

Charles
Dr Charles D.C.

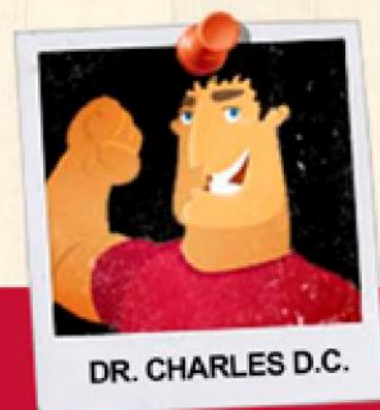
Lori Allen
Lori Allen

FACTOR QUEMA GRASA

*¡Haz un seguimiento fácil
de tus progresos en la
pérdida de peso!*



FACTOR QUEMA GRASA





Exención de Responsabilidad

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma sin autorización escrita, excepto en el caso de breves citas utilizadas en artículos y reseñas.

Este libro está pensado como un material de referencia, no como un manual de medicina para sustituir el consejo de su médico o para sustituir cualquier tratamiento prescrito por su médico.

Si estás enfermo o sospechas que tienes un problema médico, te recomendamos consultar a tu profesional médico, de la salud, u otro competente antes de adoptar cualquiera de las sugerencias en este libro o sacar conclusiones del mismo. Si estás tomando medicamentos recetados, nunca debes cambiar tu dieta (para bien o para mal) sin consultar a tu médico, ya que cualquier cambio en la dieta puede afectar el metabolismo de ese fármaco con receta.

Este libro y las opiniones del autor son únicamente con fines informativos y educativos.

El autor expresamente declina toda responsabilidad por cualquier desventaja, pérdida, o riesgo, personal o de otro tipo, en que se incurra como consecuencia, directa o indirectamente, del uso y aplicación de cualquiera de los contenidos de este libro.





Índice

Principio #1 – Prepárate para el éxito	8
Medidas Corporales	8
Principio #2 – Fuera lo viejo, bienvenido lo nuevo	11
Parte 1 – Dieta de Alimentos Naturales (2 semanas)	11
Parte 2 – Limpieza Maestra (de 3 a 10 días)	12
Té herbal laxante	13
Enjuague con Agua Salada	13
Ingredientes para la "Limonada"	14
Resumen de la Limpieza Maestra	14
Efectos Secundarios de la Limpieza	15
Consejos para el éxito del Principio # 2	15
Principio #3 – Estilo de vida-Anti Dieta	17
Medidas Corporales	17
Alimentos que Limpian el Hígado	18
DIETA – Una Palabra de Cinco Letras	21
Carbohidratos Simples	21
Carbohidratos Complejos	22
Índice Glucémico	22
Fibra 40 De Por Vida	23
Funciones y beneficios de la fibra insoluble	23
Beneficios de la fibra insoluble	23
Fuentes alimenticias de fibra insoluble	23
Funciones de la fibra soluble	23
Beneficios de la fibra soluble	23
Fuentes alimenticias de fibra soluble	24
Proteínas	25
Buenas fuentes de proteína	25
Malas fuentes de proteína	25
La Verdad Sobre las Grasas	25
Grasas a Utilizar	25
Grasas a reducir y evitar	26





FACTOR QUEMA GRASA

Los 15 Alimentos del Factor Quema Grasa Para la Máxima Pérdida de Peso	26
1. Almendras, Nueces	26
2. Frijoles, Brotes	27
3. Vegetales Verdes	27
4. Carne magra de res, búfalo, pollo, pavo	28
5. Avena	28
6. Huevos	29
7. Mantequillas de frutos secos	29
8. Aceites de oliva, de coco, de linaza, de pescado	30
9. Arroz Jazmín, Basmati, Integral, Granos Enteros	30
10. Jugos de Verduras	30
11. Frutas de colores, bayas y hortalizas	31
12. Cáñamo	31
13. Polvo de proteína de suero de leche	31
14. Salmón Silvestre	32
15. Leche Entera, Queso, Kéfir, Yogur Orgánicos Crudos o Ligeramente Pasteurizados	32
Los 15 Alimentos de Factor Quema Grasa para el Aumento de Peso Garantizado	33
1. Rosquillas, Repostería	33
2. Papas a la francesa, Papas fritas	33
3. Jugos, Bebidas de Frutas Comprados en Tiendas	33
4. Café Descafeinado	33
5. Pescado Frito, Mariscos Fritos	34
6. Almejas, Ostras Crudas	34
7. Carnes frías, Carne Ahumada, Salchichas, Tocino, Embutidos	34
8. Alcohol	34
9. Refrescos	35
10. Refrescos Dietéticos, Bebidas Dietéticas	35
11. Pizza Estilo Chicago	36
12. Helados	36
13. Pan y pastas blancos	36
14. Cereales azucarados para el desayuno, Caramelos	36
15. Aceite, Manteca, Margarina Vegetal	37
No te Prives de Estos Alimentos	37
Consume estos alimentos juntos para acumular kilos	37
Conviértelo en Batido	37
El Plan para los Batidos	38





Base Para El Batido	38
Los 5 Axiomas del Éxito de Factor Quema Grasa	40
Axioma 1: El Principio de la Pirámide	40
Axioma #2: Come de a poco, no como un comilón	41
Axioma #3: Principio de los días festivos	42
Axioma #4: Consume algo crudo en cada comida	43
Axioma #5: ¡¡Lee las etiquetas de tus alimentos!!	44
Las Compañías Alimenticias Te Engordan y Enferman	44
"Grano Entero" Es Una Mentira De Marketing	45
Jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF)	45
Grasas Trans	45
Aditivos, colorantes, aromatizantes y conservantes	45
Sustitutos del Azúcar	46
GMS (Glutamato Monosódico)	46
Sal añadida	46
Lo que no quieres ver en una etiqueta alimenticia	46
"Es Regla Hecha por el Hombre"	47
Principio #4 – Quita la Grasa con Agua	48
Consejos para el Éxito con el Agua	50
Principio #5 – Suplementación Buena Saludable	51
Los 10 mejores suplementos para la pérdida saludable de peso	51
1. Una buena comida entera de Multi-Vitaminas y Minerales	51
2. Aceite de Pescado Omega-3 en Cápsulas/Líquido	52
3. Vitaminas Adicionales del Complejo B:	52
4. Vegetales Verdes en Polvo	52
5. Probióticos	53
6. Suplemento de Fibra	53
7. Proteína en Polvo	53
8. Pastillas de Pimienta de Cayena	54
9. Glutamina	54
10. Manzanilla, Yerba Mate, Té verde, Té Oolong	54
Principio #6 – Reconstruye Tu Cuerpo y Derrite Grasa Durante Todo El Día	56
6 Excusas para no hacer ejercicio	56





