21%. En esos seis días los sujetos del grupo que consumían una dieta alta en proteína quemaron dos veces más grasa que los otros. También descubrieron que la quema de grasa era un 18% más alta con el grupo de alta proteína después de hacer ejercicio.

¿Cuánta Proteína Debes de Consumir?

Para incrementar la masa muscular se recomienda ingerir 0.8 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal, lo cual es equivalente a 0.72 gramos de proteína por kilo de peso al día. Esto es lo mismo que la recomendación dietética diaria recomendada por el gobierno de Estados Unidos, la cual proporciona el doble de proteína de lo que tu cuerpo utilizaría normalmente.

La mayoría de los expertos en acondicionamiento físico, entrenadores, consultores de dietas y las compañías fabricantes de suplementos de proteína quieren hacerte creer que necesitas por lo menos 2 gramos de proteína por kilo de peso corporal. Eso es puro mercantilismo: solo los atletas profesionales y personas muy, muy activas necesitan más de 1.2 gramos. Para aquellos que son menos activos 0.72 gr. de proteína por kilo al día es más que suficiente para acelerar el metabolismo y hacer que se quemé más grasa mientras se construye músculo delgado.

NOTA MUY IMPORTANTE: Si sigues la guía anterior de ingesta de proteína existe un nutriente que debes de consumir para evitar la toxicidad del hígado, riñones y cerebro que provoca una dieta alta en proteína. Lo creas o no, ese nutriente es la GRASA. Pero no las grasas complejas que hacen daño, hablamos de los ácidos grasos esenciales. La ingesta de grasa debe de estar compuesta por "grasas buenas". Dado que el "colesterol bueno" beneficia a tu cuerpo controlando la movilización del colesterol, podrás comer huevos enteros (incluyendo las yemas) ocasionalmente, pero debes de asegurarte que tu consumo está balanceado con tu ingesta global de colesterol bueno.

Por favor consulta el sub-capítulo sobre Grasas Buenas vs. Grasas Malas para mayor información al respecto.

Las siguientes son excelentes fuentes de proteína: carne magra, pollo sin piel, pescado, puerco desgrasado, pavo sin piel, queso cottage y huevos

(**Nota:** los huevos enteros son ricos en proteína, pero es mejor consumir solamente la clara por diversas razones, las claras contienen más del 80% de la proteína del huevo mientras que las yemas contienen menos del 20%, las claras solo contienen un tercio de las calorías del huevo mientras que las yemas tienen dos tercios y finalmente, las claras no tienen nada del contenido total de grasa del huevo mientras que las yemas contienen toda la grasa y colesterol del huevo).

¿Qué podemos decirte respecto a las bebidas, barras y licuados de proteína?

El sistema de La Dieta Definitiva está diseñado alrededor de alimentos que son frescos, naturales y sin procesar. Esto evita los químicos, aditivos, sustitutos de azúcar y grasas falsas (hidrogenadas). Debido a que las bebidas, barras y licuados no ofrecen proteínas de alta calidad como lo hacen los alimentos frescos y naturales no deberás incluirlos en tu dieta en la medida de lo posible. En caso de que estés presionado por el tiempo, especialmente para ingerir tus tentempiés de medio día y media tarde podrás elegir entre los mejores de su clase de vez en cuando. La mayoría de los licuados y barras de proteína comerciales están cargados con azúcar o lo que es peor con sustitutos de azúcar como el aspartame y con las tóxicas grasas trans (tales como los aceites hidrogenados); asegúrate de leer las etiquetas para evitarlos. (Advertencia: Incluso la Barra de la Zona tiene 23 gramos de azúcar). Las barras de proteína pura de marca o los polvos de proteína de suero no desnaturalizados que no incluyen sustitutos de azúcar y grasas son buenas opciones.

Razones por las que las Barras Altas en Proteína no te Ayudan a Bajar de Peso

La gente que intenta bajar de peso consumiendo barras altas en proteína y polvos sustitutos de la comida no tienen éxito. ¿Por qué? Porque la mayoría de esos productos están cargados con aceite hidrogenado, grasas falsas y grasas trans.

Mentiras que los magos de pérdida de peso te dicen acerca de las barras nutritivas y los licuados.

La mayoría de las barras nutritivas y licuados contienen manteca de cerdo y grasas monosaturadas. Este dúo mortal puede traer miseria a la persona que hace dieta. Lo que Atkins y otros fabricantes no quieren que sepas es que ellos usan esos ingredientes porque cuestan menos y así obtienen mayores ganancias. De hecho esos ingredientes son contraproducentes para las metas que estás tratando de lograr.

A continuación te presento una lista de alimentos que contienen proteínas que puedes incluir en tu dieta:

CARNE DE RES:

Busca cortes de carne magra tales como bistec de centro, cuete, top sirloin (aguayón), pierna, bistec de paleta o falda, carne molida (con poco contenido de grasa). La carne de res debe de consumirse de vez en cuando debido a su alto contenido de grasa. Evita totalmente los cortes de carne que tengan mucho marmoleado de grasa.

PESCADO:

La mayoría de los pescados contienen grandes cantidades de proteína y poca grasa. Debe de preferirse el consumo de bistec de atún en lugar del atún enlatado. El mero, el dorado, tiburón, huachinango, atún de aleta negra, lenguado, bacalao, merluza, pez reloj, ostiones, sardinas, bistec de atún (también esta bien ingerir atún enlatado siempre y cuando compres la variedad con bajo contenido de sodio), trucha, carpa, róbalo, pez espada. Mariscos tales como los cangrejos, camarones y langosta deben de consumirse en menor medida debido a su alto contenido de colesterol.

AVES DE CORRAL:

Tanto el pollo como el pavo son aceptables, pero ambos deben de consumirse sin la piel. Incluso la carne molida de pollo o pavo pueden ingerirse. Debe de consumirse de preferencia la pechuga en vez de las piernas debido a su contenido de grasa. Los muslos deben de evitarse porque tienen mucha grasa.

PUERCO:

Los cortes magros de puerco tales como las chuletas y el solomillo son aceptables. Debe de desecharse cualquier exceso de grasa.

LACTEOS:

Puedes ingerir proteína de suero que viene en la forma de polvo, el queso cottage bajo en grasa también es aceptable. Sin embargo, otros productos lácteos tales como queso, yogurt y leche deben de ser descremados o de la variedad libre de grasas. La mayonesa, margarina y la mantequilla deben de evitarse.

(Nota: Aunque el consumo de grasa es importante, te recomiendo el queso cottage bajo en grasa porque es ideal si tu ingesta consiste de “grasas buenas” tales como los ácidos grasos esenciales - revisa Grasas Buenas vs. Grasas Malas más adelante).

Consume estos con moderación: leche descremada, yogurt sin saborizantes, queso bajo en grasa, mantequilla, crema ácida baja en grasa (sin grasa si la consumes junto con carbohidratos como los bolillos) y mayonesa.

COMIDA VEGETARIANA:

Aunque los alimentos vegetarianos parezcan ser lo mejor para ti estos pueden estar cargados con grasa y estrógeno, por lo tanto come productos como los siguientes en pequeñas cantidades: Tofu, leche de soya, frijoles de soya y otros productos de soya en general (usualmente estos son altos en grasa y estrógenos, los cuales te provocan hinchazón)

OTRAS CARNES:

Consume estas con moderación: Cordero y Ternera, estos deben de ingerirse ocasionalmente y en pequeñas cantidades debido a tu alto contenido de grasa y colesterol.

Suero: Una de las Mejores Fuentes de Proteína para Construir Músculos Delgados

El suero es una proteína que proviene de la leche que el cuerpo utiliza y digiere fácilmente. Existen estudios que han demostrado que tiene el valor biológico (VB) más alto que cualquier otra proteína. Esto significa que tiene una gran cantidad de aminoácidos. Además se absorbe más fácilmente que otras fuentes de proteínas incluyendo la leche, soya y claras de huevo.

Además, el suero tiene propiedades medicinales y tiene la habilidad confirmada de que puede ser usada para prevenir cáncer en animales, incrementar la inmunidad, combatir infecciones, elevar los niveles de glutatión (GSH) y retener la masa muscular. Esta es una buena noticia para quienes bajan de peso ya que es un excelente acompañante para la pérdida de peso. El suero incluso está siendo utilizado por un número creciente de personas con VIH.

El suero proporciona la proteína necesaria sin las grasas que la carne puede contener y es más fácil de digerir. Incluso si ya estás consumiendo proteína proveniente de fuentes como la carne de res, pollo y pescado, tomar un suplemento de proteína de suero sigue siendo beneficioso porque tu cuerpo asimila mejor la proteína de suero que la carne de animal que es más difícil de digerir. Además, la proteína de suero no tiene las grasas saturadas que la carne de res y otras proteínas animales pueden tener.

¿Cuánta proteína de suero debes de consumir?

A menos que seas una persona activa debes de usar alrededor de 20 a 40 gramos de suero al día. Si eres más activo y atlético usa alrededor de 60 gramos al día. Si eres sedentario y poco atlético y estás utilizando el suero como soporte para tus metas de pérdida de peso, puedes usar de 20 a 40 gramos al día. Si deseas obtener el valor medicinal del suero o estás a punto de empezar un entrenamiento intenso de 40 a 80 gramos al día es ideal.

La cuchara estándar en la mayoría de los productos de suero es de 15 a 20 gramos, así que tomar una cuchara en la mañana y otra más tarde durante el día o justo después de hacer ejercicio debe de ser suficiente.

Que no te engañe toda esa publicidad respecto a la manera en que el suero es procesado. Contrario a lo que la mayoría de estas campañas declaran, el tipo de procesamiento del suero, ya sea micro filtración por flujo cruzado o intercambio de iones, tiene muy poco impacto sobre la calidad del suplemento de suero. Lo único que debe preocuparte es que el suero sea no desnaturalizado, porque la desnaturalización rompe la estructura natural de la proteína y minimiza tu actividad biológica. Busca una compañía que no exponga el suero a altas temperaturas (que afectan la calidad de la proteína) y que de manera cuidadosa hace todo lo posible por preservar las vitales fracciones de proteína de suero tales como las inmunoglobulinas promotoras de la salud, los glico macro péptidos, lactoferrina, etc.

Si eres alérgico a la leche intenta primero ingerir pequeñas cantidades de suero para evitar sufrir una mala reacción. Al igual que con el uso de cualquier suplemento consulta a tu médico antes de utilizarlo.

CARBOHIDRATOS: La Gasolina de tu tanque. El Combustible que mantiene funcionando a tu cuerpo

Los carbohidratos presentes en la comida son usados como energía en el cuerpo. Estos están presentes en la forma de diferentes azúcares, se convierten en glucosa en tu cuerpo para nutrir tus músculos y cerebro. Se rompen en azúcar más rápido que las proteínas y las grasas. Es simple bioquímica. Esta es la razón por la que son la fuente principal de combustible que el cuerpo convierte en energía.

Si no utilizas la energía proporcionada por los azúcares entonces estos se almacenan como grasa. Hay dos tipos de azúcares, los simples y los complejos. Debido a que consumir una comida alta en carbohidratos (particularmente carbohidratos simples) se asocia a menudo con el azúcar de mesa, mucha gente concluye que los carbohidratos no son buenos para perder peso. Al contrario, cuando los carbohidratos son digeridos rápidamente, se transforman en glucosa, la cual es el principal combustible del cuerpo. Por tanto los carbohidratos producen energía rápidamente (si se les compara con la proteína y la grasa)

Sin embargo, no todos los carbohidratos son iguales, hay dos tipos de ellos:

Carbohidratos simples: este tipo de carbohidratos tienen una o dos moléculas de azúcar que son usadas rápidamente por el cuerpo o bien son almacenados como glucosa para su uso posterior. Son los que le impiden al cuerpo quemar la grasa como fuente de energía porque son más fáciles de usar. Por esa razón no se deben consumir carbohidratos sencillos cuando intentas bajar de peso.

Debido a que los carbohidratos simples se convierten rápidamente en glucosa provocan que el cuerpo produzca insulina de manera más rápida, lo cual disminuye o detiene la pérdida de peso. Es más, dado que este tipo de carbohidratos se saltan el proceso normal de digestión interrumpen el balance hormonal de tu cuerpo y ponen en peligro tu habilidad para quemar grasa. Ejemplos de carbohidratos simples que debes de evitar son: las bebidas de cola, la miel, azúcar refinada, pasteles, dulces y la mayoría de las frutas dulces y jugos de frutas.

Carbohidratos complejos: al contrario que los carbohidratos sencillos, tienen que pasar por un paso extra para ser usados como energía por parte del cuerpo ya que estos tienen largas cadenas de azúcares. Este es el tipo de azúcares que deben de usarse cuando quieres bajar de peso. Ejemplos de carbohidratos complejos que debes de consumir son las papas, el arroz integral, avena y vegetales. Pero, cuidado, no todos los carbohidratos complejos son beneficiosos para bajar de peso, la pasta, pan y cereales procesados como los corn flakes son ejemplos de carbohidratos complejos procesados que no te ayudan a bajar de peso. Esto es debido a que estos últimos son en realidad enormes cantidades de grano concentradas en pequeños pedazos de pasta, pan o cereal que contienen grandes cantidades de carbohidratos complejos que al romperse producen grandes cantidades de azúcares simples y el cuerpo se ve forzado a utilizar mucha energía para quemar esas mega dosis de carbohidratos. Posteriormente esas mega dosis de carbohidratos concentrados se vuelven megadosis de azúcar en la sangre las cuales una vez metabolizadas liberan altos niveles de insulina en la sangre.

La Hormona que Provoca que tu Cuerpo Almacene la Grasa: Insulina

La insulina se produce en el páncreas. Es una hormona que se libera en el flujo sanguíneo para procesar al azúcar cuando esta entra a tu cuerpo. Cuando consumes mucha azúcar la insulina hará que tu cuerpo almacene más grasa. Además, la insulina le enviará una señal a tu cuerpo para que deje de usar la grasa como combustible. Esa es la razón por la que comer demasiados azúcares simples no te ayuda cuando quieres bajar de peso. Es una hormona que regula la cantidad de azúcar en tu flujo sanguíneo. Cuando el nivel de insulina se eleva le envía una señal a tu cuerpo para que succione el exceso de azúcar y lo almacene como grasa. Asimismo, cuando detecta demasiada azúcar también le envía una señal a tu cuerpo para que deje de convertir la grasa en azúcar. Finalmente, el proceso de quema de grasa de tu cuerpo disminuye de manera dramática e incluso puede llegar a detenerse por completo. Cuando esto ocurre tu cuerpo comienza a quemar otras cosas para producir la energía que necesita para seguir funcionando.

Conclusión: Evita comer carbohidratos complejos procesados (tales como pasta, pan y cereales procesados), azúcar y alimentos procesados que contengan un alto contenido de azúcar.

Algunas de las mejores fuentes de carbohidratos complejos que te ayudan cuando decides bajar de peso son: vegetales fibrosos, cereales enteros, hortalizas, plantas verdes y granos.