1. Toma Demasiado Tiempo	56
2. Demasiado Aburrido	56
3. Demasiado Doloroso	57
4. Falta de Motivación	57
5. Ningún Compromiso	57
6. Demasiado Intimidante	58
Razones por las que debes ejercitarte	58
La máquina quemadora de grasas durante todo el día: El músculo	59
Jerga: El lenguaje de hacer ejercicio	60
La postura correcta definida	60
La Ley de Adaptación	61
La Mejor Hora Para Ejercitarse	62
Ejercicio: Lleva tu ombligo hacia la columna vertebral	63
Entrenamientos/Tiempos Sugeridos	64
Poniendo un Poco de Variedad	64
Principio #7 – ¡Esculpe Músculo y Retira la Grasa!	65
El Temido Cardio	65
Entrenamiento en Intervalos de Alta Densidad	65
Ejemplo de Entrenamiento # 1	66
Ejemplo de Entrenamiento # 2	66
Desintegrador Esencial de Grasa	67
Consejos para el Éxito del Principio # 7	67
Principio #8 – Todo es un Juego Mental...Relájate	68
Estrés y Aumento de Peso	68
Cómo Desestresarse.	69
Las 5 Claves del Crecimiento Mental de Factor Quema Grasa:	69
Elementos de una mentalidad saludable	70
3 Formas De Ejercicio Que Pueden Desestresar Tu Mente	70
Yoga	70
Tai Chi	71
Pilates	71
Principio #9 – Sin Respiración, No Hay Vida	72





Rutina de Respiración Profunda	72
Principio #10 – Administración del Descanso	73
Las 7 principales razones para dormir bien durante la noche	73
12 maneras de relajarse	74
Principio #11 – Luce de la mejor manera para sentirte lo mejor posible	75
Los 10 principales consejos de cambio de imagen	75
Principio #12 – Convirtiendo tu programa en un estilo de vida	78
Consejos de Estilo de Vida	78
Consejos de Motivación	78
Cuestiones de Depresión/Autoestima	79
Consejos para la Grasa del Vientre	80
Abordando el Hipotiroidismo	81
Atracones, Antojos Emocionales de Alimentos y Control de Porciones	81
Apéndice	83
Herramientas para una Cocina Factor Quema Grasa	83
Equipo Factor Quema Grasa para Gimnasio En Casa	84





Principio #1 – Prepárate para el Éxito

"La filosofía más práctica, hermosa y factible del mundo no funcionará – si tú no trabajas."
Zig Ziglar

Para lograr el éxito en todo lo que hagas, debes planear correctamente. Una planificación adecuada sienta las bases para este programa. Si fallas al planear, entonces planeas fallar.

Deberás utilizar un diario y una hoja de estadísticas para ayudarte a registrar y monitorear tu evolución durante todo el programa. Estas herramientas te permitirán realizar un seguimiento de tu progreso y tus logros. Necesitas ser consciente *tanto* de tus micro-logros *así como de* los principales. Esto es importante para mantenerte motivado y constante en el Programa Factor Quema Grasa.

Para presentar este programa, no voy a perder mucho tiempo discutiendo su teoría y principios, más bien, me concentraré en esas técnicas y métodos que han demostrado que funcionan.

Así que...respira hondo y prepárate... Tu vida está a punto de cambiar...

¡Aquí vamos!

Medidas Corporales

Para evaluar con precisión tu progreso a través del programa Factor Quema Grasa, tendrás que registrar tus medidas corporales al principio y a medida que avances a través del programa. Toma estas medidas una vez por semana. Escoge un día y registra las mediciones de cada semana en ese mismo día (por ejemplo, cada viernes).

Para tomar sus medidas, necesitarás los siguientes artículos:





- Cinta métrica para costura
- Diario
- Cámara digital
- Calibradores (opcional)
- Báscula

Cinta Métrica para Costura

Una cinta métrica para costura funciona mejor. Mide las siguientes áreas cada semana y registra los datos en tu diario:

1. Mide la parte central de tu brazo derecho (el punto más alto en el bíceps sin flexionar).
2. Mídete el pecho (por debajo de los brazos).
3. Mídete la cintura (en torno a la parte más pequeña).
4. Mídete las caderas (la parte más ancha).
5. Mide tu muslo derecho (parte central).

Diario

Utilízalo para realizar un seguimiento de tu progreso. Consigue una carpeta y papel para la misma de manera que puedas agregar hojas nuevas cuando sea necesario. Revisa tu diario cada día en la mañana y por la noche, actualizándolo cuando sea necesario. Realiza un seguimiento de la información mencionada a continuación:

- Comidas, planeadas y efectivas (de manera semanal/diaria)
- Plan para la semana (semanalmente)
- Mediciones corporales (semanalmente)
- Peso (semanalmente)
- Pensamientos (diariamente)
- Objetivos (semanalmente)

Cámara Digital

Toma fotos de tu cuerpo *antes* y *después*. He aquí algunos consejos para tomar estas fotos:

- Utiliza el mismo fondo.
- Sostén un periódico que muestre la fecha en que comenzaste.
- Toma la foto desde la misma distancia cada vez.
- Broncéate para tu foto del "después".
- Sonríe para tu foto del "después".





Calibradores

Los calibradores te permitirán medir tu *porcentaje* de grasa corporal. Deja que sean expertos quienes tomen tus mediciones de grasa corporal. De esta manera, serán más precisas. Pregunta en tu gimnasio.

Báscula

Pésate una vez por semana. El peso es la menos importante de las cuatro mediciones, porque la pérdida de peso no significa necesariamente que se haya producido pérdida de grasa. La mayoría de las personas, al comprobar su peso, esperan ver que el número *disminuya* cada vez; sin embargo, es importante perder grasa, no músculo. Si tu peso está disminuyendo, pero estás perdiendo músculo, no es un buen resultado. Así que deshazte de las viejas maneras de pensar y prepárate para conocer y utilizar métodos adicionales para probar y medir tu progreso.

Otra forma de motivarte es verificando tu ropa periódicamente. A través de este programa, observar cómo te queda la ropa. Deberías encontrar que se siente más suelta. Esto puede servir como prueba de que estás haciendo progresos.





Principio #2 – Fuera lo viejo, bienvenido lo nuevo

"El hombre es lo que come." – Goethe

Las técnicas presentadas en esta sección están diseñadas para restablecer tu metabolismo y reducir el estrés en tu sistema digestivo. Al poner en práctica estas técnicas, el funcionamiento de tu tracto digestivo mejorará, haciéndolo más eficiente. Te sentirás más sano, tendrás más energía, y, finalmente, bajarás de peso.

Diez beneficios que obtendrás del Principio #2

1. Perder el exceso de peso
2. Eliminar toxinas dañinas ocasionando que tus células adiposas se encojan
3. Fortalecer tu sistema inmunológico
4. Ganar energía
5. Agudizar tu mente
6. Aumentar tu resistencia
7. Lograr más
8. Dormir mejor
9. Mejorar tu salud y bienestar en general
10. Romper los lazos emocionales que tienes con la comida.

Parte 1 – Dieta de Alimentos Naturales (2 semanas)

Para eliminar la grasa de tu cuerpo *de forma permanente*, necesitas limpiarlo de toxinas. Con los años, tu cuerpo ha acumulado toxinas de alimentos procesados, contaminación y sustancias químicas en el ambiente. Estas toxinas se almacenan en tus células adiposas. Si eliminas las células grasas, puedes por lo tanto eliminar las toxinas.

Este régimen basado en alimentos naturales dura 2 semanas y restablecerá tu cuerpo, preparándolo para que se convierta en una máquina de quemar grasa. Los componentes de la dieta son los siguientes:





Puedes consumir estos alimentos naturales:

- ⤴ Frutas (preferentemente orgánicas)
- ⤴ Vegetales (preferentemente orgánicos)
- ⤴ Nueces crudas
- ⤴ Semillas crudas
- ⤴ Legumbres (frijoles)
- ⤴ Agua de manantial (o agua purificada por ósmosis inversa con una pizca de sal de mar)
- ⤴ Aceite de coco (para cocinar)
- ⤴ Aceite extra virgen de oliva con jugo de limón (como aderezo para ensaladas)



No puedes comer:

- ⤴ Productos lácteos (leche, queso, helados, yogur)
- ⤴ Carne
- ⤴ Pan
- ⤴ Bollería
- ⤴ Azúcar o edulcorantes artificiales
- ⤴ Huevos
- ⤴ Frutas o vegetales enlatados
- ⤴ Cualquier cosa que tenga harina blanca
- ⤴ Granos o arroz

Durante estas dos semanas, camina todos los días durante un mínimo de 30 minutos y hasta una hora. Camina afuera si es posible y mantén un paso enérgico de manera que sudes ligeramente.

Lo que distingue a este programa de otros es que hará que tanto tu mente como tu cuerpo dejarán de ser como hasta ahora, para luego reconstruirse. En el proceso, cambiarás tu estilo de vida.

Parte 2 – Limpieza Maestra (de 3 a 10 días)

La Limpieza Maestra toma de 3 a 10 días y proporciona los siguientes beneficios:

- ⤴ Disolver y eliminar las toxinas y la congestión.
- ⤴ Reducir la grasa corporal de 60 a 230 gramos por día.
- ⤴ Limpiar los riñones y el sistema digestivo.





- ⤴ Purificar las glándulas y células.
- ⤴ Eliminar residuos y material endurecido en las articulaciones y los músculos.
- ⤴ Aliviar la presión e irritación en los nervios, arterias y vasos sanguíneos.
- ⤴ Crear un flujo sanguíneo saludable.

Té Herbal Laxante

Para ayudar en la descarga del sistema digestivo, compra té laxante a base de hierbas. La mayoría de las tiendas naturistas y algunos supermercados lo manejan. Bebe una ración por la noche antes de empezar la limpieza.

Si bebes este té y todavía estás teniendo problemas con los movimientos intestinales, toma otro laxante a base de hierbas a primera hora de la mañana, antes de comenzar la limpieza con agua salada.

Enjuague con Agua Salada

La limpieza con agua salada es un laxante barato, fácil y controlado que limpiará tu colon.

1. Prepara un litro completo (4 tazas) de agua templada a caliente, y añade dos cucharaditas rasas de sal marina no yodada (la sal yodada no funcionará correctamente).
2. Bebe el litro completo de la preparación dentro de 10 a 20 minutos. Esto comenzará el proceso de limpiar bien todo el tracto digestivo.
3. Haz esto tan pronto como te levantes en la mañana todos los días de la Limpieza Maestra.

El rompimiento, aflojamiento y depuración de los desechos incrustados en las paredes del intestino delgado y grueso es la parte más importante de la Limpieza Maestra. Tendrás que usar el baño durante toda la limpieza. Debes tener de dos a tres evacuaciones al día.

Para aquellos lectores preocupados por el incremento de la presión arterial debido a la ingestión de sal, la sal no yodada y el agua tienen el mismo peso específico que la sangre, por lo tanto, los riñones no pueden absorber el agua y la sangre no puede absorber la sal. Por lo tanto, no hay ninguna retención de sal. Esta limpieza con agua salada se puede realizar tantas veces como sea necesario para el lavado adecuado de todo el tracto digestivo.





Realiza este enjuague con agua salada cada día por la mañana mientras te encuentras en la limpieza, y recuerda debes hacerlo durante la primera hora del día.

Después de la limpieza con agua salada, comienza a tomar la bebida de limonada. Durante las horas de vigilia, bebe de 180 a 240 ml de limonada junto con seis a doce tazas de agua a temperatura ambiente para una limpieza continua de las impurezas del tracto digestivo.

Ingredientes para la "Limonada"

(Beber de seis a ocho veces al día)

- ⤴ Jugo de $\frac{1}{2}$ lima o limón (de preferencia recién exprimido y orgánico). Nunca utilices jugo de limón de botella o jugo concentrado congelado.
- ⤴ 1 cucharada de jarabe de arce genuino color ámbar oscuro de grado orgánico A, B o C (preferiblemente de grado B). No utilices jarabe con sabor de arce.
- ⤴ $\frac{1}{10}$ de cucharadita de pimienta de Cayena (pimienta roja) natural u orgánica. Adquiérela en hojuelas o en polvo en la sección de especias del supermercado. Si puedes tolerarla, agrega más. La pimienta roja posee grandes efectos termogénicos.
- ⤴ 240 ml de agua (de manantial o destilada).



Resumen de la Limpieza Maestra

- 1) La noche antes de comenzar la Limpieza Maestra, toma un té laxante o consigue el té normal. Se puede encontrar en cualquier supermercado o herbolario.
- 2) Lleva a cabo la limpieza con agua salada temprano a la mañana siguiente.
 - ⤴ Agrega 2 cucharaditas de sal marina no yodada a 4 tazas de agua tibia.
 - ⤴ Bebe todo dentro de 20 minutos.
 - ⤴ Lleva a cabo este proceso por la mañana durante cada día de la limpieza.
- 3) Bebe limonada de 6 a 8 veces al día.
 - ⤴ Exprime $\frac{1}{2}$ limón en una taza de agua de manantial
 - ⤴ Agrega 1-2 cucharadas de jarabe puro de arce grado B
 - ⤴ Añade una pizca de pimienta de Cayena en polvo





- 4) Repite la Limpieza Maestra diariamente durante un máximo de 10 días. Personalmente recomiendo tres días de limpieza, luego tomar tres días de descanso y tres días más de limpieza.
- 5) Si necesitas comer, los siguientes alimentos contienen gran cantidad de agua y estarán bien. Sin embargo, usa la moderación, porque comer retrasa el proceso de limpieza.
 - ⤴ Pepino
 - ⤴ Sandía
 - ⤴ Naranjas
 - ⤴ Toronja
 - ⤴ Apio
 - ⤴ Tomates
 - ⤴ Uvas sin semilla
 - ⤴ Cualquier tipo de jugo de frutas o vegetales frescos
- 6) También puedes beber té de hierbas orgánico durante todo el día

Efectos Secundarios de la Limpieza

Durante la limpieza, puedes experimentar síntomas de desintoxicación como dolor de cabeza, náuseas, acné, bajo nivel de energía, mal olor, mal aliento, o lengua blanca. Esto en realidad son buenas noticias. Significa que estás eliminando las toxinas de tu cuerpo. ¡Cada vez estás mejor!

Utiliza aceite de menta o bebe té de menta para combatir los síntomas de desintoxicación.