En seguida te enlisto los mejores carbohidratos complejos que debes de consumir mientras estés bajando de peso:

CEREALES:

Avena, sémola. En la medida de lo posible evita comer cereales procesados como las hojuelas de maíz, granola, etc.

VEGETALES:

Vegetales de hojas verdes como la espinaca o la lechuga, papa, champiñón, chícharo, calabaza, calabacín, germen de frijol, germen de alfalfa, ejote, berenjena, col de bruselas, coliflor, col, brócoli, zanahoria, pimiento dulce, espárragos, apio, nabo, jícama, papas dulces, jitomate, pepino. Procura no consumir vegetales procesados o encurtidos porque a menudo se les añaden sal y azúcar. Come con moderación los betabeles ya que tienen un alto contenido de azúcar.

FRUTAS:

En general la mayoría de las frutas son aceptables: plátano, toronja, fresas, manzanas, sandía, frambuesa, papaya, arándanos, peras, zarzamoras, ciruelas, uvas, mangos, naranjas, mandarinas, duraznos y piñas. Consume con moderación el melón, higos, cerezas, frutas secas, maracuyá. Procura no consumir frutas enlatadas debido a su alto contenido de azúcar.

GRANOS:

La mayoría de los granos tienen carbohidratos complejos aceptables tales como el arroz integral, la cebada y los tallarines de arroz. Consume con moderación el cuscús ya que es alto en calorías.

LEGUMINOSAS:

Puedes añadir a tu dieta la mayoría de las leguminosas pero consúmelos con moderación: Frijoles en general, alubias, lentejas. Procura no consumir frijoles enlatados o procesados ya que pueden contener azúcar simple.

PAN:

Revisa el contenido de carbohidratos antes de ingerirlos. Consume con moderación el pan de grano entero, panqués de fibra y tortillas. Procura comer muy de vez en cuando hot cakes y waffles ya que tienen un alto contenido de grasa y azúcar.

PASTAS:

Restríngete a comerlos un par de veces a la semana o menos. Procura comer pasta fresca ya que las comerciales están llenas de calorías. Lee las etiquetas.

Muy bien, ahora hagamos un resumen de la guía para tu dieta: Asegúrate de ingerir las calorías diarias recomendadas que calculaste en la liga <http://wvda.org/calcs>. Separa tus comidas de proteína de las comidas de carbohidratos (consulta el capítulo referente a Separación de la comida). Haz de cinco a seis comidas al día.

Bien, ya estas listo, ahora tienes un plan que te indica que debes de que comer y que debes de evitar. Para algunas personas esto puede representar un cambio drástico de sus hábitos alimenticios. Si intentas cambiar todo al mismo tiempo te costará mucho trabajo y lo más seguro es que desistas. Comienza despacio y comiendo pequeñas porciones más a menudo. Ve eliminando la comida chatarra poco a poco, en vez de comerla todos los días hazlo cada tercer día, luego dos veces a la semana, después una vez a la semana hasta que finalmente dejes de consumirla. Haz tus comidas de pura proteína o puro carbohidrato una o dos veces al día hasta que te acostumbres a comer de manera correcta. Cuando haces pequeños cambios como estos tienes más probabilidades de desarrollar un estilo de vida alimenticio permanente que hará que mantengas tú peso y grasa corporal ideal para siempre. Así que empieza lentamente y a un paso cómodo para ti.

A continuación te presento una serie de ejemplos de menús diarios:

Menú 1

(Comenzando con un desayuno de proteína)

Desayuno: Omelet de claras cocinado (con aceite de oliva) con champiñones y cebollas; queso cottage.

Tentempié de medio día: Bagel tostado con queso descremado

Almuerzo: Fajitas de bistec a la parrilla y una ensalada verde con aderezo de aceite de oliva y vinagre balsámico.

Tentempié de media tarde: Bebida de proteína de suero con una cucharadita de una mezcla de aceite esencial.

Comida: Pechuga de pollo horneada con aceite de sésamo (añadirlo después de la cocción) y vegetales al vapor.

Tentempié de media noche: Atún, mayonesa, jitomate, apio y lechuga romana.

Menú 2

(Comenzando con un desayuno de carbohidrato)

Desayuno: Avena con jarabe de maple, plátano.

Tentempié de medio día: Claras revueltas, almendras

Almuerzo: Pechuga de pavo, champiñones, albahaca y aceite de oliva.

Tentempié de media tarde: Sándwich de queso a la parrilla descremado (con pan de grano entero).

Comida: Salmón a la parrilla, ensalada de espinacas con aceite de girasol.

Tentempié de media noche: Queso cottage con una con una cucharadita de una mezcla de aceite esencial.

NOTA IMPORTANTE: Puedes utilizar los menús anteriores como base para crear tus propios menús. Simplemente sustituye cualquier proteína, carbohidrato o grasa con cualquiera de los alimentos permitidos enlistados para cada tipo de macronutriente. Por ejemplo, en lugar de bistec magro puedes usar pechuga de pavo; en lugar de avena puedes usar sémola de trigo; en lugar de aceite de oliva puedes usar aceite de girasol. Puedes hacer una cantidad casi infinita de combinaciones de alimentos.

¿Cómo “beber tus vegetales”?

Procura ingerir grandes cantidades de vegetales verdes como parte integral de tu dieta. Te llenan sin añadir peso. Los vegetales verdes como la lechuga, espinacas, apio y pepinos son una estupenda manera de consumir carbohidratos. Por ello te recomiendo ampliamente que la mayoría de tus carbohidratos provengan de este tipo de vegetales. Son muy nutritivos y no contienen grasa, son bajos en calorías y altos en carbohidratos complejos. Además son ricos en nutrientes y grasas saludables, tienen importantes agentes anticancerígenos, suprimen el apetito e incrementan la habilidad de tu cuerpo para quemar grasas.

Algunas veces puede resultar complicado consumir suficientes vegetales verdes por lo que te recomiendo que consumas bebidas verdes para ayudarte a resolver este problema. Esto no quiere decir que simplemente bebas un jugo V8 porque este tiene un alto contenido de sodio y te puede provocar hinchazón (retención de líquidos).

Las bebidas verdes se han ganado la reputación de ser los “súper alimentos” de las nuevas generaciones, son una manera fácil y conveniente de proporcionarle a tu cuerpo los nutrientes que se encuentran en los alimentos verdes tales como espirulina, alfalfa, cebada silvestre o pasto de cebada, espinacas, hojas de té verde, brócoli, algas junto con otros alimentos ricos en nutrientes.

La espirulina por ejemplo, es la fuente natural más alta de proteína completa (75%) más alta incluso que la carne de res o el pescado. El pasto de cebada contiene cinco veces más hierro que las espinacas, 30 veces más Vitamina B1 que la leche y siete veces más Vitamina C que las naranjas.

Debido a que nos tomaría mucho tiempo y espacio entrar en una discusión respecto a todas las virtudes de los ingredientes de las bebidas verdes, basta decir que soy un firme creyente de la alta calidad de ellas, en el mercado existen algunas marcas que ofrecen algunos de los mejores suplementos que existen hoy día. Dependiendo de la marca de bebida verde que elijas cada porción tiene el equivalente nutricional de 5 a 10 porciones de vegetales (estos suplementos vienen usualmente en la forma de polvos para que sean diluidos en agua).

He aquí una manera sencilla de estar seguros de que obtienes todos los beneficios para tu salud de los vegetales: Además de los vegetales que consumas como carbohidratos añade una cucharadita de polvo verde a un vaso de agua y bébelo una hora antes o después de una comida.

Razones por las que debes de evitar las dietas bajas en carbohidratos

Algunas personas pueden observar una baja inmediata de peso cuando hacen una dieta baja en carbohidratos, sin embargo, esto no se debe a la quema de grasa más bien se debe a que cuando consumes carbohidratos el cuerpo retiene agua y cuando eliminas los carbohidratos de tu dieta comienzas a perder agua. Esta clase de eliminación del agua no es buena para tu cuerpo (Por favor consulta el capítulo “Tu cuerpo está llorando por el agua” para conozcas la manera correcta de eliminar la retención de agua de tu cuerpo).

Como te mencioné antes tu cuerpo necesita los carbohidratos como combustible. Si tu cuerpo no tiene carbohidratos que quemar comenzará a quemar las proteínas del tejido muscular. El músculo es necesario para quemar la grasa. Si tienes menos músculo tu habilidad para quemar grasa comienza a disminuir. Por lo tanto este tipo de dieta baja en carbohidratos es contraproducente cuando quieres bajar de peso.

Incluso cuando ingieres las cantidades adecuadas de proteína, tu cuerpo comienza a devorar el tejido muscular para obtener la glucosa que necesita debido a la falta de carbohidratos.

Sin carbohidratos empezarás a sentirte cansado, débil, disminuirá tu desempeño mental, tus huesos se debilitarán y tu cuerpo comenzará a debilitarse. Asimismo se reducirá tu fuerza y resistencia. Además tu piel comenzará a verse suelta y floja. La persona promedio, ya sea hombre o mujer, usualmente tiene 1200 gramos o más de carbohidratos almacenados en el flujo sanguíneo, hígado y músculos en cualquier momento dado, lo cual es más que suficiente para que tu cuerpo funcione sin alimentarse aproximadamente un día. Cuando haces ejercicio, las reservas de carbohidratos se agotan rápidamente, si no recargas tu cuerpo con carbohidratos este comenzará a quemar tus músculos para obtener la energía que necesita.

Del mismo modo, cuando haces una dieta baja en carbohidratos tu cuerpo libera hormonas, glucocorticoides y glucagon. Estas hormonas están diseñadas para activar la reserva de glicógeno del hígado (carbohidratos) pero su aceleración se come el glicógeno del músculo quemando por lo tanto al músculo como fuente de energía. Y como ya sabes, perder peso pone en riesgo tu habilidad para quemar grasa.

Por lo tanto, debes de evitar a toda costa las dietas bajas en carbohidratos como la recomendada por la Zona y mucho más las dietas sin carbohidratos como la recomendada por el Dr. Atkins. Un plan de alimentación con carbohidratos reducidos o moderados es lo ideal. Es bueno reducir los azúcares simples de tu dieta pero no todos los carbohidratos porque como te habrás dado cuenta es algo poco saludable y potencialmente peligroso.

Nota importante: Comer carbohidratos no es lo que te hace engordar, como sugieren otros programas para perder peso, lo que te hace ganar peso es comerlos en cantidades excesivas, ingerir los tipos incorrectos y combinarlos con proteínas o con grasas.

Esta es la razón por la que debes de comer carbohidratos, pero hazlo separados de las proteínas y las grasas, más adelante discutiremos las combinaciones de carbohidratos y proteínas y como el ingerirlas en momentos diferentes puede ayudarte a bajar de peso.

NOTA: Si sigues una dieta baja en carbohidratos por razones médicas una manera en puedes hacerlo sin poner en riesgo tu salud: Incrementa tu ingesta de ácidos grasos esenciales para reemplazar los carbohidratos como fuente de energía (consulta el capítulo respecto a las grasas)

Motivos por los que el Arroz Integral es mejor que el Arroz Blanco

El arroz blanco puede proporcionarte los carbohidratos que necesitas, pero el arroz integral te ofrece algo más. El arroz integral se quema más lentamente porque está sin pulir y en un estado sin refinar, por ello es una fuente superior de energía porque proporciona más energía por un periodo más largo de tiempo, además tiene cáscara, haciéndolo alto en fibra, la cual es necesaria para tener un sistema digestivo saludable.

Como detener esas urgencias de azúcar que te hacen engordar

Si de vez en cuando sientes un gran antojo por comer todos esos deliciosos pastelillos llenos de grasa, azúcar y saborizantes artificiales y no le das importancia porque piensas que es algo con lo que naciste o para lo que tienes una predisposición genética, déjame decirte que existe una fuerte evidencia científica que dice lo contrario.

Existe una condición denominada Pica la cual es ocasionada por una deficiencia de minerales. Por ejemplo, los becerros que son puestos en jaulas poco después de su nacimiento a menudo lamen los barrotes de hierro de sus jaulas porque sufren una deficiencia de hierro. Otro ejemplo típico ocurre en las mujeres embarazadas que de repente sienten antojo por comer alimentos inusuales a horas extrañas del día o de la noche, esto es provocado por el feto que se desarrolla dentro de la mujer ya que está absorbiendo los minerales de su flujo sanguíneo provocándole un ansia por el tipo de alimento que satisfecerá su deficiencia mineral.

Aunque consumir ese tipo de comida chatarra puede satisfacer temporalmente tu ansia de azúcar hace muy poco para aliviar la deficiencia mineral que es la causa real de esas ansias desmedidas. Este tipo de antojo por alimentos dulces es lo que hace fracasar la mayoría de las dietas. Varios estudios indican que cuando cedemos a estos antojos a menudo se debe a que sufrimos una deficiencia de minerales como el cromo y el vanadio. Estudios bien documentados indican que ambos ayudan a la normalización del azúcar en la sangre y son esenciales para el metabolismo normal de la glucosa. Por ello son usados para prevenir y curar la diabetes (altos niveles de azúcar en la sangre) y la hipoglucemia (bajos niveles de azúcar en la sangre).

Para ayudarte a mitigar estas ansias desmedidas por azúcares te recomiendo la ingesta diaria de estos minerales: cromo y vanadio, de preferencia deben de consumirse en forma soluble en agua para su máxima absorción. Los antojos de chocolate por lo general son una respuesta a la deficiencia de magnesio, también debes de consumirlo en su forma soluble en agua. Por favor revisa el capítulo titulado Comida en una Tableta especialmente la discusión respecto a las formulaciones minerales que existen en el mercado.

Grasa: La manera en que puede volverte delgado

Probablemente la grasa es el macronutriente más incomprendido cuando hablamos de pérdida de peso. Muchos profesionales de la nutrición y del acondicionamiento físico mal informados insisten vehementemente que en lo que respecta a la pérdida de peso todas las grasas te hacen engordar y por lo tanto debes de evitarlas por completo.

Por ejemplo, el aceite de linaza, es un ácido graso esencial que te ayuda a bajar de peso porque crea una enzima natural de la grasa en tu cuerpo.

Revisemos que es realmente la grasa para que seamos capaces de entender el papel fundamental que, valga la redundancia, tiene la grasa para deshacerte del exceso de peso y grasa

La grasa es un nutriente esencial que tiene 9 calorías por gramo. Debido a su densidad calórica le toma mucho tiempo a tu cuerpo convertirla en energía, por lo tanto sus probabilidades de que el cuerpo la almacene son mayores, esto ha hecho que se gane una mala reputación y que sea evitada como la plaga.

Sin embargo, contrario a las creencias populares, tu cuerpo NECESITA la ingesta moderada de GRASA todos los días. De hecho, a la larga, la deficiencia de grasa puede provocarte muchas enfermedades e incluso la muerte. Como te mencioné anteriormente muchos “expertos” quieren hacerte creer que si consumes grasa engordarás, la VERDAD es que si no consumes grasas engordarás. ¿Por qué? porque al no ingerir grasas estás entrenando a tu cuerpo para que las almacene lo cual irónicamente provocará que tengas más grasa corporal.