Consejos para el Éxito del Principio # 2

- 1) Realizar la Limpieza Maestra será doloroso mentalmente porque estamos emocionalmente ligados a los alimentos y durante toda la vida se nos ha enseñado a comer carne y carbohidratos en cada comida. Comer carne no orgánica, comprada en la tienda es muy difícil para tu cuerpo y está vinculado a muchos problemas de salud. Puedes obtener gran cantidad de proteínas sin carne.
- 2) Tu objetivo durante esta fase es atiborrar tu cuerpo con nutrientes de alimentos enteros de manera que pueda reconstruirse y repararse a sí mismo. Perderás grasa de forma natural, desintoxicarás tu cuerpo y te prepararás para las siguientes fases de Factor Quema Grasa. ¡Consume tanto de estos alimentos como desees! ¡Si tienes hambre, entonces come!





FACTOR QUEMA GRASA

- 3) Si llegas a hacer trampa en este régimen basado en alimentos naturales, no te rindas. ¡Continúa donde te quedaste y sigue adelante!
- 4) Si haces trampa en la limpieza. No pasa nada, vuelve a intentarlo más tarde. Este programa está diseñado para perder grandes cantidades de peso en pasos pequeños.
- 5) No hay tal cosa como el fracaso, sólo retroalimentación. No tengas miedo al fracaso. Acéptalo, sigue adelante y persevera.
» **Recuerda:** ¡PASOS PEQUEÑOS!
- 6) Mantente fuerte y recuerda que en algún momento volverás a disfrutar de tus comidas favoritas. Tienes la fuerza de voluntad para esperar dos o tres semanas.





Principio #3 – Estilo de Vida Anti-Dieta

Una parte enorme de tu grasa abdominal (y grasa corporal para el caso) se debe a tres cosas: (1) dieta incorrecta, (2) mal funcionamiento del hígado, y (3) un colon obstruido.

Si te encuentras comiendo una gran cantidad de alimentos procesados, productos lácteos, carnes rojas, conservantes, etc, estás ingiriendo una enorme cantidad de toxinas. Estas toxinas sobrecargan tus dos principales órganos de desintoxicación... eso es, lo has adivinado: tu *hígado* y tu *colon*. Puesto que esto sucede durante un largo período de tiempo, tu hígado y el colon se vuelven lentos, desacelerando tu metabolismo.

¿Adivina qué es lo que estas toxinas hacen también?

El exceso de toxinas se convierte en células grasas. En la mayoría de las personas, esta grasa es transportada a la barriga, nalgas, caderas o muslos. Las áreas cercanas a estos 2 órganos.

Función Hepática

El hígado es como un filtro complicado. Su propósito es descomponer la grasa y filtrar las sustancias nocivas a través de la bilis. La bilis es la sustancia que elimina los residuos de los órganos y la sangre. El hígado recircula los ácidos biliares a través del sistema de tal manera que la totalidad de la bilis se recicla a través del sistema entero-hepático de seis a ocho veces al día. Si este fluido recirculado es alto en grasa y / o toxinas, el proceso lleva a un aumento excesivo de peso, haciendo casi imposible perder peso de manera permanente.

Ahora bien, si el hígado no regula el metabolismo de la grasa de manera eficiente, el aumento de peso tiende a ocurrir alrededor de la zona del vientre, desarrollándose un abdomen protuberante (también conocido como barriga cervecera). Otra señal de un hígado poco saludable puede ser un rollo de grasa alrededor de la parte superior del abdomen. Este es un signo seguro de un hígado obstruido, funcionando lentamente. Si el filtro del hígado está dañado, bloqueado u obstruido con toxinas y exceso de desechos, no puede quitar los pequeños glóbulos de grasa que circulan en el torrente sanguíneo. Estos glóbulos adicionales luego se acumulan en otros órganos y en los depósitos de grasa bajo la piel, que puede conducir a la celulitis en el trasero, los muslos, los brazos y el vientre.





Hasta que la función hepática se mejore, es casi imposible perder esta grasa abdominal. Esa es una de las principales razones por las que engordamos a medida que envejecemos. Básicamente, cuando el hígado está obstruido con basura, se engorda, sin importar la cantidad de "dieta y ejercicio" que se haga.

¿Alguna vez te preguntaste por qué cada vez que te sometías a dieta y bajabas de peso y lo recuperabas enseguida?

Limpia tu hígado de manera correcta y se convertirá de inmediato en el órgano quemador de grasa, impulsador del metabolismo que alguna vez fue.

Imagina iniciar un buen programa para perder peso con un hígado sano que está quemando la grasa por ti, las 24 horas del día, 7 días a la semana. ¡Incluso mientras duermes! Esto es lo que Factor Quema Grasa te ayudará a alcanzar.

Alimentos que Limpian el Hígado

(Del Dr. Edward Group)

Para dar un estímulo a tu hígado, asegúrate de incluir estos alimentos en tu dieta diaria. Trata de añadir por lo menos 2-4 porciones al día.



1. Ajo

Sólo una pequeña cantidad de este bulbo blanco picante tiene la capacidad de activar las enzimas hepáticas que ayudan al cuerpo a eliminar toxinas. El ajo también contiene altas cantidades de alicina y selenio, dos compuestos naturales que ayudan en la limpieza del hígado.

2. Toronja

Alto en vitamina C y antioxidantes, el pomelo o toronja aumenta los procesos naturales de limpieza del hígado. Un vaso pequeño de jugo de pomelo recién exprimido ayudará a impulsar la producción de enzimas de desintoxicación del hígado que contribuyen a eliminar las sustancias cancerígenas y otras toxinas.

3. Remolachas y Zanahorias

Estos dos vegetales son ricos en flavonoides de plantas y beta-caroteno. Comer remolachas y zanahorias puede ayudar a estimular y mejorar la función hepática en general.





4. Té verde

Esta bebida amistosa con el hígado está repleta de antioxidantes de plantas conocidos como catequinas, un componente que ayuda a las funciones generales del hígado. El té verde no sólo es delicioso, también es una excelente manera de mejorar tu dieta.

5. Vegetales de hoja verde

Las verduras de hoja verde se pueden comer crudas, cocidas, o en jugo. Son sumamente ricas en clorofilas vegetales y absorben las toxinas ambientales en el torrente sanguíneo. Con su capacidad distinta para neutralizar los metales pesados, productos químicos y pesticidas, estos alimentos limpiadores ofrecen un poderoso mecanismo de protección para el hígado.

Prueba la calabaza amarga, la rúcula, las hojas de diente de león, las espinacas, las hojas de mostaza, y la achicoria en tu dieta. Todas ellas aumentarán la creación y el flujo de la bilis.

6. Aguacates (Paltas)

Este súper alimento cargado de nutrientes ayuda al cuerpo a producir glutatión, que es necesario para que el hígado limpie las toxinas dañinas. Estudios recientes indican mejoras en la salud del hígado cuando se ingieren aguacates con regularidad.

7. Manzanas

Ricas en pectina, las manzanas tienen los componentes químicos necesarios para que el cuerpo limpie y libere las toxinas del tracto digestivo. Esto, a su vez, hace que sea más fácil para el hígado manejar la carga tóxica durante el proceso de limpieza.

8. Aceite de oliva

Los aceites orgánicos prensados en frío como los de oliva, cáñamo y semilla de linaza son magníficos para el hígado, **cuando se utilizan con moderación**. Ayudan al cuerpo, proporcionando una base de lípidos que puede absorber toxinas dañinas. De esta manera, se libera algo de la carga del hígado.

9. Granos Enteros

Los cereales, como arroz integral, son ricos en vitaminas del complejo B, nutrientes conocidos por mejorar la metabolización de la grasa en general, la función hepática, y la descongestión del hígado. Si es posible, no consumas alimentos con harina blanca; en su





lugar, trata de comer VERDADERAS alternativas de trigo entero (no harina de trigo enriquecida)

10. Verduras Crucíferas

Comer brócoli y coliflor aumentará el contenido de glucosinolatos en tu sistema, aumentando a la producción de enzimas en el hígado. Estas enzimas naturales ayudan a eliminar los agentes cancerígenos y otras toxinas del cuerpo, lo que reduce significativamente nuestro riesgo de cáncer.



11. Limones y Limas

Estos cítricos contienen cantidades muy altas de vitamina C, que ayuda al cuerpo a sintetizar el material tóxico en una sustancia que puede ser absorbida por el agua. Beber jugo de limón o lima recién exprimidos en la mañana ayuda a estimular el hígado.

12. Nueces

Teniendo una alta cantidad del aminoácido arginina, las nueces ayudan al hígado en la desintoxicación del amoníaco. Las nueces también son ricas en glutatión y ácidos grasos omega-3 que apoyan las acciones normales de limpieza del hígado. Asegúrate de masticar bien las nueces (hasta que tengan una consistencia líquida) antes de tragarlas.

13. Col

Al igual que el brócoli y la coliflor, comer col ayuda a estimular la activación de dos enzimas hepáticas cruciales para la desintoxicación. Trata de comer más kimchi, ensalada de col, sopa de repollo y chucrut.

14. Cúrcuma

La especia favorita del hígado. Trata de añadir un poco de esta bondad desintoxicante en tu próximo guiso de lentejas o plato de vegetales para un tónico instantáneo estimulante del hígado. La cúrcuma contribuye a aumentar la desintoxicación del hígado, ayudando a las enzimas que eliminan activamente los carcinógenos conocidos de la dieta.

Otros alimentos de limpieza hepática no mencionados anteriormente son la alcachofa, los espárragos, la col rizada y las coles de Bruselas.

Agradecemos particularmente al Dr. Group por esta lista tan completa. Ahora, vamos a integrar estos alimentos en nuestras comidas, y tú también deberías estarlos incorporando a tu dieta, en cualquier lugar que puedas.





DIETA – Una palabra de cinco letras

Las primeras tres letras de "DIETA" dicen... "DIE" (morir en inglés). Eso es lo que sucede con tu metabolismo a medida que entras y sales de muchos planes dietéticos populares. Cada vez que te "caes del carro de la dieta", se hace más difícil subirte a él de nuevo.

He aquí por qué: Cuando se reducen drásticamente las calorías, tu cuerpo entra en modo de hambre. Tu metabolismo se desacelera a paso de tortuga, ya que anticipa un período de hambre, y está tratando de generar reservas. Esta respuesta natural hace que sea difícil perder la grasa deseas. Para agravar este problema, ¡tu cuerpo se deshace entonces del tejido muscular que consume mucha más energía! Así que terminas por perder músculo y almacenar grasa, todo lo contrario de lo que se necesita hacer para perder peso.

En esta sección, nos centraremos en comer alimentos con altos efectos térmicos (para mejorar el metabolismo). Estos grupos de alimentos son las proteínas y las fibras que contienen hidratos de carbono complejos.

Tu aparato digestivo necesita ejercicio, y gasta energía al igual que tú. Cuando consumes alimentos integrales o alimentos que se encuentran en su estado natural, tu tracto digestivo tiene que quemar calorías para descomponer los alimentos, lo que a su vez incrementa tu metabolismo.

Las proteínas tienen el mayor efecto térmico de todos los alimentos. En esta fase del programa, nos centraremos en comer carnes magras, como pollo, pavo, pescado y carne de caza. La carne roja se debe comer una o dos veces por semana debido a su alto contenido de grasas saturadas. Los carbohidratos complejos se encuentran en un cercano segundo lugar como aceleradores del metabolismo. Estos incluyen verduras fibrosas, granos enteros, arroz integral, ñame, frijoles y avena. Los hidratos de carbono (carbohidratos) son azúcares simples y complejos que el cuerpo utiliza como energía. Ellos también retienen agua en tus tejidos.

Carbohidratos Simples

También llamados azúcares simples. Los azúcares simples son generalmente de sabor dulce (glucosa se deriva de la palabra griega que significa "dulce") y se metabolizan rápidamente por el cuerpo, convirtiéndose en energía. Los azúcares simples casi no necesitan digerirse. Pueden entrar en el torrente sanguíneo de inmediato. Algunos ejemplos son: el azúcar de mesa, jugo de frutas, dulces, frutas, jarabes, etc.





Los carbohidratos simples (excepto la fructosa) son generalmente altos en el índice glucémico, por lo que tienden a causar un rápido aumento de azúcar en la sangre. Son ideales para obtener energía, pero no tan buenos para el apetito y el control de la glucosa en sangre.

Carbohidratos Complejos

También conocidos como azúcares complejos. Estos son muchos azúcares puestos juntos. Debido a que la estructura molecular de los hidratos de carbono complejos es más complicada, el cuerpo no puede metabolizarlos (convertirlos) en energía tan rápidamente como los carbohidratos simples. Esto significa que los carbohidratos complejos elevan los niveles de glucosa en la sangre más lentamente.

La forma más común de carbohidratos polisacáridos complejos es el almidón, que se encuentra en las plantas. Alimentos comunes a base de plantas ricos en almidón son los cereales para el desayuno, el pan, las patatas, las pastas y el arroz.

Carbohidratos Buenos: Mientras más naturales, mejor. Frutas (en cantidades limitadas debido a su alto contenido de azúcar), verduras (como todo lo que quieras), patatas y cereales integrales, como avena, todos son carbohidratos estupendos para comer.

Carbohidratos Malos: Harina blanca, productos enriquecidos, pasta, y cualquier cosa que tenga azúcar refinada o jarabe de maíz alto en fructosa.

Precaución: ¡El consumo de demasiados carbohidratos mandará tus niveles de azúcar en la sangre a las nubes! Demasiada insulina conduce a la acumulación de grasa y, posteriormente, a la diabetes tipo II. La mejor manera de prevenir esta enfermedad es no sobrecargarte con azúcar, sobre todo con azúcares procesados no naturales, como los carbohidratos malos mencionados anteriormente.

Índice Glucémico

Se trata de un sistema de clasificación que indica de qué manera los carbohidratos afectan los niveles de azúcar en sangre. Mide cuánto aumenta la glucosa en sangre de dos a tres horas después de comer. La mayor autoridad sobre esto, es David Mendosa.

Ve aquí para obtener más información: <http://www.mendosa.com>

Fibra 40 De Por Vida

Este será uno de los cambios más importantes que se sumarán a tu estilo de vida anti-dieta:





¡Consume 40 gramos de fibra al día DE POR VIDA!