Consumir grasas en exceso no te hace engordar, lo que te hace engordar, al igual que con los carbohidratos, es la ingesta de las grasas incorrectas. Hay grasas que son buenas para ayudarte a bajar de peso y hay grasas que no. Ciertas grasas estimularán la respuesta de quema de grasa y le ayudarán a tu cuerpo a quemarla. Mientras que las grasas saturadas deben de ser minimizadas en una dieta para perder grasa, otras (detalladas más adelante) te ayudan a perder grasa. Estas grasas benéficas tienen propiedades anti-lipogénicas (habilidad para prevenir el almacenaje de la grasa).

RECUERDA: Necesitas GRASA en tu dieta.

Necesitas grasa para tener la energía necesaria para hacer actividades físicas como caminar, correr y muchas otras actividades que requieren de energía metabólica aeróbica. La grasa transporta y moviliza las vitaminas solubles en grasa por todo tu cuerpo. Esta transportación es necesaria para la producción de hormonas y es de gran ayuda para la función y estructura de la membrana celular. Es la anfitriona de muchas otras actividades complejas y por si fuera poco, contribuye a la sensación de saciedad (la señal que le dice a tu cerebro que el cuerpo ha ingerido suficiente comida).

Grasa buena contra la grasa mala

Las grasas saturadas a menudo son llamadas “grasas malas” y se encuentran principalmente en alimentos de origen animal. Las únicas grasas saturadas aceptables son aquellas de origen vegetal como el aceite de coco y de palma. Es muy sencillo distinguir las grasas saturadas de las no saturadas, las primeras son sólidas a temperatura ambiente. Por ejemplo: la mantequilla, manteca de cerdo o la grasa en un bistec. Además, tienen elevadas cantidades de colesterol.

Las grasas no saturadas a menudo son llamadas “grasas buenas” y se encuentran principalmente en alimentos de origen vegetal. Estas grasas actúan como antioxidantes, anti-inflamatorios y lo mejor de todo, producen enzimas quemadoras de grasa. Las grasas no saturadas son líquidas a temperatura ambiente. Por ejemplo: aceite de oliva y de ácidos grasos esenciales. Estructuralmente son diferentes a las grasas saturadas pero tienen el mismo valor calórico.

Las grasas trans son aceites vegetales que han sido hidrogenados. La hidrogenación es un proceso que cambia la estructura molecular del aceite para que en lugar de ser líquido a temperatura ambiente se vuelva sólido y fácil de untar. Por ejemplo: margarina, aceites vegetales parcialmente hidrogenados. Todas las grasas trans son dañinas para tu salud.

Las grasas buenas son una fuente importante de ácidos grasos esenciales, el cuerpo no puede generarlos pero los necesita para sobrevivir. En resumen: Las grasas esenciales no te hacen engordar. Las grasas malas, como esas presentes en las botanas incluyendo las que supuestamente son saludables, si te hacen engordar.

Las grasas esenciales son grasas buenas que cada célula, cada tejido, cada glándula y cada órgano de tu cuerpo necesitan para poder funcionar de manera adecuada. Si las eliminas o no las ingieres en cantidades suficientes tu cuerpo simplemente no puede trabajar. La deficiencia de estos nutrientes grasos puede provocar que tu salud se deteriore y que tu cuerpo sufra una disolución célula por célula. A largo plazo dicha deficiencia te conducirá a la muerte.

La buena noticia es que si eres uno de esos cuyo cuerpo virtualmente se está desmoronando debido a que no está obteniendo suficientes grasas buenas esenciales, es que todo lo que necesitas hacer es introducir los ácidos grasos esenciales a tu dieta deficiente de grasas. Entonces podrás revertir cualquier efecto adverso de la deficiencia y recuperar tu salud.

Hay ciertos estudios que muestran que los ácidos grasos esenciales bloquean los genes que producen grasa en tu cuerpo. Las grasas saturadas y las trans no producen los mismos efectos. Además, como un beneficio extra, los ácidos grasos esenciales te ayudan a elevar tu ánimo, mantener tus niveles de energía altos y a suprimir el apetito, por lo que facilitan la pérdida de peso.

Los ácidos grasos esenciales tienen otras funciones como fortalecer tu sistema inmunológico, mejorar la digestión, incrementar la energía, desempeño y vigor, también pueden disminuir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y ayudan a la regulación de las glándulas y órganos. Por el contrario, su deficiencia trae consigo un sinnúmero de problemas de salud que van desde tener una piel seca y flácida a la depresión y la osteoporosis.

¿Qué ácidos grasos son esenciales?

Hay dos ácidos grasos esenciales (AGE): ácidos grasos esenciales Omega-3 y Omega-6. Ambos AGE son grasas no saturadas. Hay otros ácidos grasos tales como el Omega-9 y el Omega-7 que no son esenciales, lo cual significa que el cuerpo puede fabricarlos y por lo tanto no depende de la comida para obtenerlos. La mayoría de las personas tienen deficiencia de Omega-3. Todos aquellos que sigan una dieta baja en grasas son deficientes en Omega-3 y Omega-6.

Son buenas fuentes de Omega-3 las semillas de linaza, los vegetales de hoja verde, salmón, bacalao, sardinas, atún, caballa, trucha de lago y los mariscos. Y de Omega-6 las semillas de girasol, semillas de sésamo, la mayoría de las nueces, carnes animales y algunos pescados.

Los ácidos grasos Omega-3 pueden estimular la actividad genética que crea las enzimas quemadoras de grasas y la termogénesis (quemar las calorías como calor). Los Omega-3 elevan tu velocidad metabólica y hacen que tu cuerpo cambie de quemador de carbohidratos a quemador de más grasa.

La ingesta de Omega-3 puede ser benéfica para quienes padecen las siguientes condiciones:

- Alergias
- Problemas cardiovasculares

- Control del colesterol
- Problemas circulatorios
- Dermatitis
- Problemas de la vista
- Deficiencias inmunológicas
- Dificultades de aprendizaje
- Problemas nerviosos
- Osteoartritis
- Artritis reumatoide
- Enfermedades virales
- Control del peso

La ingesta de Omega-6 puede ser benéfica para quienes padecen las siguientes condiciones:

- Acné
- Alergias
- Problemas cardiovasculares
- Deshidratación
- Piel seca
- Fatiga
- Sensibilidad a los alimentos
- Deficiencias inmunológicas
- Problemas del hígado
- Cambios de ánimo
- Osteoartritis
- Síndrome premenstrual
- Control del peso

Pero no es tan simple como solo añadir un ácido esencial Omega-3, como el aceite de linaza a tu dieta. Si ingieres Omega-3 de manera exclusiva terminarás con deficiencia de Omega-6 transcurridos cuatro o seis meses. Debe de haber una relación óptima en el consumo de Omega-3 y Omega-6. Por lo tanto, consumir una mezcla de aceite con la relación óptima es lo ideal. Ciertos estudios han revelado que una relación de 2 a 1 (es decir dos partes de Omega-3 por una de Omega-6) es la más beneficiosa.

Cuando se le proporcionó a ciertos atletas una mezcla de aceite con esa relación de ácidos grasos se pudo observar al cabo de cierto tiempo (en algunos casos tres días en otros dos semanas) que su vigor se incrementaba dramáticamente, se recuperaban más rápido, construían músculo más rápido y su desempeño era mejor.

Está de más decir que una dieta que incorpora una relación óptica de ácidos grasos Omega-3 y Omega-6 junto con el consumo de grasas buenas es beneficiosa para la pérdida de peso.

En varios estudios en los cuales se incorporó a la dieta de personas obesas de 45 a 75 ml. de una mezcla óptima de aceites esenciales, se observó al cabo de un año que dichos sujetos perdieron de manera consistente de 15 a 25 kilos de pura grasa, sin hacer ningún otro tipo de dieta. Esta investigación nos muestra muy claramente que una dieta rica en ácidos grasos esenciales juega un papel central en el manejo del peso.

Lo que es más importante es que las grasas saludables son necesarias en la digestión apropiada de las proteínas. Por lo tanto, es lógico concluir que no importa cuanta proteína consumas si estás son pobremente o no pueden ser digeridas. Esta es una de las principales razones por las que debes de incluir grasas buenas en tu dieta.

Enseguida te enlisto las grasas buenas que pueden ser añadidas a tus comidas de proteínas:

ACIDOS GRASOS ESENCIALES:

Una mezcla de aceite esencial con la relación óptima de Omega-3 y Omega-6 (relación 2:1 respectivamente), aceite de linaza, aceite de semilla de cáñamo, semillas y aceite de girasol, semillas y aceite de sésamo, mantequilla de sésamo.

GRASAS SATURADAS (así es, lo creas o no, hay una que si está permitida):

Mantequilla, pero cómela ocasionalmente, ya que aunque contiene colesterol ayuda a la metabolización del colesterol en tu cuerpo, no te recomiendo que la consumas en grandes cantidades por motivos de salud, pero cuando lo hagas asegúrate de añadirla a proteínas cocinadas (no sobre carbohidratos) después de que las hayas quitado de la fuente de calor. Jamás cocines la mantequilla.

GRASAS NO SATURADAS:

Aceite de oliva, aceite de cártamo, nueces secas asadas (incluyendo cacahuates, almendras, castañas, nuez macadamia, nuez lisa, nuez de la india, pistaches, nueces), germen de trigo.

Por favor recuerda que aunque estoy en contra de las dietas bajas en grasas (o sin grasa), tampoco sugiero una dieta alta en grasas. Este plan de alimentación incorpora el saludable uso juicioso de dosis razonables de nutrientes grasos.

¿Cuánta grasa debes de ingerir para eliminar la grasa corporal?

Se recomienda ingerir una cucharadita de ácidos grasos esenciales por cada 15 kilos de peso corporal. Aquellas personas que nunca han consumido AGEs deben de empezar con una cucharadita al día e ir la elevando poco a poco hasta la dosis recomendada.

Una buena manera de determinar que estás consumiendo suficiente AGEs es cuando observas que tu piel se vuelve más suave y aterciopelada. La piel es el barómetro de la ingesta de AGEs ya que es el último órgano que recibe las grasas esenciales, ya que los órganos vitales son los primeros en recibir todos los ácidos grasos esenciales que necesitan.

Aquellos que están tomando medicamentos para controlar la presión alta, adelgazadores de la sangre e inhibidores de la reabsorción de la serotonina deberán consultar a su médico para determinar la manera apropiada de ir disminuyendo las dosis de medicamentos a medida que se alcanza la ingesta ideal de AGEs.

Las grasas que te hacen más inteligente.

Se ha comprobado que los ácidos grasos esenciales aceleran el aprendizaje e incrementan el coeficiente intelectual de 6 a 9 puntos. Las grasas trans no tienen el mismo efecto, más al contrario, disminuyen el coeficiente intelectual porque interfieren con la función de la corteza cerebral.

Los peligros de hacer una dieta baja en grasas.

- Exceso de grasa corporal
- Disminución de la masa muscular

- Piel seca y con pérdida de elasticidad
- Cabello seco
- Baja cuenta de esperma o testosterona (en los hombres)
- Quistes ováricos y desórdenes reproductivos (en las mujeres)
- Fatiga
- Estreñimiento
- Presión alta
- Problemas con el colesterol
- Enfermedades cardiacas
- Cáncer

Una de las maneras más sencillas de consumir ácidos grasos esenciales es añadir el aceite a tus vegetales o ensaladas o bien a tus comidas de proteína. Jamás debes de cocinarlos con la excepción del aceite de oliva. La cocción destruye todos los efectos benéficos de la grasa y puede crear toxinas que pueden ser dañinas para tu cuerpo. Es un hecho que los aceites cocinados pueden incrementar tu riesgo de padecer cáncer y enfermedades cardiovasculares.

Los aceites hidrogenados o grasas trans son venenos. Estos aceites pueden duplicar tu riesgo de sufrir un ataque cardíaco, incrementan de manera significativa el riesgo de padecer cáncer de próstata y seno, disminuyen la testosterona, incrementan el esperma anormal, interfieren con el embarazo, provocan bajo peso en los recién nacidos, cambian la manera en que funciona el sistema inmunológico, interfieren con la función de la insulina, incrementan los problemas diabéticos e interfieren con la desintoxicación del hígado. Estos aceites hidrogenados (grasas trans) están presentes en varios productos comerciales como las papas fritas, galletas, aderezos de ensaladas, alimentos precocinados, etc.

El aceite de oliva es rico en grasas no saturadas, contiene de 30 a 40 antioxidantes diferentes y tiene nutrientes grasos Omega 9 que limpian tu hígado y te ayudan a eliminar los peligrosos aceites hidrogenados que consumes regularmente cuando comes alimentos comerciales procesados. Aunque este aceite es ideal para cocinar tus alimentos jamás debes de sobrecalentarlo. Este aceite comienza a degradarse a los 176.6 °C, si lo cocinas a mayor temperatura te puede provocar malestares estomacales y libera sustancias que pueden provocar irritación al cuerpo.

Siempre procura elegir aceite de oliva extra virgen, esto quiere decir que no el aceite no ha pasado por un proceso químico o por altas temperaturas, sino que fue extraído por medios mecánicos. Un beneficio más es que este aceite conserva todo su sabor, aroma y color al mismo tiempo que conserva su alto contenido nutricional.

ATENCIÓN: La grasa contenida en el atún o en la pechuga de pollo sin piel no está presente en cantidad suficiente para metabolizar la proteína. Es importante que siempre ingieras la pechuga de pollo sin piel porque la piel tiene “grasas malas” y está llena de las toxinas que el pollo elimina a través de ella.

Si las grasas buenas no están presentes de manera natural en tu fuente de proteína, puedes guisarla en aceite de oliva o añadir cualquier aceite saludable después de cocinarla.

Separación de Alimentos

- El Factor más importante para perder peso del que nadie habla.

Ahora que ya hemos hecho una breve revisión de la bioquímica básica de las proteínas, carbohidratos y grasas, conozcamos ahora la manera apropiada de consumir estos macronutrientes. Esto incluye saber cuales deben de consumirse juntos y cuales deben de ser ingeridos separados de otras comidas.

¿Por qué esto es importante?

Mezclar ciertos alimentos en una misma comida puede provocar desórdenes digestivos que por seguro te harán engordar y enfermaran. La manera que los alimentos se comportan cuando son combinados con otros puede ser plenamente comprendida a través de la fisiología de la digestión. En realidad no importa cuanto sepas respecto a las proteínas, carbohidratos y grasas (y sus papeles individuales en la pérdida de peso), simplemente jamás podrás obtener el efecto mega quemador de grasa, es decir los resultados “megabólicos” si no conoces la “fórmula” clave en que los alimentos deben de ser ingeridos.

Lo que la mayoría de los otros programas para bajar de peso pierden de vista (incluyendo la Dieta de la Zona y la Dieta Atkins entre otras) la sinergia de los macronutrientes cuando llegan a tu estómago, se quedan cortos al momento de maximizar la propensión para quemar grasa de la comida y de manera inadvertida provocan problemas de salud.

He aquí mi promesa: Ya sea que sigas la dieta de la Zona, o una baja en carbohidratos, o una alta en proteínas o una baja en grasa, en el momento en que mezcles tus alimentos en la manera precisa que voy a enseñarte obtendrás resultados asombrosos mucho más rápidamente.