La fibra es buena para limpiar el tracto digestivo de toxinas y además mantiene el movimiento intestinal. Hay 2 tipos de fibra: *insoluble* y *soluble*. Aquí están las diferencias:

Funciones y beneficios de la fibra insoluble

- Mueve el contenido a través de los intestinos
- Controla y equilibra el pH (acidez) en los intestinos

Beneficios de la fibra insoluble

- Promueve el movimiento intestinal regular y previene el estreñimiento
- Mueve los desechos tóxicos a través del colon en menos tiempo
- Ayuda a prevenir el cáncer de colon, manteniendo un pH óptimo en los intestinos para evitar que los microbios produzcan sustancias cancerígenas
- Mantiene fuera los kilos no deseados

Fuentes alimenticias de fibra insoluble

Vegetales como judías verdes y verduras de hoja verde

Cáscaras de frutas y de vegetales de raíz

Productos de grano entero

Trigo y avena

Salvado de maíz

Semillas y frutos secos

Funciones de la fibra soluble

- Forma una sustancia gelatinosa al mezclarse con agua
- Se une con los ácidos grasos
- Prolonga el tiempo de vaciado del estómago para que el azúcar se libere y se absorba más lentamente, lo que significa que no habrá picos de azúcar en la sangre en tu cuerpo
- Se une con sustancias tóxicas en el intestino y las saca de tu sistema

Beneficios de la fibra soluble

- Disminuye tu colesterol total y colesterol LDL (el colesterol "malo"), reduciendo por lo tanto el riesgo de enfermedades del corazón
- Regula el azúcar en la sangre
- Se expande en tu estómago, dando la sensación de saciedad





- Limpia los metales pesados, productos químicos pesados, parásitos y otras sustancias tóxicas del cuerpo
- Mantiene fuera los kilos no deseados

Fuentes alimenticias de fibra soluble

Avena, salvado de avena, harina de avena

Frijoles y guisantes secos

Nueces

Cebada

Semilla de linaza

Frutas como cítricos y manzanas

Vegetales como las zanahorias

Polvo de cáscara de psyllium



Los 10 principales alimentos ricos en fibra de Factor Quema Grasa

1. *Frijoles* - Estos alimentos básicos nutricionales están repletos de fibra.
2. *Salvado* - El cereal de salvado es magnífico, ¡pero los panecillos de salvado son divertidos y sabrosos!
3. *Ñame* - 1 mediano, cocido, te da 6.8 gramos de fibra.
4. *Lentejas* - Una superestrella nutricional genuina, contando con una poderosa dosis 15 gramos de fibra en sólo una taza.
5. *Bayas* - Una taza de deliciosas fresas te dará alrededor de tres gramos de fibra.
6. *Patatas* - Cómelas con la piel para obtener el alto contenido de 5 gramos de fibra.
7. *Higos* - Sabor natural con 10.5 gramos de fibra en sólo 3 higos secos.
8. *Brócoli* - 3/4 de taza de brócoli cocido contiene 7 gramos de fibra.
9. *Peras* - Una de estas exquisitas frutas, en tamaño mediano, proporciona 4 gramos de fibra.
10. *Manzana* - Una manzana mediana al día aportará 4 gramos de fibra.

Personalmente, mi alimento favorito con fibra es la **proteína de cáñamo**. Puedes comprarla en línea o en tiendas de alimentos saludables. Una porción de proteína de cáñamo contiene 14 gramos de fibra y 10 gramos de proteína. Perfecta para hacer un licuado.





Proteínas

Las proteínas son los componentes básicos necesarios para fortalecer los músculos, los ligamentos y los huesos. Ellas son la segunda sustancia más abundante después del agua y son utilizadas por el cuerpo para curar, reparar y hacer crecer. La carne animal es la mejor fuente de proteína, ya que contiene la línea completa de aminoácidos, así como vitamina B12.

El consumo de proteína no cambia los niveles de azúcar en sangre.

Buenas fuentes de Proteína

Buenas fuentes de proteína son: pollo orgánico de granja, pavo, salmón, atún, carnes rojas, como búfalos, res y venado (magra, libre de hormonas, de animales alimentados con pasto), suero de leche, cáñamo, arroz, huevo, polvos de proteína de guisante.

Malas fuentes de Proteína

Malas fuentes de proteína son: carnes frías, perros calientes, carne de pollo, res y pavo comprada en tiendas, salmón criado en granjas y atún. Todos estos son alimentados con granos, (demasiadas grasas omega 6 que ingerimos y que se convierten en grasas saturadas en nuestro cuerpo), llenos de hormona del crecimiento y antibióticos. Son animales muy poco saludables debido a la forma en que se crían.

La verdad sobre las grasas

He aquí la verdad sobre las grasas: (1) Tu cuerpo utiliza grasa para el cerebro, (2) tus células necesitan grasa para un funcionamiento saludable, y (3) tus glándulas requieren grasa para la producción hormonal equilibrada.

Las grasas hacen lo siguiente:

- Suministran aislamiento y protección para los órganos
- Ayudan a almacenar y transportar las vitaminas liposolubles (A, D, E y K)
- Ayudan en la absorción de minerales
- Provocan la movilización de la propia grasa
- Retardan la absorción de hidratos de carbono (controlar los niveles de azúcar en la sangre)
- Reducen las señales de hambre, haciéndote sentir más lleno

Grasas a utilizar

- Ácidos grasos omega-3 (encontrados en peces de agua fría)
- Animales criados naturalmente, alimentados con hierba y vegetales
- Semilla de linaza, almendras y nueces





- Aceite de oliva extra virgen (cocinar con él a baja temperatura)
- Aceite de coco (para cocinar a temperaturas elevadas)
- Mantequilla (cocinar con ella a temperatura mediana)

Nota: Los aceites de vegetales, nueces y semillas son muy inestables y se descomponen en sustancias que son perjudiciales para el cuerpo. Ellos se dañan y se vuelven rancios al cocinarse, causando efectos destructivos para el cuerpo al ser ingeridos. Cocina sólo con aceite de oliva y aceite de coco, porque son estables bajo el calor.



Grasas a reducir y evitar

- Grasas Omega 6
- Aceites hidrogenados
- Grasas trans
- Aceites de cocina (de vegetales, nueces, semillas)
- Grasas animales: Productos de animales criados comercialmente, aceite de palma
- Grasas trans: Aceites hidrogenados y parcialmente hidrogenados

Los 15 alimentos de Factor Quema Grasa para la máxima pérdida de peso

Incluye tres de los 15 alimentos mencionados a continuación en cada comida, y no sólo maximizarás su pérdida de grasa, sino que también potenciarás tu buena salud. Cada entrada incluye la siguiente información:

Indicadores
✓ <i>Qué es lo que hacen:</i> Esta sección te dice algunos de los beneficios más importantes para ti y tu cuerpo.
✓ <i>Nutrición:</i> Te indica los principales nutrientes que impulsarán tu pérdida de grasa a nuevos niveles.
✓ <i>Amigos:</i> Aquí se te informa sobre alternativas al alimento.
✓ <i>Impostores:</i> Te dice cuáles alimentos no pueden utilizarse como sustitutos.

1. Almendras, Nueces

Todos los frutos secos son ricos en proteínas y grasas monoinsaturadas (grasas buenas). Las almendras y las nueces son los reyes de los frutos secos. Comer estos frutos no se traduce en la ingesta calórica alta que se podría esperar, ya que 15.5% de sus calorías no son





absorbidas por el cuerpo. Algunos de los factores que influyen en la digestión son la piel de la nuez y lo bien que las mastiques. Además, la liberación lenta de calorías te dará una sensación de saciedad por más tiempo. Puedes introducirlos en tu dieta agregando de nueces picadas a la avena, los helados, los cereales o el yogur.

- ✓ *Qué es lo que hacen:* Construyen músculo. Además de contar con proteínas, las almendras tienen una cantidad adecuada de magnesio, el cual es crucial para construir músculo. Lucha contra los antojos comiendo 24 almendras como aperitivo o antes de una comida, y toma después $\frac{1}{4}$ de litro de agua para suprimir el apetito. El agua hará que la fibra de los frutos secos se expanda en el estómago, haciéndote sentir más satisfecho.
- ✓ *Nutrición:* Fibra, potasio, vitamina E, magnesio, fósforo, calcio, hierro.
- ✓ *Amigos:* Semillas de calabaza, semillas de girasol, aguacates.
- ✓ *Impostores:* Frutos secos ahumados, cacahuates, nueces saladas.

2. Frijoles, brotes

Los frijoles (porotos o judías) son buenos para tu corazón, tal como dice una canción. También proporcionan protección contra el cáncer, enfermedades cardíacas, presión arterial alta y obesidad. El más nutritivo es el frijol negro. Como nota aparte, tanto *Qdoba* como *Chipotle* sirven frijoles negros, que han demostrado tener mayor cantidad de antioxidantes, en sus burritos.

Los frijoles, en general, están tan equilibrados con proteínas y grasas que se puede sustituir un plato de carne con un plato de frijoles sin preocuparse por el contenido de grasas saturadas. Los frijoles son: el de soya, los pintos, los garbanzos, las alubias, los negros, blancos, judías, habas, los de color rojo.

- ✓ *Qué es lo que hacen:* Construyen músculo, ayudan a quemar grasa, regulan la digestión.
- ✓ *Nutrición:* Fibra, proteínas, hierro, ácido fólico, bioflavonoides.
- ✓ *Amigos:* Lentejas, dips de frijol (poroto o judías), hummus, edamame.
- ✓ *Impostores:* Frijoles refritos que son altos en grasas saturadas, frijoles horneados que son altos en azúcar.

3. Vegetales Verdes

Como sabes, los vegetales son ricos en nutrientes importantes y son también una parte crítica de la dieta para transformar tu cuerpo. Ellos protegen al organismo de las "enfermedades del estilo de vida", tales como enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes,





accidente cerebrovascular y la enfermedad de Alzheimer. Algunas opciones para introducirlos en tu dieta: (1) Sofríelos con un poco de ajo fresco y aceite de oliva, (2) Haz jugos de verduras frescas (3) Haz un puré con ellas y agrégalas a la salsa marinara, o (4) Cocínalas al vapor.

- ✓ *Qué es lo que hacen:* Neutralizan los radicales libres, que son moléculas que causan el envejecimiento rápido y el desarrollo de enfermedades.
- ✓ *Nutrición:* Lo que mencionas, lo tienen: vitaminas, minerales, fitoquímicos, fibra, bioflavonoides.
- ✓ *Amigos:* Vegetales de colores vivos, como pimientos rojos, amarillos y anaranjados, y calabazas de color naranja debido a su alto contenido de antioxidantes.
- ✓ *Impostores:* Ninguno, simplemente no los ahogues con queso o los frías.

4. *Carne magra de res, búfalo, pollo, pavo*

Las proteínas son la base de cualquier plan dietético sólido. Se necesita más energía para que tu cuerpo digiera la proteína en la carne que lo que se requiere para digerir los carbohidratos y las grasas, por lo que mientras más proteína consumas, ¡más calorías quemarás!

- ✓ *Qué es lo que hacen:* Construyen músculo, mejoran el sistema inmunológico
- ✓ *Nutrición:* Proteínas, hierro, zinc, creatina, vitaminas B6 y B12, fósforo, potasio.
- ✓ *Amigos:* Ninguno.
- ✓ *Impostores:* Salchichas, tocino, embutidos, jamón.

5. *Avena*

La avena es prácticamente un alimento milagro. Te ayudará a sobrevivir en las mañanas en que casi no tengas fuerzas. Toma una porción un par de horas antes de un entrenamiento para sentirte lleno de energía o por la noche para evitar un atracón nocturno. Asegúrate de comprar la variedad sin azúcar, sin sabor, y utiliza otros potentes alimentos, como las bayas, para mejorar el sabor. La fibra debe ser un elemento básico de tu dieta. Los médicos recomiendan unos 25-35 gramos al día, debido a sus beneficios para la salud. Estos beneficios incluyen: (1) Se expande en el estómago para frenar el apetito, (2) Se fija a los ácidos digestivos en el estómago para reducir el colesterol, (3) Protege contra las enfermedades cardíacas, y (4) Protege del cáncer de colon barriendo los agentes causantes de cáncer fuera de los intestinos rápidamente.

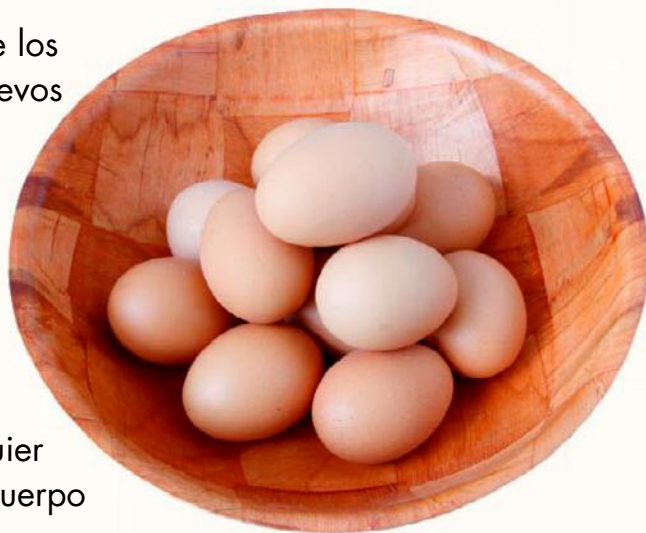




- ✓ *Qué es lo que hace:* Aumenta la energía y el apetito sexual, reduce el colesterol, mantiene niveles saludables de azúcar en sangre.
- ✓ *Nutrición:* Carbohidratos complejos y fibra.
- ✓ *Amigos:* Cereales ricos en fibra, como *Grape Nuts*, *All Bran*, *Fiber One*, algunas de las marcas de *Kashi*.
- ✓ *Impostores:* Cereales con azúcar y jarabe de maíz de alta fructosa añadidos.

6. Huevos

El huevo ha recibido una mala reputación a través de los años por su alto contenido de colesterol. Sólo dos huevos contienen suficiente colesterol para sobrepasar la cantidad diaria recomendada. Sin embargo, la investigación está descubriendo que los niveles de colesterol no se elevan como resultado del consumo del propio *colesterol* en la dieta, sino que se elevan por el consumo de *grasas* en la dieta. El huevo debe ser tu mejor amigo. La proteína que se encuentra en los huevos tiene el más alto valor biológico de cualquier otro alimento, por lo que es más eficaz para que el cuerpo la utilice en la construcción de músculo.