Al igual que una mezcla equivocada de combustibles dejará depósitos de carbón en las bujías del motor de tu carro, obstruirá los pistones y provocará la emisión de gases contaminados, una dieta deficiente que contenga alimentos sobrecocinados, procesados y combinados de manera inapropiada (aún cuando estén restringidos en el número de calorías) te hará engordar y dejará depósitos pegados a tus arterias y corazón.

La fisiología baja y sucia de una comida con bistec y papas.

Cuando combinas un bistec con papas en tu comida, el bistec requiere de un medio ácido para que sea digerido en el estómago, cuando la carne llega a tu estómago, este segrega ácido para permitir que la enzima pepsina digiera la proteína; por otra parte, la papa necesita un medio alcalino para su digestión. Cuando un medio ácido y un medio alcalino están en tu estómago al mismo tiempo es imposible que haya una digestión eficiente porque tu estómago se vuelve neutral. El ácido en el estómago neutraliza la saliva, destruye la amilasa salival (enzima que rompe los carbohidratos), provocando que la digestión de las papas se detenga.

Y es debido a esta digestión detenida que los alimentos que acabas de comer se fermentan y pudren en tu estómago, este tipo de indigestión provoca un sinnúmero de problemas de salud, hablaremos de esto más tarde.

No importa cuán cuidadoso seas al consumir las cantidades apropiadas de proteína, carbohidratos y grasas, ninguna será benéfica para lograr tus metas para bajar de peso si tu comida es indigesta o en el mejor de los casos se digiere pobremente. La digestión incompleta y un metabolismo ineficiente son algunas de las razones principales por las que el cuerpo acumula grasa.

Si, por otro lado, comes tus papas sin bistec u otras proteínas, no se secretan ácidos y la digestión de los almidones progresa fácilmente.

Los diferentes tipos de comida necesitan diferentes tiempos para su digestión. En el caso de los carbohidratos estos son digeridos mucho más rápido que las proteínas.

Estas son las dos reglas cardinales para la separación de alimentos:

- 1) **Consume los carbohidratos solamente con otros carbohidratos (nunca con proteínas y grasas).**

2) **Consume las proteínas y grasas juntas (sin carbohidratos; sin embargo, los vegetales verdes sin almidones son permitidos).**

La razón por la que las grasas se consumen al mismo tiempo que las proteínas es porque el cuerpo necesita grasas para poder digerir las proteínas. Los vegetales verdes y sin almidón pueden ingerirse junto con la proteína porque son bajos en carbohidratos y mejoran la digestión porque son de naturaleza fibrosa. No necesitan del mismo ambiente digestivo que los vegetales con almidón.

Los carbohidratos bajos en grasa son aceptables. Como regla general, un carbohidrato bajo en grasa es aquel que tiene menos del 10% de grasa. Multiplica los gramos totales de grasa del carbohidrato por nueve; divídelo entre el total de calorías, si el resultado es menor al 10% puedes comerlo, si el resultado es mayor ese carbohidrato viola la primera regla cardinal de la separación de alimentos y no debes de comerlo. Los alimentos que contienen los tres macronutrientes (proteína, carbohidrato, grasa) es mejor que sean consumidos solos. Por ejemplo, el aguacate, semillas, nueces y frutas.

Si actualmente sigues la Dieta de la Zona o la Dieta Atkins y quieres continuar en ella, simplemente aplícale estas dos reglas cardinales de la separación de los alimentos y los resultados de pérdida de peso que obtendrás te dejarán asombrado.

La construcción de nuevo músculo solo puede ser posible cuando se consumen proteínas junto con la cantidad adecuada de carbohidratos. Sin embargo, esto no significa que las proteínas y carbohidratos necesiten ser ingeridas en la misma comida. Los autoproclamados expertos y en general la industria para perder peso quieren hacerte creer que debes de consumir glucosa, glicógeno o carbohidratos para que puedas digerir las proteínas pero en la realidad esto no es así.

Muchos menús sugeridos en prácticamente todos los programas de pérdida de peso (con la excepción de las dietas bajas en carbohidratos o sin ellos) sugieren una porción de proteína y una porción de carbohidratos en la misma comida por ejemplo carne de res y papas o pescado y arroz.

Echemos un vistazo a la manera en que la química de las proteínas y de los carbohidratos funciona. Supongamos que ingieres una comida de proteína a las 8 de la mañana, tu cuerpo comenzará a romper la proteína para producir aminoácidos. Dos horas después, decides hacer una comida de carbohidrato (después de que los aminoácidos ya están disponibles para el crecimiento y reparación celular), los carbohidratos entran a tu sistema en el momento apropiado para transportar las proteínas a tus tejidos.

Aquí es donde los otros programas fracasan. Comienzan con el concepto correcto de que la proteína solo puede construir músculo cuando se consume con las cantidades correctas de carbohidratos pero equivocadamente le aconsejan a la gente que consuma proteínas y carbohidratos en la misma comida. Lo cual como vimos anteriormente no es una buena idea.

Las proteínas se queman lentamente mientras que los carbohidratos lo hacen rápidamente. Por ello es lógico concluir que comer proteínas y carbohidratos al mismo tiempo no es la manera correcta de hacerlos trabajar, por ello es preferible consumirlos a intervalos de 2 a 3 horas. Otra manera de verlo es que las proteínas y los carbohidratos deben de ser consumidas en lugares totalmente diferentes.

He aquí otro ejemplo que ilustra con claridad la fascinante química de las proteínas y los carbohidratos. Supongamos que comes tus carbohidratos a las doce. Cuando solo ingieres carbohidratos en una comida se provoca una elevación de los niveles de glucosa en la sangre temporal. Dos horas después haces tu comida de proteínas, entonces tu elevada glucosa en sangre es consumida por la proteína.

Debes de ver que consumir carbohidratos y proteínas de manera alternada trabaja como una carrera de relevos, el primer corredor corre muchos metros, al final de su tramo pasa la estafeta al segundo corredor que tiene que correr el segundo tramo. Pero esta es la mejor parte, mientras el primer corredor se está acercando al final de su tramo, el segundo corredor ya está corriendo para ganar impulso antes de recibir la estafeta del primer corredor. Así que, cuando el primer corredor pasa la estafeta y termina su turno, el segundo corredor ya había ganado impulso cuando comienza a correr. Esta secuencia continua con el tercer corredor.

La analogía es que comer proteínas es como el Corredor No. 1. La proteína cumple su función, y hacia el final de ella (dos horas después), la ingesta de carbohidratos (Corredor No. 2) entra en acción traslapándose con los momentos finales de la proteína y retoma el camino donde la proteína lo dejó. Entonces los carbohidratos cumplen su función y hacia el final de su ciclo (2 horas después) otra ingesta de proteína (Corredor No. 3) se hace cargo. Este se traslapa con los momentos finales del carbohidrato y retoma el camino que el carbohidrato dejó, es un ciclo que corre como un reloj de cuerda.

Cuando “entrenas” a tu cuerpo para digerir proteínas y carbohidratos de esta manera obtendrás un metabolismo altamente eficiente que quemará grasa todo el tiempo, te mantendrá en tu peso ideal y mantendrá una salud óptima.

Algo que podrías estar pensando en este momento es que si todos consumimos nuestros alimentos combinándolos de manera equivocada debería de haber mucha más gente enferma. Lo que puedo decirte es que el cuerpo humano hace un razonable trabajo con el abuso que recibe a diario, pero solo lo puede hacer por un periodo limitado de tiempo. Cuando las glándulas digestivas se ven sometidas a demasiada exigencia pueden producir enfermedades que incluyen el estrés digestivo. Esto puede provocar gases, acidez estomacal, calambres, hinchazón, estreñimiento, diarreas, hemorroides, colitis e incluso cáncer de colón. Lo que pasa es que hasta ahora solo unos cuantos habían establecido esta conexión.

Salir a comer puede ser muy sencillo

No te preocupes, puedes salir a comer. Déjame mostrarte la manera sencilla y agradable que puede resultar esta experiencia sin desviarte de las reglas de separación de alimentos.

Supongamos que sales a comer y tienes antojo de un bistec. La comida con bistec viene acompañada de una papa al horno o de arroz. En este punto debes de pedirle a la mesera que sustituya estos carbohidratos con almidón por vegetales al vapor o una ensalada. Si sales a desayunar, pide un omelet de claras o fajitas de pollo asadas a la parrilla para el almuerzo. La mayoría de los restaurantes estarán felices de acomodarse a esas pequeñas exigencias.

Tendrás que hacer algo de planeación y experimentación para eliminar esos combos de comida mal combinada de tu dieta, tales como las frutas y los cereales, carne y papas, hamburguesas y hot dogs en bollos, etc. Después de aplicar estas reglas durante unas semanas te liberarás de esas indigestiones ácidas, los gases y de los antiácidos.

CONSEJO: Hay muchos sitios en la web que son buenas fuentes de información nutricional respecto a diversos alimentos servidos en restaurantes populares y cadenas de comida rápida. Apréndete la cuenta de calorías, gramos de grasa, contenido de carbohidratos y grasa de la comida de los restaurantes para que puedas hacer saludables elecciones de alimentos que se adhieran a tu plan de alimentación. Esta es una buena opción: <http://www.healthchecksistemas.com/ffood.htm>

AGUA: La Sustancia Natural Milagrosa que Elimina el Exceso de Peso

Consumir la cantidad correcta de agua al día es uno de los componentes más importantes de cualquier programa de pérdida de peso. Es igual de importante que seguir tu plan de alimentación de manera consistente.

No hay un elemento más abundante en tu cuerpo que el agua, y está en segundo lugar, solamente después del aire, en grado de importancia para tu cuerpo. Puedes vivir por un periodo de tiempo indefinido sin alimentos pero no sin agua.

Cuando no hay agua en suficiente cantidad en tu cuerpo, este la retiene como una manera de conservar reservas, esta retención de agua hace que subas de peso. Para lograr la pérdida de peso necesitas un flujo continuo de agua a través de tu cuerpo.

¿Sabías que aún cuando no hicieras ningún cambio en tu dieta, si consumes la cantidad de agua apropiada para tu peso corporal aún así puedes perder peso? Esto se debe a que el agua ayuda a tu cuerpo a metabolizar la grasa almacenada mientras te deshaces de la indeseada retención de líquidos, y al mismo tiempo que pierdes ese innecesario peso de agua eliminas los desechos tóxicos de tu cuerpo.

El agua es esencial para un gran número de funciones corporales, por ello cuando hay una deficiencia de agua se provocan muchos problemas en el cuerpo.

Hay otros beneficios derivados del consumo de la correcta cantidad de agua:

- Ayuda a minimizar o eliminar las arrugas
- Suprime el apetito de manera natural
- Ayuda a mantener el tono saludable de los músculos y previene la piel flácida
- Mejora la función cerebral, la coordinación neuromuscular, la concentración y el raciocinio
- Promueve el sueño descansado
- Lubrica las articulaciones
- Equilibra el volumen sanguíneo
- Apoya todas las funciones y actividades corporales, incluyendo la respiración y el dormir.

F. Batmanghelidj, médico, autor del libro “Tu cuerpo llora por el agua”, reporta que a menudo cuando tu cuerpo sufre de una variedad de dolores, desordenes o enfermedades, puede ser que no estés enfermo, sino que quizás simplemente tienes sed. Esos síntomas son una de las pocas maneras que tu cuerpo tiene para decirte que necesita más agua.

Uno de los problemas asociados con una ingesta alta en proteínas y la mayoría de los programas de pérdida de peso es que provocan deshidratación. Se necesita mucha agua para metabolizar las proteínas. Esta situación desafortunada puede evitarse tomando cantidades suficientes de agua al día. Lo creas o no, solo se requiere una pérdida de solo el 1% al 2% de la composición ideal de agua de tu cuerpo para provocar deshidratación. Probablemente casi todas las enfermedades existentes se relacionan con la falta de agua en un modo u otro, desde la caída de cabello a las enfermedades cardiovasculares, desde la impotencia al cáncer.

¿Cuánta agua debes de beber?

Si crees que una mujer pequeña de 50 Kgs. debe de comer la misma cantidad de comida que un hombre físico culturista de 150 Kgs, entonces es muy probable que creas el mito de que cada persona debe de tomar 8 vasos de agua al día. La verdad es que todos somos diferentes y el consumo óptimo de agua debe de ser un factor de peso corporal especialmente si tu meta es perder peso.

La formula para consumo de agua para bajar de peso.

La regla principal es esta: Toma la mitad de tu peso corporal, conviértelo en libras, luego en onzas y esa es la cantidad de agua que debes de tomar.

Por ejemplo, si eres un hombre que pesa 73 kilos:

Divide 73 entre 0.454 (1 libra es igual a 0.454 Kgs) = 160.79

Divide 160.79 entre 2 = 80.39

Divide 80.39 onzas entre 8 (porque hay 8 onzas en cada vaso de agua) = 10 vasos de agua al día

O, si eres una mujer que pesa 51 kilos:

Divide 51 entre 0.454 (1 libra es igual a 0.454 Kgs) = 112.33

Divide 112.33 entre 2 = 56.16

Divide 56.16 onzas entre 8 (porque hay 8 onzas en cada vaso de agua) = 7 vasos de agua al día

¿Te parece mucha agua para ti? Si que lo es, pero confía en mi, si no haces más que beber la cantidad de agua recomendada para ti, le darás un impulso a tus resultados de pérdida de peso, bajarás de 1 a 2 kilos adicionales al mes y quizás un poco más. Un problema es que esto provocará que orines a menudo. Pero recuerda que cada vez que orines estas liberando a tu cuerpo de esa fea grasa, desechos y toxinas.

Debes de consumir más agua si estas haciendo ejercicio que te haga sudar, ya que se pierde mucha agua de esa manera. Si tomas cualquier bebida de naturaleza diurética tales como el alcohol o la café, algunos tipos de té y refrescos debes de consumir agua adicional equivalente a la cantidad de bebida diurética que ingieras.

PRECAUCION: Si estás tomando medicina para controlar la presión alta, u otros medicamentos, por favor consulta a tu médico para determinar tu consumo apropiado de agua.

Debes de tomar agua al despertar, entre comidas, después de las comidas. Evita tomar agua justo antes de comer. Si tomas cualquier bebida antes de comer, diluyes las enzimas de tu saliva que rompen y pre-digieren la comida en tu boca. Esto provoca un indebido estrés digestivo cuando el alimento llega a tu estómago porque haces que este trabaje tiempo extra para hacer el trabajo digestivo que debieron hacer las enzimas salivales.

Siempre elige agua filtrada, purificada o de manantial. Si no te gusta el sabor del agua simple dale un poco de sabor con hojas de menta machacadas o unas gotitas de limón o lima.

CONSEJO: Toma agua fría. El cuerpo quema calorías de grasa para lograr que el agua tenga la misma temperatura interna del cuerpo (aprox. 36°C). Pero solo debes de hacerlo si tu estómago lo resiste, algunas personas con estómagos sensibles pueden experimentar calambres estomacales si beben agua fría.

Modifica tu estilo de vida para que puedas incluir la cantidad suficiente de agua. Este es el secreto más sencillo, más barato y más poderoso para quemar grasa a largo plazo.

Comida en una Tableta

Algunas veces contar calorías y gramos de macronutrientes se vuelve el foco central de nuestra atención que a menudo es fácil olvidar que el cuerpo tiene otras metas de salud a parte de incrementar su velocidad metabólica y quemar grasa. He visto a demasiada gente perder mucho peso a costa de su salud. Al enseñarte las técnicas más eficiente para bajar de peso me parece que no te presento el cuadro completo si no tocamos el tema de los suplementos nutricionales.

En un estudio de consumo de alimentos conducido por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, ninguna de las 21,500 personas estudiadas recibía el 100% de la recomendación diaria de 10 nutrientes esenciales permitidos. Hablando estadísticamente, todos los estadounidenses tienen una nutrición deficiente.

MITO: Si comes adecuadamente, no necesitas tomar vitaminas y minerales.

No importa lo cuidadoso que seas al seleccionar tu comida, la verdad es que los suelos han perdido sus minerales esenciales, los pesticidas en nuestras cosechas, las hormonas y los antibióticos en nuestro ganado, la contaminación del agua y del aire, al igual que los alimentos refinados y procesados, han eliminado la vitalidad de nuestros alimentos y han contribuido a nuestra mala salud.

Algunas personas toman una pastilla multi-vitamínica al día y creen que de algún modo esta se hará cargo de sus necesidades de nutrición. Los expertos están de acuerdo en que los humanos deben de obtener su nutrición a partir de la comida porque el cuerpo está diseñado para procesarla. Los multi-vitamínicos están hechos principalmente con químicos aislados, solventes y otras sustancias sintéticas. Estos químicos no son reconocidos por el cuerpo como alimento porque **NO SON ALIMENTO**. Es un hecho que la mayor parte de las vitaminas y minerales administrados oralmente se absorben muy poco en el cuerpo. Algunos se absorben menos de un 1%, por lo tanto esos suplementos no te dan más que “orina muy cara”.

En mi investigación, he llegado a la conclusión de que los únicos suplementos nutricionales que vale la pena tomar son aquellas vitaminas basadas en los alimentos y los minerales solubles en agua.

En la naturaleza, las vitaminas nunca están aisladas, más bien están presentes en grupos. Las vitaminas basadas en los alimentos son complejos al igual que los nutrientes encontrados en todas las comidas porque son alimento. Al cuerpo le es fácil reconocer las vitaminas basadas en alimentos como alimento. Por lo tanto, son mejor absorbidas, utilizadas y retenidas por el cuerpo.

Ten cuidado con las vitaminas que intentan hacerse pasar como basadas en alimento. En realidad solo contienen nutrientes derivados de la comida pero siguen estando aislados y como expliqué antes, los complejos no naturales que son procesados con solventes y químicos no son reconocidos por el cuerpo como comida. El único suplemento basado en alimento que es de mi confianza es el multi-vitamínico New Chapter's Only One porque está hecho con comida real densa en nutrientes en un 100%, hierbas orgánicas y nutrientes de alimentos que son biológicamente activos, lo cual los hace fácil de digerir y utilizar. Ya que son comida real puedes tomar una tableta al día incluso con el estómago vacío. Revisa su página web para que obtengas mayor información: <http://www.new-chapter.com>.

Las necesidades minerales de tu cuerpo son aún más importantes que tus necesidades de vitaminas bebido a que tu cuerpo no puede producir minerales. El consumo de alimentos rara vez te proporciona los minerales que necesitas en las cantidades suficientes. De hecho, de acuerdo con el dos veces ganador del Premio Nóbel, Dr. Linus Pauling, "Puedes rastrear cada enfermedad, dolencia y afección hasta una deficiencia mineral". Por lo tanto, la ingesta de suplementos minerales es de suma importancia.

Es un hecho científico que el cuerpo puede absorber los minerales licuados de manera mucho más rápida y eficiente que en una píldora, polvo, coloidal o cualquier otra forma de presentación. Esto se debe a que el proceso de licuefacción de mineral duplica el propio proceso de la naturaleza de tomar los minerales de la tierra en una forma que puede ser utilizada por los humanos. Cuando una planta absorbe los minerales de la tierra y los procesa, estos se transforman en su forma cristalina. Este proceso es necesario para que puedan ser absorbidos y utilizados por el cuerpo. En contraste, los minerales en su forma metálica solo están presentes en poco más que grava y piedras. Incluso los minerales quelantes y coloidales tienen estructuras y tamaños que hacen difícil su absorción.

Los minerales coloidales ganaron muchos partidarios en años recientes. El hecho de que un mineral esté disperso en una suspensión coloidal no garantiza que los minerales sean absorbidos por el cuerpo. Aunque los minerales coloidales son 7000 veces más pequeños que un glóbulo rojo, siguen teniendo un tamaño de 1 micra (10,000 Angstroms) o más. Las células humanas no pueden absorber este tamaño. Los minerales coloidales sin absorber no solo son ineficientes sino que también pueden crear toxicidad potencial.

Las plantas absorben los minerales en sus tejidos en tamaños de ansgtoms. Solamente en este tamaño pueden ser absorbidos completamente los minerales a su paso por el estómago o el tracto intestinal, y finalmente por las células. Curiosamente, los únicos minerales que existen en este tamaño son los minerales solubles en agua pura.

Aún no he encontrado un suplemento mineral que sea mejor que el producido por Water Oz. El revolucionario procedimiento de Water Oz para convertir los minerales puros en una solución iónica soluble en agua fue desarrollada por el investigador David Hinkson. Su potente formulación multi-mineral llamada Water of Life contiene un 99.9999% de minerales puros y 84 elementos traza presentes en agua pura que ha pasado por un proceso de purificación de cinco etapas. En mi opinión, es la manera más eficiente, absorbible y no tóxica de consumir minerales, muy superior a los minerales coloidales y no tiene sabor metálico o ácido. Por favor visita su página web para mayor información: <http://www.WaterOz.com>.





CAPÍTULO 4

Cómo hacer menos ejercicio y aún así hacer que la grasa desaparezca

Si no haces más que seguir el plan de alimentación que te enseñé en el capítulo anterior, perderás grasa y peso corporal. Pero hay algo más que debes de saber, si no incluyes ejercicio en tu programa para bajar de peso no lograrás los máximos resultados de pérdida de peso. ¿No quisieras tener un cuerpo bien definido y tonificado?

La mayoría de los programas de acondicionamiento mientras hacen la labor de ventas de sus píldoras de dieta supuestamente “mágicas”, siempre esconden algo muy importante: Cualquier programa para bajar de peso debe de estar acompañado de dieta y ejercicio.

He aquí la fórmula: Para quemar grasa, tienes que construir músculo. Para construir músculo, tienes que hacer ejercicio. Si falta un componente de esta fórmula, no estás utilizando la máxima capacidad de tu cuerpo para perder peso y darle forma.

Un breve comentario para las mujeres, no se preocupen, no construirán músculos grandes en partes donde no los desean, esto se debe a que el cuerpo de las mujeres no tiene la cantidad de testosterona necesaria para construir músculos gigantes haciendo los ejercicios descritos en este libro.

El tipo correcto de ejercicio no provoca tensión y es capaz de derretir esa grasa necia y los kilos extras de una manera predecible y rápidamente. Estos ejercicios pueden acortar dramáticamente el tiempo que dedicas a hacer ejercicio. Así, puedes alcanzar tus metas de acondicionamiento físico sin haber puesto un pie en el gimnasio.

La dosis mínima de ejercicio que puedes hacer y aún así ver resultados

En un reciente estudio de Gallup que explora los diferentes estilos de vida de la gente, se encontró que la única cosa que la gente dispone en poca cantidad es el tiempo. Por esta razón, diseñé este libro para gente que dispone de poco tiempo extra, incluyendo a la gente sedentaria que pasa la mayor parte del tiempo sentada.

Si eres como la mayoría de las personas, probablemente has intentado participar en algún tipo de programa de ejercicios, después de algún tiempo, es muy factible que te hayas dado cuenta que requiere mucho tiempo comenzar a obtener resultados visibles en tu físico. En un esfuerzo para lograr resultados más rápido probablemente has intentado hacer ejercicio más tiempo, quizás 45 minutos e incluso una hora. Y aún así, los resultados observados siguieron siendo pequeños.

Pues bien, entre más tiempo y con más frecuencia hagas ejercicio, más contra productivo será para tu meta de bajar peso. Si te ejercitas demasiado solo obtendrás resultados mínimos en lo que respecta a la quema de grasa. La clave para lograr máximos resultados en un tiempo mínimo es hacer ejercicio de mayor intensidad durante cortos periodos de tiempo. En esta sección, te mostraré como lograr el máximo efecto de quema de grasa a partir de ejercicios aeróbicos que te tomarán cuando mucho 15 minutos y de manera mucho más eficiente que aquellos que haces durante una hora. Estos ejercicios te ayudarán a esculpir tu cuerpo usando solamente 12 minutos de entrenamiento de resistencia. Además, obtendrás un cuerpo definido y tonificado más rápido que si te matarás haciendo ejercicio en el gimnasio durante 45 a 60 minutos.

Enfréntalo. Con la excepción de los primeros días de Enero, justo después de que hiciste tus propósitos de Año Nuevo, es muy probable que no tengas tiempo para hacer rutinas largas de ejercicios aeróbicos, hacer pesas y correr cinco kilómetros. Aquí te revelaré una manera relativamente libre de dolor para ayudarte a crear el mejor cuerpo que hayas podido imaginar.

El mini-régimen que produce maxi-resultados

Tu rutina de ejercicio o mini régimen está formada por dos partes:

La primera son los ejercicios Aeróbicos Megabólicos de Alta Intensidad que solo te tomarán 12 minutos, 3 veces a la semana.

La segunda son ejercicios de Resistencia de Peso que solo te tomarán 12 minutos, 2 veces a la semana.

Aeróbicos Megabólicos de Alta Intensidad

Por lo regular la gente intenta perder peso haciendo sentadillas o abdominales. A veces compran máquinas para ejercicio abdominal u otro equipo que ven en la televisión con la esperanza no solo de disminuir sus estómagos sino también de perder peso rápidamente. Sin embargo, he aquí la verdad, ninguna cantidad de sentadillas, abdominales o ejercicios en la máquina abdominal pueden alisar y apretar tus abdominales si hay grasa en tu barriga. Es como decir que masticar chicle todo el día hará que disminuyan tus cachetes. Las sentadillas, abdominales y los levantamientos de piernas son buenos para mejorar el tono y resistencia de los músculos. No queman grasa. He visto físico culturistas que han logrado desarrollar grandes músculos pero se siguen viendo gordos. Los ejercicios para reducir áreas específicas en general son similares ya que se hacen poco hasta que eliminas la grasa de tu cuerpo. La grasa subcutánea y la piel flácida bajo tus brazos permanecerán incluso si haces cien lagartijas al día. Del mismo modo, la celulitis permanecerá en tus muslos incluso si haces docenas de ejercicios de pierna al día.

El plan de alimentación que he descrito representa el 65% de la batalla. El siguiente 20% de grasa se quemará con ejercicios Aeróbicos de Alta Intensidad y el 15% restante que te ayudará a dar forma y a esculpir tu cuerpo provendrá de ejercicios de resistencia de peso.

Este es el orden: Primero tienes que quemar la grasa, después puedes esculpir tu cuerpo.

Lo que sigue será hacer una actividad súper-quemadora de grasa que elimine por lo menos de 1.5 a 2.4 kilos de pura grasa a la semana.

A continuación te mostraré como hacer ejercicios Aeróbicos Megabólicos de Alta Intensidad para lograr la máxima quema de grasa:

Tienes que caminar rápidamente o trotar al aire libre (o en una caminadora o en un mini trampolín, si lo tienes).

2 Minutos: Calentamiento con Nivel 1 de Intensidad

1 Minuto: Nivel 2 de Intensidad

1 Minuto: Nivel 3 de Intensidad

1 Minuto: Nivel 4 de Intensidad

1 Minuto: Nivel 5 de Intensidad

- 1 Minuto: Regresar al Nivel 2 de Intensidad
- 1 Minuto: Nivel 3 de Intensidad
- 1 Minuto: Nivel 4 de Intensidad
- 1 Minuto: Nivel 5 de Intensidad
- 1 Minuto: Tu Mejor Nivel Personal de Intensidad
- 1 Minuto: Regresar al Nivel 2 de Intensidad

Total = 12 Minutos

Por ejemplo:

Nivel 1 de Intensidad sería empezar con pasos largos que difícilmente te hagan sudar (Dependiendo de tu nivel de acondicionamiento, podría ser una velocidad entre 3.2 y 4.8 kilómetros por hora)

Niveles 2 hasta el 5 deben tener intervalos iguales entre cada nivel de intensidad.

Nivel 2 = 5.6 kph

Nivel 3 = 4.8 kph

Nivel 4 = 6.5 kph

Nivel 5 = 7.2 kph

“Tu Mejor Nivel Personal de Intensidad” es justo eso, TU MEJOR nivel. Es decir, la máxima velocidad que puedes sostener durante un minuto.

Durante las primeras sesiones dependiendo de que tan fuera de forma estés, determina la intensidad en que deseas mantener los niveles 2 al 5 (es decir, del 55% al 65% de tu máximo ritmo cardiaco) Solo tu mejor nivel puede ser de alta intensidad (es decir, alrededor del 70% de tu máximo ritmo cardiaco). Por favor, ve al capítulo respecto a Cómo calcular tu máximo ritmo cardiaco más adelante.

A medida que aumentes tu resistencia, gradualmente ve aumentando la intensidad hasta que todos los niveles 2 al 5 sean de alta intensidad.

Mejorarás a medida que te ejercites y nunca te quedes estático. El secreto de la efectividad de este ejercicio es presionar tu cuerpo desacostumbrado al ejercicio para que incremente su gasto de grasa. A medida que pase el tiempo, esfuérzate para incrementar la intensidad en Nivel 2 hasta tu mejor nivel personal. Ten cuidado de ejercitarte dentro de tus propios límites de lo contrario terminarás exhausto. Si sigues este plan de escalamiento de la intensidad te garantizo que de igual manera obtendrás resultados que mejorarán progresivamente y evitarás esos estancamientos de peso que se experimentan con otros programas de pérdida de peso.

Hay una razón por la que elegí un plan de ejercicio de 12 minutos. Cuando caminas o trotas a niveles de alta intensidad, tu cuerpo quema la grasa por medio de un proceso llamado el ciclo de Krebs, el cual es responsable de que el cuerpo convierta la grasa en energía. Es durante los primeros 12 minutos de ejercicio cuando tu cuerpo utiliza la grasa almacenada como energía. Después de los 12 minutos tu cuerpo comenzará a quemar otra cosa: la glucosa. La razón por la que el cuerpo se vuelca sobre el azúcar es porque comienza a usar contracciones medias y rápidas de las fibras musculares. Esto se logra solamente disponiendo rápidamente de los azúcares disponibles, no de la grasa. Por lo tanto, la glucosa, almacenada como glicógeno, que es la forma de azúcar contenida en los músculos y el flujo sanguíneo, se vuelve el combustible a elegir. En este proceso, tu cuerpo comenzará a devorar tejido muscular y lo convertirá en glucosa para obtener energía.

Con esto en mente, 12 minutos es la dosis óptima ejercicios Aeróbicos Megabólicos de Alta Intensidad producirán resultados de pérdida de grasa. Podrías obtener resultados similares de quema de grasa caminando durante 60 minutos con una intensidad media. En este caso usarías contracturas lentas del tejido muscular, las cuales son alimentadas por la grasa. Sin embargo, no obtendrás el efecto tremendo de “quema posterior” continua de grasa que ocurre 12, 15 e incluso 48 horas después de haber hecho ejercicio. Este efecto solo se obtiene haciendo los ejercicios Aeróbicos Megabólicos de Alta Intensidad.

Debes de estar conciente de que cada persona tiene un nivel diferente de vitalidad y condición cardiovascular. Debes de monitorear tu ritmo cardiaco cuando hagas este ejercicio cardiovascular. En tu Mejor Nivel Personal de Intensidad, tu ritmo cardiaco no debe de exceder el 85% de tu máximo ritmo cardiaco, el cual es un ritmo cardiaco seguro dentro del cual puedes ejercitarte si tienes una razonable buena salud y condición física. Como siempre, consulta con tu médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio.

Cálculo del Máximo Ritmo Cardíaco

A 220 réstale tu edad.

Por ejemplo:

Si tienes 35 años:

$$200 - 35 = 185$$

Por lo tanto, tu máximo ritmo cardíaco es de 185 pulsaciones por minuto. Como regla, debes de estar dentro del 85% de tu máximo ritmo cardíaco cuando hagas ejercicio.

$$185 * 85\% = 157 \text{ pulsaciones por minuto}$$

Los ejercicios Aeróbicos Megabólicos de Alta Intensidad descritos anteriormente son un ejercicio mega quemador de grasa. Pueden quemar grasa no solo durante el ejercicio, sino que continúan quemando grasa después de que paraste. Se logran mejores resultados que con largas sesiones (45 - 60 minutos) de caminata o trote. Y tienen el efecto positivo de evitar el aburrimiento que provocan las repeticiones. Su efectividad se ve apoyada por incontables estudios clínicos.

Entre 1969 y 1994 el Dr. Wayne Miller y sus colegas del Centro Médico de la Universidad George Washington llevaron a cabo cientos de estudios para determinar si el ejercicio aeróbico regular y una dieta restringida en calorías podían acelerar la pérdida de peso. Encontraron que los ejercicios aeróbicos combinados con dieta proporcionaban un beneficio muy marginal (en términos de pérdida de peso) cuando se comparaba con la dieta sola.

Esto puede resultar chocante para aquellos que sudan la gota gorda en las caminadoras, remadoras y escaladoras. Esto es nuevo incluso para quienes hacen ejercicios aeróbicos de manera religiosa, monitorean su pulso para asegurarse de que están entre el 70 y el 80% de su máximo ritmo cardíaco, de 30 a 60 minutos al día, varias veces a la semana. Este tipo de rutinas intensivas usualmente solo dan como resultado una pérdida de 90.8 gramos de grasa a la semana. ¡Yo no sé que pienses, pero yo no gastaría de 3 a 7 horas a la semana para solo perder poco menos de la décima parte de un kilo de grasa!

No debes de dejar de hacer ejercicio aeróbico moderado regularmente solo porque no parezca acelerar significativamente la pérdida de grasa. Estoy a punto de revelarte porque la técnica poco conocida incorporada a mis ejercicios Aeróbicos Megabólicos de Alta Intensidad es una de los ejercicios quemadores de grasa más eficientes ya que pueden hacerte perder de 1.5 a 2.5 kilos de indeseada grasa a la semana.

Unos investigadores de la Universidad del Estado de Colorado llevaron a cabo estudios que indicaron que ejercicios cortos de alta intensidad queman grasa un 50% más eficientemente que los ejercicios de baja intensidad y mayor duración. Los investigadores de la Universidad de Alabama obtuvieron resultados similares. Cuando compararon los efectos quemadores de grasa de andar en bicicleta a una intensidad moderada durante un periodo largo de tiempo (60 minutos) contra andar en bicicleta llevando a cabo intervalos de entrenamiento (andar en bicicleta a alta intensidad durante 2 minutos seguidos de 2 minutos de recuperación), descubrieron que aquellos que hicieron el entrenamiento a intervalos de alta intensidad quemaron muchas más calorías de grasa que los otros.

Los ejercicios de poca duración y alta intensidad acelerarán tu metabolismo y lo mantendrán corriendo a alta velocidad durante 12, 15 e incluso 48 horas después de haber hecho ejercicio. Esto es conocido como efecto de “quema posterior”, el cual es la tendencia del cuerpo de quemar más calorías de grasa después de haber hecho ejercicio. Este efecto se magnifica mediante ejercicios de alta intensidad.

Lo que resulta fascinante es que 3 horas después de haberte ejercitado, los investigadores descubrieron que aquellos que hicieron ejercicio de alta intensidad seguían quemando un 24% más grasa que aquellos que hicieron ejercicio de baja intensidad.

Sin ninguna duda los ejercicios Aeróbicos Megabólicos de Alta Intensidad tienen más sentido no solo porque incorporar los aspectos de alta intensidad y corta duración de los ejercicios aeróbicos quemadores de grasa, sino que además, ofrecen un enfoque de alta intensidad/recuperación que quema significativamente más calorías.

Una caminata intensa (o trote) trabajando en conjunto con el plan Megabólico de Alta Intensidad es fácilmente la actividad más rápida y más eficiente para quemar grasa de las que te hemos presentado en este libro. Lo mejor de todo es que no requieres de ningún equipo, cualquiera, sin importar tu condición física, puedes hacerlo y si lo haces al aire libre obtienes el beneficio añadido de respirar aire puro. Es importante que tengas un buen par de tenis para correr, un cronómetro y un podómetro que mida tus kilómetros por hora. Los terrenos suaves como las pistas de arcilla, pasto y los senderos son los mejores para tu cuerpo. Evita correr sobre concreto.

Cuando haya mal tiempo, puedes utilizar una caminadora. Las caminadoras pueden ayudarte a mantener constantes los niveles de velocidad e intensidad. Muchas caminadoras tienen amortiguadores en la banda lo cual reduce el impacto sobre tus articulaciones.

Un mini trampolín es un buen equipo que puedes usar para añadir variedad a tus ejercicios Aeróbicos Megabólicos de Alta Intensidad. Puedes correr en tu lugar, bailar o saltar en el mini trampolín siguiendo los niveles de intensidad progresiva descritos anteriormente usando un podómetro que monitoree tu velocidad. Debido a su pequeño diámetro pueden ser usados en interiores y exteriores, además no son muy caros.

La manera en que la respiración puede estimular tu pasión para quemar grasa

A continuación te presento un paso muy importante que estimulará las hogueras quemadoras de grasa de tu cuerpo mientras haces ejercicio y te ayudará a eliminar esos kilos y medidas en poco tiempo.

Respira.

La mayoría de la gente le presta poca atención a su respiración, especialmente mientras hace ejercicios de alta intensidad. La respiración es una de las partes más importantes de tus ejercicios Aeróbicos Megabólicos de Alta Intensidad. La palabra “aeróbico” simplemente significa “en la presencia de oxígeno”. Entre más oxígeno inhales mientras caminas o trotas, tu cuerpo quemará grasa de manera más eficiente.

Imagina esto en términos del fuego en una fogata. Cuando le soplas oxígeno a una fogata el fuego será más caliente y más rápido. Este mismo proceso ocurre con la hoguera quemadora de oxígeno de tu cuerpo. Tu cuerpo necesita consumir tanto oxígeno como le sea posible para atizar esa hoguera hasta que se vuelva en un fuego rugiente que literalmente incinere la grasa.

Esto es lo que tienes que hacer:

Mientras camines o trotes, inhala a través de tu nariz. Primero llena tu abdomen con aire y luego tus pulmones con una respiración profunda. Exhala a través de tu boca hasta que hayas expulsado todo el aire. Repite este patrón respiratorio durante todo tu ejercicio aeróbico. Este proceso respiratorio asegura que llegue el oxígeno a tus músculos, los cuales le ayudan a tu cuerpo a quemar grasa de manera eficiente.

Deja de perder el tiempo haciendo esos ejercicios cardiovasculares

A continuación te enlisto 11 ejercicios populares que te hacen sudar a raudales. Pero, te tengo noticias, no queman mucha grasa. Tanto trabajo para nada. Aunque son buenos ejercicios para tu corazón, no son eficientes al momento de quemar grasa porque usan contracturas medias y rápidas de la fibra muscular. Recuerda que tu cuerpo comenzará a utilizar el glicógeno en lugar de la grasa como fuente de combustible. Estos ejercicios provocarán que tu cuerpo comience a devorar músculo lo cual como sabes no es algo muy bueno que digamos.

- Máquinas escaladoras
- Baile Aeróbico
- Kick Boxing
- Ejercicios Aeróbicos con banco
- Máquinas elípticas
- Bicicletas de spinning
- Artes Marciales
- Remadoras
- Entrenamiento de circuito
- Escalada de pared
- Boxeo

Cómo superar esos estancamientos durante la pérdida de peso

Como la mayoría, es probable que hayas intentado seguir un programa de ejercicio durante algunas semanas y en un punto dado te diste cuenta que la pérdida de grasa comenzaba a disminuir e incluso detenerse. Esto ocurrirá sin importar lo diligente y consistentemente que hayas hecho ejercicio.

Ahí es cuando sabes que llegaste a un estancamiento durante la pérdida de peso. He conocido demasiada gente que se da por vencida cuando ven que el ejercicio deja de dar resultado. Por eso, a continuación te mostraré como pasar por encima de ese estancamiento.

Una manera es haciendo ejercicios Aeróbicos Megabólicos de Alta Intensidad durante cortos periodos de tiempo.

Otra manera es dividir tu rutina de ejercicio en sesiones múltiples.

En 1997 investigadores de la Universidad de Virginia publicaron un artículo que mostraba que múltiples sesiones de ejercicio aeróbico podían incrementar las calorías de grasa quemadas. El estudio involucraba seis hombres que dividieron su ejercicio aeróbico en 2 o 3 sesiones, en lugar de una sola. Descubrieron que la hormona del crecimiento humano de los sujetos se incrementó de manera significativa cuando dividían su ejercicio en 2 sesiones e incluso más cuando la dividían en 3 sesiones.

Por ejemplo, en el caso de un taxista, le convienen más 2 ó 3 corridas cortas que una larga. ¿Por qué? Porque gana la tarifa inicial con cada corrida. Dicha tarifa inicial la gana siempre sin importar si el pasajero va a 3 kilómetros o a 20 kilómetros. Algo similar ocurre cuando hacer ejercicio varias veces al día. También obtienes los beneficios combinados de 2 ó más ejercicios cortos en lugar de uno largo.

Cómo quemar esa grasa todo el tiempo

Como te mostré en la sección aeróbica anterior, los ejercicios de corta duración y alta intensidad aceleran tu metabolismo y lo mantienen alto durante 12, 15 e incluso 48 horas después de haberlos hecho. Esa es una de las maneras más eficientes para quemar grasa las 24 horas del día los 7 días de la semana.

Hay otra manera de quemar grasa durante más tiempo y es mediante el entrenamiento lento. Cuando llegues a la sección de entrenamiento con resistencia de este libro, quedarás asombrado de la cantidad de grasa que puedes quemar cuando haces repeticiones a un ritmo lento y controlado. En lugar de dedicar 2 ó 3 segundos en la porción positiva (concéntrica) de la repetición, cuando haces el esfuerzo de jalar o empujar para crear resistencia, mantenla por 5 ó 6 segundos. Sostén en el punto alto por 1 ó 2 segundos. Después dedica de 5 a 6 segundos en la porción negativa (excéntrica) de la repetición la cual es la liberación de la resistencia hacia la fase de reposo.

Cuando entrenas lentamente solo necesitas hacer unas pocas repeticiones para que tus músculos comiencen a arder, también te vuelves fuerte, pero desafortunadamente no quemas muchas calorías mientras lo estás haciendo. En este ejercicio lento, has llevado al músculo hasta la fatiga lo cual provoca una cascada de cambios fisiológicos. A medida que el músculo se recupere en el transcurso de un día o dos, crecerá. Este nuevo tejido muscular demandará más sustento. A medida que consumas la cantidad de calorías que el nuevo músculo necesita solo para existir, estarás derritiendo la grasa corporal todo el tiempo.

¿Qué deberías de comer antes y después de hacer ejercicio?

¿Sabías que la comida que comes antes de hacer ejercicio es una parte muy importante de tu ejercicio? Si, lo que comes antes de hacer ejercicio tiene un gran impacto sobre cuán beneficioso será este.

CONSEJO: Muchos entrenadores y revistas de acondicionamiento físico recomiendan la ingesta de carbohidratos antes de hacer ejercicio y de proteínas después. Para quemar grasa debe de hacerse al revés. Debes de ingerir **PROTEÍNA** (con una pequeña cantidad de grasa buena para una digestión apropiada de la proteína) **ANTES** de hacer ejercicio y debes de consumir **CARBOHIDRATOS DESPUÉS**.

Cuando consumes carbohidratos antes de hacer ejercicio se elevará el nivel de azúcar en la sangre, provocando que tu cuerpo utilice esa azúcar para obtener la energía necesaria para hacer ejercicio, en lugar de quemar la grasa almacenada en tu cuerpo. Ahora, demos un vistazo a lo que ocurre cuando comes proteína antes de ejercitarte. La proteína ayuda a elevar tu nivel de insulina en sangre, lo cual mantiene tu mente más enfocada y fuerza al cuerpo a usar la grasa como fuente de energía. Además, la proteína requiere más tiempo para ser digerida y no produce rápidamente la energía que el cuerpo necesita para el ejercicio. Por lo tanto, al cuerpo no le queda otro recurso que usar la grasa almacenada para obtener la energía.

Pero no te engañes, hacer una comida de proteína antes de hacer ejercicio no quiere decir que puedes comer lo que quieras como un bistec o huevos. Una comida grande puede impedir tu desempeño o causarte indigestión, debilidad, náusea e incluso vómito. Si haces una comida pesada de proteína antes de hacer ejercicio, espera una hora y media antes de comenzar el ejercicio. Si pretendes hacer ejercicio inmediatamente después de tu comida de proteína, hazla con una bebida de suero de proteína con una mezcla de aceite graso esencial.

Algunos entrenadores personales recomiendan hacer ejercicio con el estómago vacío. Te dicen que sin alimentos, fuerzas a tu cuerpo a quemar la grasa corporal como fuente de energía. Esto no siempre es bueno porque puede provocar muchos problemas, entre otros disminución de la fuerza, la vitalidad y de los niveles de energía. Y es especialmente cierto si haces ejercicio después de despertarte por la mañana, después de que tu cuerpo no ha recibido alimento durante varias horas. Esto puede hacerte sentir apático y sin motivación.



Capítulo 5

Esculpe y dale a Forma a tu Cuerpo de la Manera que Quieras mediante un Entrenamiento de Resistencia.

Si has estado leyendo detenidamente, a estas alturas debes de tener una idea clara de cómo usar la comida para perder peso y cómo usar los ejercicios Aeróbicos Megabólicos de Alta Intensidad para acelerar la quema de grasa. Esas dos partes conforman el 85% de tu programa para perder peso. Fueron creadas cuidadosamente para ayudarte a quemar la grasa corporal y revelar el cuerpo esbelto que yace debajo de ella.

Ahora te presento la última pieza del rompecabezas, el Entrenamiento de Resistencia. Este te permitirá esculpir y darle forma a tu cuerpo, corregir áreas problemáticas y crear el mejor cuerpo que hayas tenido nunca.

Quizás hayas visto gente que ha perdido mucho peso o gente que nunca ha tenido problemas de peso pero que no tiene lo que consideraríamos un cuerpo escultural. Eso se debe a que sus cuerpos carecen de tono, firmeza y definición.

Es muy importante que comiences con los primeros componentes de tu programa para perder peso antes de intentar el entrenamiento de resistencia.

Recuerda que el 65% de tu pérdida de peso provendrá de tu plan de alimentación y el siguiente 20% se originará por la pérdida acelerada de grasa vía ejercicios Aeróbicos Megabólicos de Alta Intensidad, y el último 15% que dará forma y esculpirá tu cuerpo será proporcionado por el entrenamiento de resistencia.

Solo el entrenamiento de resistencia te proporcionará firmeza, tono y definición al igual que una forma espectacular. No está diseñado para quemar grasa. Si no pierdes primero la grasa excesiva ningún entrenamiento de resistencia hará mella en tu físico. Ayudará a la pérdida acelerada de peso mediante el incremento de tejido muscular delgado.

Varias investigaciones muestran que la única manera de cambiar la forma de un músculo y volverlo más fuerte es mediante su estiramiento y contracción contra algún tipo de resistencia. Mucha gente se enfoca en el levantamiento de pesas, levantamiento de pesos de banca y otro equipo para hacer ejercicio cuando piensan en entrenamiento de resistencia. Pero los músculos de tu cuerpo no pueden ver y por lo tanto no distinguen la diferencia entre resistencia de metal tal como las pesas y la resistencia plástica tal como las ligas para hacer ejercicio. Lo único que tus músculos necesitan es trabajar contra algún tipo de resistencia y su respuesta al estímulo será básicamente la misma.

Las ligas para hacer ejercicio han sido utilizadas durante muchos años por físico culturistas, devotos del acondicionamiento físico e incluso en instalaciones para rehabilitación física. Existe equipo para hacer ejercicio de resistencia muy conveniente y eficiente. Personalmente he trabajado con barras con pesas, pesas, pesas de banco, máquinas para hacer bíceps y otro equipo de entrenamiento con pesas. Personalmente me gusta trabajar con ligas junto La Dieta Definitiva porque son portátiles, económicas, fáciles de usar, ofrecen varios niveles de resistencia y pueden ser usadas en cualquier lugar y en cualquier momento. Te proporcionan todos los beneficios de los ejercicios de gimnasio incluso si estás en tu trabajo a un lado de tu escritorio o en la comodidad de tu hogar.

Recuerda que diseñé el programa de La Dieta Definitiva especialmente para las personas sedentarias que están sentadas todo el día y rara vez tienen tiempo para hacer ejercicio. Por ello elegí equipo que puede ser usado en tu casa o en la oficina. Esto te permitirá poner en forma tu cuerpo en el menor tiempo posible. Es por esta razón que siento que no hay nada que funcione mejor que las ligas para hacer ejercicio.

Para lograr el objetivo de hacer el menor ejercicio posible y aún así obtener resultados, he elegido un programa de entrenamiento de resistencia que solo te tomará 12 minutos: 2 minutos de levantamiento frontal (para deltoides), 2 minutos de zancadas (para el cuádriceps, tendones de la corva y glúteos), 2 minutos de presión de los brazos (para el tríceps), 2 minutos de apertura de pecho (para los pectorales), 2 minutos de giros de brazo (para el bíceps), 2 minutos de levantamiento lateral (para deltoides).

Este ejercicio debe de hacerse dos veces a la semana. Notarás que vas por el camino correcto hacia el cuerpo escultural, definido y cincelado que siempre quisiste. Así que, empieza hoy y no más tarde.

Primero que nada necesitas conseguir las ligas para hacer ejercicio, existen varias marcas en el mercado, elige de preferencia aquellas que tengan diferentes niveles de resistencia.

Una vez que tengas tus ligas para hacer ejercicio, ve a la siguiente página web: <http://www.megabolicscience.addr.com/XertubeExerciseChart.pdf>, para que veas paso a paso como hacer tu rutina de ejercicios con ligas durante 12 minutos, dos veces a la semana, para reformar completamente tu cuerpo.

Por favor considera lo siguiente cuando hagas las sesiones para esculpir tu cuerpo:

- 1) **Respiración Correcta** – Tu cuerpo y especialmente tus músculos necesitan oxígeno para funcionar de manera adecuada. Es imperativo que respires a lo largo de tu ejercicio. Inhala a través de la nariz antes de comenzar la parte positiva de la repetición (concéntrica). La parte concéntrica es aquella donde realizas un esfuerzo para jalar o empujar lo cual crea una resistencia en la liga hasta el punto de contracción total. Debes de exhalar durante la parte negativa de la repetición (excéntrica) que es cuando liberas la resistencia.
- 2) **Sostén en el Punto de Contracción** – Siempre procura sostener el movimiento por 1 ó 2 segundos en la parte de contracción total de cada repetición. Esto es lo que hace a las ligas una herramienta de ejercicio superior a las demás. Si simplemente estiras las ligas y haces todos los movimientos sin sostener la tensión cuando el músculo está totalmente contraído lo único que lograrás es debilitar el movimiento que esculpe tu cuerpo. Cuando el músculo se contrae es cuando va tomando forma. Por lo tanto, es muy importante que sostengas el movimiento para que mejores la habilidad de dar forma de la repetición.
- 3) **Rango de Movimiento** – Asegúrate de llevar a cabo todo el rango de movimiento de cada ejercicio. Esto construirá tu máxima fuerza e incrementa la masa muscular. Nota para las mujeres: Si deseas crear una musculatura delgada y larga en lugar de una redonda con volumen, intenta hacer movimiento de rango corto en ejercicios específicos. Esto es completamente aceptable.

Elementos de un Ejercicio Exitoso

1. Calentamiento

Es muy importante que dediques unos minutos antes de los ejercicios aeróbicos o entrenamiento de resistencia a hacer algunos ejercicios básicos de estiramiento. Nunca te saltes esta parte de tu entrenamiento, ya que te ayudará a evitar lesiones, te sentirás mejor y obtendrás más beneficios de tu ejercicio.

2. Monitorea tu ritmo cardiaco

Para obtener el máximo beneficio de los ejercicios Aeróbicos Megabólicos de Alta Intensidad debes de monitorear tu ritmo cardiaco. Esto te ayuda a saber la intensidad en que tu cuerpo está trabajando. Algunas personas invierten en un monitor de ritmo cardiaco. Si no quieres hacerlo mediante un monitor puedes hacerlo a la vieja usanza: Coloca tu dedo índice y medio en la parte interior de tu cuello justo debajo de la parte trasera de tu mandíbula, siente tu pulso y cuenta el número de pulsaciones que tengas durante 10 segundos. Después, multiplica ese número por 6 para obtener tu ritmo cardiaco en ese momento (por minuto).

3. Alterna los ejercicios aeróbicos y los de entrenamiento de resistencia

Comienza tu programa haciendo los 12 minutos de ejercicios Aeróbicos Megabólicos de Alta Intensidad 3 veces a la semana (Lunes, Miércoles y Viernes) y los 12 minutos de Entrenamiento de Resistencia con las ligas escultoras 2 veces a la semana (Martes y Jueves). También puedes optar por combinar ambos ejercicios en una sola sesión 3 veces a la semana. Debes comenzar con el entrenamiento de resistencia y terminar con los aeróbicos. Si eliges hacerlo de esta manera no obtendrás el beneficio adicional de quema de grasa que proviene de las sesiones múltiples de ejercicio (consulta el subcapítulo Cómo superar esos estancamientos durante la pérdida de peso)



ADVERTENCIA: NO LO HAGAS DE MAS. Los ejercicios frecuentes de mayor duración son contraproducentes si tu meta es perder peso. No te engañes creyendo que hacer ejercicio más tiempo y más a menudo es mejor. Apégate a los 12 minutos de ejercicios Aeróbicos Megabólicos de Alta Intensidad 3 veces a la semana y los 12 minutos de Entrenamiento de Resistencia con las ligas esculoras 2 veces a la semana. Es más, si te ejercitas demasiado puedes atrasar tu progreso. Esto es especialmente cierto cuando hablamos del entrenamiento de resistencia. Durante el ejercicio se estimulan tus músculos, por lo tanto tienes que darles oportunidad de recuperarse del micro-trauma al que se vieron expuestos. Recuerda que es durante el periodo de recuperación cuando los músculos tienen la oportunidad de crecer.

4. Enfriamiento

Cuando estés finalizando tu ejercicio, dedica unos minutos haciendo unos ejercicios de estiramiento ligeros, o simplemente camina despacio por el lugar. Cuando haces esto, tu pulso disminuye gradualmente hasta su ritmo normal, previenes el sobrecalentamiento porque literalmente tu cuerpo comienza a enfriarse y así previenes lesiones.

5. Por encima de todo - ¡DIVIERTETE!

Permanecerás motivado si disfrutas lo que estas haciendo. Si no disfrutas lo que haces tendrás una mayor propensión para renunciar. La mayoría de las personas hacen ejercicio mientras tienen el impulso de su voluntad, pero a medida que el tiempo pasa comienzan a desmotivarse y dejan de hacerlo.

Si te estás divirtiendo, el tiempo que dedicas al ejercicio pasará muy rápido y nunca te aburrirás.

Recuerda que un extra del programa para perder peso de La Dieta Definitiva es que no tienes que poner un pie en el gimnasio. Además, te será muy difícil utilizar la excusa de que no tienes tiempo para ejercitarte regularmente. La mayoría de las personas pueden apartar 12 minutos de su ocupado día para lograr estar en la mejor forma física de su vida.

A medida que los humanos envejecemos, nuestro tejido muscular comienza a arrugarse y nuestra grasa corporal se incrementa. Este proceso comienza alrededor de los 25 años. La mujer sedentaria promedio en sus veintes tiene alrededor de un 25% de grasa corporal, cuando llega a los 65 años es de aproximadamente 44%. El hombre sedentario promedio en sus veintes tiene alrededor de un 18% de grasa corporal, pero este sube hasta un 38% cuando llega a los 65 años.

Se vuelve mucho más difícil perder peso a medida que envejeces. Entre más pronto comiences más fácil te será perder grasa y peso. A medida que envejeces teniendo un exceso de peso tienes un riesgo mayor de padecer las enfermedades relacionadas con el sobrepeso.

Ahora tienes en tus manos todo lo que necesitas para derretir rápidamente la grasa corporal, perder peso de manera permanente y crear tu cuerpo ideal. Si tienes cualquier pregunta o si puedo ayudarte en algo más para que tengas éxito en tus metas de acondicionamiento físico, estoy disponible para responder a tus consultas por correo electrónico durante los 90 días siguientes a la fecha en que hayas comprado este libro - así que saca provecho de este beneficio. Puedes escribirme al correo electrónico info@trucosparabajardepeso.com

CAPÍTULO 6

Plan Acelerado de Pérdida de Peso de 7 días – Cuando tienes que perder mucho peso en una semana.



Ahora tienes en tus manos las herramientas para lograr una rápida pero saludable pérdida de peso en solo 7 días. Ya sea que tengas un evento en el que quieres verte muy bien como boda, una reunión de ex-compañeros de la escuela o una cita. A continuación te mostraré como lograr resultados dramáticos de pérdida de peso en tiempo record.

Este es un programa diferente al que recomiendo para el programa de pérdida de peso. Este programa de 7 días es una versión agresiva y acelerada del programa de 6 semanas de La Dieta Definitiva. Lo diseñé específicamente para quemar la grasa suficiente para perder una talla de vestido o de pantalón en una semana. Las reglas son diferentes si las comparas con el plan general que debes de seguir para mantener la pérdida de peso. Está diseñado como un programa de emergencia que te proporciona una alternativa más saludable que matarte de hambre, o hacer una dieta de jugos durante 48 horas ó 7 días de Slim fast y “comida para conejos”.

Estas son las seis reglas que debes de seguir:

1. Consume 5 ó 6 comidas al día. Usa el plan de alimentación descrito en la sección Comer para perder peso. **IMPORTANTE:** No te saltes ninguna comida. Procura que no pasen más de 3 horas entre cada comida.
2. Durante 7 días, limita tu ingesta de carbohidratos a vegetales de hoja verde, vegetales al vapor, consume moderadamente toronja y arroz integral. Esto disminuirá dramáticamente el porcentaje de carbohidratos simples en tu dieta. Puedes reemplazar estos carbohidratos incrementando tu ingesta de proteína y consumiendo tu dosis recomendada diaria de una mezcla de aceite graso esencial. Debes de ingerir 1 cucharadita por cada 25 kilos de peso diariamente. Esto asegurará que no pierdas músculo (lo cual es una seria desventaja de muchas dietas de emergencia)

3. Elimina la sal durante 7 días. Este es uno de los grandes secretos para lograr rápidos resultados de pérdida de peso en tiempo record. La sal hace que las células de tu cuerpo se llenen de agua y te aumentes de peso. Si retienes agua, provocarás que tu metabolismo disminuya. Así que no añadas sal extra a tu comida. Puedes sazonar tu comida usando hierbas frescas y especias, ajo, albahaca, cilantro, pimienta, vinagre balsámico o limón.

Debe notarse que solo alrededor del 15% de la ingesta de sodio proviene de la sal que le añades a la comida. El otro 85% está en los alimentos procesados, sopas enlatadas, carnes ahumadas, salsa de soya, sal de ajo y carnes congeladas. Asegúrate de leer las etiquetas de las comidas enlatadas y preempacadas cuidadosamente.

Nota: Incluso después de que hayas hecho este programa de emergencia, es saludable que limites tu ingesta de sal. Es una buena idea usar moderadamente la sal y que cuando lo hagas, sea sal de mar.

MENÚ MUESTRA

(para el Plan Acelerado de Pérdida de Peso de 7 días):

Desayuno: Claras de huevo revueltas con pechuga de pavo

Tentempié de medio día: Atún libre de sal, vegetales mixtos

Almuerzo: Bistec, vegetales mixtos (sin almidón)

Tentempié de media tarde: Pechuga de pollo, ensalada verde

Comida: Arroz integral y brócoli

Tentempié de media noche: Toronja o bayas mixtas.

4. Come en tu casa y no salgas a comer a restaurantes o pidas comida a domicilio durante los 7 días. La mayoría de los restaurantes preparan comida que tendrá un efecto negativo en tu plan de alimentación. Muchos lugares pueden añadir mucho sodio, azúcar y otros aditivos contraproducentes a tu comida.

5. Apégate estrictamente a tu plan. No debe de ser difícil estar vigilante durante los 7 días. No puedes comer papas fritas (ni siquiera una) o la mitad de un dulce y tratar de convencerte que sigues por el camino correcto. El éxito de este programa de emergencia depende de que lo sigas estrictamente.
6. Deberás de consumir 12 vasos de agua al día. Puede parecer mucho pero debes de ser así de agresivo durante este programa de 7 días. Asegúrate de que cada vaso sea de 8 onzas. Este constante lavado interno evitará que retengas agua y acelerará tu velocidad metabólica. Además no puedes tomar leche ni otros productos lácteos. Esto incluye la crema en polvo para café. Evita todos los jugos de frutas, jugos de vegetales, bebidas para deportistas, licuados o bebidas alcohólicas porque son demasiado altas en azúcares simples. Para añadir algo de variedad podrás beber té helado sin endulzar de vez en cuando. También puedes tomar café o té.

Haz los 12 minutos de ejercicios Aeróbicos Megabólicos de Alta Intensidad todos los días durante los siete días.

Seguir estas 6 reglas es una manera infalible de perder una talla de vestido (mujeres) o una talla de pantalón (hombres) en una semana. **PRECACUCIÓN:** Este plan de 7 días es para individuos que no tienen condiciones médicas especiales. Si eres diabético, hipoglicémico o tienes otros problemas de salud, por favor muéstrale este plan a tu doctor antes de que llevarlo a cabo.

Capítulo de Regalo:

Los Suplementos – Los mejores y los peores-
Cuales suplementos realmente te ayudan a perder peso
y cuales simplemente no funcionan.



Hay muchísimos suplementos para bajar de peso y para quemar grasa anunciados en el mercado. Son muy populares pero desafortunadamente no funcionan.

No te dejes engañar por los efectos de los nutrientes o suplementos llevados a cabo en laboratorios experimentales o dentro de parámetros clínicos. Esto no quiere decir que funcionen en el mundo real.

He revisado un sinnúmero de investigaciones y experiencias de la vida real para poner al descubierto los que han probado tener un impacto dramático sobre la pérdida de peso y he eliminado los que son un total desperdicio de dinero.

He condensado la información para su fácil lectura y comprensión. También opté por hacer una evaluación abreviada de los 10 suplementos más populares, seguidos de otros 8 que también están al alcance del público que ameritaban investigación:

1) Compuestos Termogénicos *(mezclas de efedrina/cafeína como el Xenadrine, HydroxyCut, Ripped Fuel)*

Los compuestos termogénicos estimulan la lipólisis incrementando el ritmo metabólico de descanso y permitiéndole al cuerpo usar la grasa como fuente de energía y por lo tanto reponer proteína muscular. Cuando se toman en las dosis recomendadas, estos quemadores de grasa que contienen cafeína y efedrina han mostrado en estudios clínicos que producen una pérdida significativa de peso.

No producen diferencias significativas en la tasa a la cual la grasa corporal es quemada.

Si no sigues el plan de alimentación de La Dieta Definitiva, con un programa moderado de ejercicio, estos compuestos estimulantes tendrán poco o ningún impacto permanente en tu pérdida de peso o grasa. Aunque hasta el momento no se han reportado efectos laterales mayores la Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos han expresado su preocupación por su posible toxicidad.

2) Cromo *(incluyendo el Picolinato de Cromo y el Poliniconato de Cromo)*

Existen algunas investigaciones que han encontrado que ciertas dosis de cromo pueden reducir significativamente la grasa, incrementar el tono muscular y controlar las ansias desmedidas de comida en el laboratorio. El cromo no ha logrado resultados significativos en el mundo real. Puede ser benéfico para el metabolismo eficiente de azúcar en la sangre, particularmente si tu dieta es deficiente en ese mineral; no tiene un impacto mensurable en la pérdida de peso o grasa. Es un desperdicio de dinero SI tu meta es perder peso.

3) Chitosán

Cuando una persona ingiere una comida alta en grasa, el chitosán (que es una fibra cargada positivamente) atrae la grasa cargada negativamente como si fuera un imán de grasa. Más tarde la fibra es eliminada por el cuerpo junto con la grasa adherida. Este parece ser un concepto fascinante para prevenir que la grasa proveniente de la dieta sea absorbida como grasa corporal, pero hay algo más que debe ser considerado. No todas las grasas te hacen engordar. Necesitas ciertas grasas, tales como los ácidos grasos esenciales, para apoyar la pérdida de peso y para tener una buena salud en general.

Por lo anterior, no recomendaría el chitosán porque no puede distinguir entre las grasas buenas y las grasas malas. Atrae todas las grasas y previene la digestión de las grasas que tu cuerpo necesita.

4) GMP (Glico Macro Péptido)

El GMP es una subfracción de proteína presente en algunos suplementos de proteína de suero que estimula la liberación de Colecistoquina (CCK), una hormona que le envía la señal de saciedad al cerebro. Se cree que el GMP es responsable indirecto de la supresión del apetito, reduciendo por lo tanto la ingesta de alimento y finalmente provoca la pérdida de peso.

Si lees el subcapítulo sobre *Comer para perder peso*, sabrás que La Dieta Definitiva se basa en comer más no menos. Este tipo de supresores del apetito es algo que yo no recomendaría. Incluso para aquellos que tienen grandes apetitos, existen mejores maneras que el GMP para resolver el problema del apetito. Las sub-fracciones de GMP se pierden fácilmente en la mayoría de los tipos de procesamiento y por lo tanto el contenido alegado de GMP en los suplementos es poco confiable. La etiqueta puede indicar un cierto contenido de GMP pero en realidad no contener nada de él. La proteína de suero es uno de los pocos suplementos que yo recomiendo, pero consumir proteína de suero con el solo propósito de obtener el minúsculo beneficio de la liberación de la CCK es algo que yo jamás sugeriría.

5) L-Carnitina o Acetil-L-Carnitina

La L-Carnitina es una sustancia que se parece mucho a un aminoácido. Se sintetiza a partir del aminoácido Lisina. La L-Carnitina ayuda a transportar los ácidos grasos al interior de las células donde las grasas pueden ser quemadas como energía. Esto evita que sean almacenadas como grasa corporal. No se puede discutir que tiene beneficios para la salud, sin embargo no hay suficiente investigación que soporte los alegatos de que la L-Carnitina (o Acetil-L-Carnitina) ayuda a perder peso. Sería mucho mejor que gastes tu dinero en suplementos que indiquen de manera concluyente que obtendrás resultados significativos de pérdida de peso.

6) DHEA (dehidroepiandrosterona) y 7-keto-DHEA

La DHEA es una hormona esteroide que es creada en las glándulas suprarrenales. Es necesaria para otras hormonas esteroides y se cree que construye músculo. Se ha observado una pérdida significativa de peso en ratas de laboratorio pero desafortunadamente los estudios que involucran humanos no han obtenido resultados concluyentes. La DHEA o su potente metabolito natural, la 7-keto-DHEA tienen muchos beneficios para la salud, pero como suplemento para perder peso falla enormemente.

Yo no recomiendo jugar con las hormonas porque éstas regulan redes enteras de funciones corporales. Cualquier pequeño cambio que se haga puede tener un impacto negativo en todo el cuerpo.

7) Glutamina

La Glutamina es un aminoácido. Tu cuerpo confía en ella como combustible celular para el sistema inmune. Las investigaciones indican que el suplemento de glutamina juega un papel muy importante en el metabolismo de las proteínas. Puede minimizar la pérdida de tejido muscular. Parte de la proteína causa crecimiento muscular y parece ser un nutriente muy importante para los físico culturistas. Un estudio reciente muestra que el suplemento de glutamina da por resultado un incremento del 400% de los niveles de la hormona del crecimiento.

Si eres un físico culturista serio, o quieras ganar volumen considerablemente, vale la pena considerar la glutamina. Para efectos de perder peso y grasa hay otros suplementos que te darán mejores resultados.

8) Piruvato

Existen estudios que le han dado al piruvato la reputación de ser un suplemento milagroso para perder peso que a la vez incrementa la energía y mejora el desempeño atlético. Parece haber mucha exageración en la mercadotecnia ya que durante el estudio, se tomaron dosis muy grandes (30 a 100 gramos) para afectar los modestos resultados de pérdida de peso observados en los estudios. Esta dosificación puede resultar muy cara para la persona promedio, especialmente si no se obtienen resultados espectaculares.

El Dr. Ronald Stanko, uno de los primeros investigadores del piruvato y quien es llamado a menudo como el "Padre del Piruvato", ha declarado que no se necesitan enormes cantidades de piruvato para obtener una pérdida significativa de peso en individuos obesos. En un estudio reciente, aún no publicado, puso 53 hombres y mujeres en un programa con exactamente la misma dieta y programa de ejercicios durante 6 semanas, un grupo recibía 6 gramos de suplemento de piruvato y el otro grupo recibía un placebo. Descubrieron que el grupo que recibía el piruvato perdió el equivalente al 12.4% de la grasa corporal inicial y ganaron 1.54 kilos de masa muscular delgada.

Su revisión general no hace que valga la pena pagar el costo. Resulta mucho mejor gastar tu dinero en suplementos más efectivos y menos caros.

9) Guggul

Los lípidos guggul son extraídos a partir de la resina del árbol del guggul (*Commiphora mukul*) que contiene unos compuestos activos denominados guggulsteronas. Se sabe que este suplemento incrementa la termogénesis mediante la estimulación de la tiroides lo que potencialmente puede resultar en pérdida de peso. Esto es especialmente cierto en personas obesas. Sin embargo, la mayoría de los estudios de investigación se han enfocado en la manera que el Guggul baja los niveles altos de colesterol y triglicéridos.

Aunque los estudios en humanos no han probado de manera concluyente que el Guggul incrementa la actividad tiroidea, vale la pena considerarlo pero esto no quiere decir que tenga un papel clave en el manejo de la pérdida de peso para la población general.

10) Creatina

El monohidrato de creatina ha probado mejorar de manera significativa la fuerza, potencia, y recuperación muscular, al mismo tiempo que mejora su desarrollo. Veinte minutos después de su ingesta es convertido en ATP (adenosín trifosfato, un nucleósido fosforilado de adenina que aporta energía). El ATP le proporcionará a tus músculos un incremento de energía durante el ejercicio. Este impulso te permitirá hacer más repeticiones de las que normalmente podrías hacer. La Creatina ha probado clínicamente que construye músculos más grandes y duros porque proporciona a los músculos el agua que necesitan (los cuales se componen por un 70% de agua).

Al igual que con la glutamina, si tu objetivo es ser un físico culturista serio, hacer un entrenamiento de pesas de larga duración o ganar volumen de manera considerable, definitivamente la Creatina es algo que vale la pena utilizar. Por otro lado, en lo que respecta a la pérdida de peso y grasa es mejor utilizar otros suplementos.

A continuación te presento una lista extra de suplementos, junto con una pequeña evaluación hecha por mí de cada uno de ellos:

Boro –

Aunque se ha dicho que el boro eleva los niveles de testosterona, la cual te ayuda a construir músculo, no existen reportes clínicos de que esta información sea precisa, por lo tanto no tires tu dinero en esto.

Coenzima Q10 (CoQ10) –

Existe evidencia de que es buena para la salud, por lo que tomar CoQ10 con la esperanza de perder peso es inútil.

Ácido Linoleico Conjugado (ALC) –

Esta sustancia se ha comercializado como suplemento constructor de músculo y para perder grasa. Lo hizo bien en estudios realizados en ratas y ratones, pero en humanos solo se han obtenidos resultados similares en muy pocos estudios. Con respecto a sus otros beneficios para la salud, tales como su actividad como anticancerígeno y mejoramiento del sistema inmune, podemos decir que vale la pena considerarlo con ese propósito. Debe de tomarse en cuenta que es caro. Puedes obtener la misma dosis si consumes una cucharadita de mantequilla y dos cucharaditas de crema cruda.

Enzimas Digestivas –

Aunque pueden ser de gran ayuda para aquellos que sufren desórdenes digestivos, no contribuyen a la pérdida de peso.

Ácido Hidroxicítrico (AHC) –

Se cree que puede prevenir que el cuerpo almacene los carbohidratos como grasa corporal. No hay muchos reportes a nivel mundial que avalen esta teoría.

Aceite de Linaza –

El aceite de linaza es un ácido graso esencial que realmente te hace perder peso mediante la creación de enzimas naturales de grasa en tu cuerpo. Ayuda a proveer los ácidos grasos Omega-3 que necesitas en tu dieta. Puede inclinar la balanza y hacer que termines deficiente en ácidos grasos Omega-6. Una mezcla de aceites grasos esenciales con una proporción óptima de 2 a 1 de Omega-3 y Omega-6 es lo ideal, unos estudios han demostrado proporcionar esa mezcla óptima por un periodo que va de 3 días a dos semanas a los atletas da como resultado un incremento en su vitalidad, se recuperan más rápido, construyen músculo más rápido y se desempeñan mejor. Otros estudios han mostrado que las personas obesas perdieron de 15 a 25 kilos de grasa corporal al año cuando se les suministro una dosis diaria de la mezcla de aceite con la proporción óptima. Dosis recomendada: 1 cucharadita por cada 25 kilos de peso corporal al día.

Inositol, Colina y otros lipotrópicos –

Aunque estos han sido aclamados durante décadas en el campo de la salud como agentes para perder grasa, son inútiles.

Yohimbe –

Cuando se utiliza este suplemento solo, no muestra ningún efecto para la pérdida de peso. Se ha encontrado que contribuye a la pérdida de peso cuando se le combina con formulaciones que incluyen efedrina y cafeína.

Ninguno de los suplementos que he estudiado o probado ha mostrado tener la habilidad de producir resultados dramáticos, visibles y mensurables cuando se trata de perder peso. En el caso de los compuestos termogénicos, aunque han probado que pueden producir resultados visibles, personalmente siento que pongo mi salud en riesgo si los uso por cualquier periodo de tiempo. Y es por esta razón que no me siento cómodo recomendándotelos.

Después de gastar mucho dinero en suplementos y no obtener resultados visibles, he llegado a la conclusión que realmente no existe sustituto para un plan alimenticio complementado con el tipo adecuado de ejercicio. Fue hasta que dejé de tomar suplementos y comencé a aplicar los principios de La Dieta Definitiva a mi vida cuando logré una reducción de grasa del 41% y alcance mi peso ideal.

Así que no confíes en los atajos que te ofrecen esos inútiles suplementos dietéticos.

Recuerda - la pérdida de peso saludable y permanente nunca ha estado ni estará en una pastilla. Cuando sigas los principios de La Dieta Definitiva, estarás en la pista rápida que te llevará a perder todo ese peso y grasa corporal indeseable de por vida.