- ✓ *Qué es lo que hacen:* Construyen músculo, queman grasa.
- ✓ *Nutrición:* Proteínas, vitamina B12, vitamina A.
- ✓ *Amigos:* Ninguno.
- ✓ *Impostores:* Sustitutos de huevo.

7. Mantequillas de frutos secos

Las mantequillas de frutos secos están en nuestra lista debido a su versatilidad. Utilízalas con manzanas o apio, en batidos, y con la avena. Ten cuidado con la cantidad que consumas, porque contienen una gran cantidad de grasa monoinsaturada. No más de tres cucharadas soperas al día. Las mantequillas de frutos secos contienen las mismas propiedades y beneficios que los propios frutos, por lo que no las vamos a repetir aquí.

- ✓ *Mejor amigo:* Mantequilla de almendras
- ✓ *Amigos:* Mantequilla de anacardo, mantequilla de cacahuete orgánica natural
- ✓ *Impostores:* Mantequillas de cacahuete azucaradas, llenas de grasas trans





8. Aceites de oliva, de coco, de linaza, de pescado

El aceite de oliva es el ingrediente clave en las dietas mediterráneas. Es conocido por sus beneficios para la salud, tales como reducir el colesterol y tener la capacidad de reducir los antojos de alimentos. No cocines con aceite de oliva a altas temperaturas. Es una grasa monoinsaturada, que se vuelve rancia cuando se calienta a altas temperaturas. En este último caso, tu mejor alternativa para cocinar es el aceite de coco.

- ✓ *Qué es lo que hacen:* Disminuyen el colesterol, reducen los antojos de alimentos, estimulan el sistema inmunológico.
- ✓ *Nutrición:* Grasa monoinsaturada (aceite de oliva), vitamina E, vitamina A, clorofila, escualeno, y muchos más nutrientes de protección cardiovascular.
- ✓ *Amigos:* Aceites de coco, linaza, pescado, canola con moderación.
- ✓ *Impostores:* Aceite vegetal, margarina, manteca vegetal.

9. Arroz jazmín, Basmati, integral, granos enteros

Cuando se comen en su estado natural y sin refinar, los granos y el arroz integrales son excelentes fuentes alimenticias de carbohidratos. Los fabricantes de alimentos desechan las dos partes más nutritivas de los cereales, el salvado y el germen. La parte que se utiliza tiene la menor nutrición, y todas las vitaminas, fibra y minerales se pierden con la refinación. Mantente alejado de este tipo de alimentos, consumiendo granos y arroz integrales que no hayan sido procesados.

- ✓ *Qué es lo que hacen:* Dan energía al cuerpo, evitando que almacene grasa.
- ✓ *Amigos:* Pretzels de trigo integral, arroz, pasta.
- ✓ *Nutrición:* Fibra, proteínas, tiamina, riboflavina, vitamina E, magnesio, calcio, niacina, piridoxina, zinc y hierro.
- ✓ *Amigos:* Cebada, quinua, mijo.
- ✓ *Impostores:* Los productos elaborados de panadería, pan blanco, bagels, rosquillas.

10. Jugos de verduras

Hoy en día, el suelo está tan empobrecido de nutrimentos que un melocotón tomado de un árbol hace 50 años tiene 10 veces la nutrición de un melocotón en la actualidad. Prepare jugos te da una carga súper de antioxidantes, minerales y fitonutrientes para combatir el cáncer, las enfermedades del corazón, la diabetes, etc. Es una magnífica forma de obtener





un montón de nutrientes en una pequeña cantidad de tiempo y, a veces la única manera de cumplir con las recomendaciones de 9-13 porciones de frutas o verduras frescas al día.

- ✓ *Qué es lo que hacen:* Proporcionan toda una red de antioxidantes para luchar contra el cáncer, las enfermedades del corazón, y el proceso de envejecimiento, y ayudan en la pérdida de peso.
- ✓ *Nutrición:* Todos los antioxidantes, minerales y fitoquímicos que necesitas.
- ✓ *Amigos:* Frutas o vegetales crudos.
- ✓ *Impostores:* Agregar queso o aderezo para ensaladas.

11. Frutas de colores, bayas y hortalizas

Estos también deben ser un elemento básico de tu dieta. Cuanto más brillante sea el color de la fruta o verdura, más potentes serán los antioxidantes que proporcionen. Mientras más frutas y verduras comas, más saludable serás. Los ñames son un magnífico alimento con bajo índice glucémico que se liberan lentamente en tu sistema y no dispararán tus niveles de azúcar. Los ñames y las batatas están llenos hasta el tope de antioxidantes. También son bajos en calorías y muy llenadores.

- ✓ *Qué es lo que hacen:* Mejoran la visión, el equilibrio, la coordinación, la memoria a corto plazo, evitan los antojos.
- ✓ *Nutrición:* Antioxidantes, fibra.
- ✓ *Amigos:* Manzanas, pomelos.
- ✓ *Impostores:* Jaleas con azúcar añadida.

12. Cáñamo

La semilla de cáñamo es considerada por los médicos y profesionales de la salud como una de las fuentes de alimentos más nutritivas del planeta. Dos cucharadas de proteína de cáñamo contienen 14 gramos de fibra, 11 gramos de proteína y tres gramos de grasa.

- ✓ *Qué es lo que hace:* Formar músculo, quemar grasa, limpiar el sistema digestivo.
- ✓ *Nutrición:* Perfil completo de aminoácidos, proteínas, fibra, hierro, calcio, vitamina E, ácidos grasos omega-3.
- ✓ *Amigos:* Aceite de linaza, de pescado, quinoa.
- ✓ *Impostores:* Soya.

13. Polvo de proteína de suero de leche





El polvo de proteína de suero de leche te dará la mayor cantidad de proteínas por el menor número de calorías. Es un alimento muy versátil que debe incluirse en todas las dietas. Se puede añadir a la avena, los batidos, los cereales y los panes, galletas y panecillos saludables.

- ✓ *Qué es lo que hace:* Construir músculo, quemar grasa.
- ✓ *Nutrición:* Todos los aminoácidos esenciales, proteínas, glutatión, cisteína.
- ✓ *Amigos:* Queso ricotta.
- ✓ *Impostores:* Proteína de soya.

14. Salmón silvestre

No puedo enfatizar lo suficiente el valor del salmón y el atún silvestres. Estos peces de agua fría contienen ácidos grasos Omega-3, en lugar de grasas saturadas. Los ácidos grasos Omega-3 disminuyen los niveles de la hormona llamada leptina, que es responsable de almacenar grasa corporal. Cuantos más bajos sean tus niveles de leptina, más fácil es quemar grasa. Come solamente pescado silvestre capturado. Pescados como el salmón del Atlántico se crían en corrales en mar abierto o en granjas. No sólo están destruyendo nuestros océanos, sino que estos peces son alimentados con una dieta antinatural, haciendo que tengan muy poco Omega-3 en su grasa. En su lugar, tienen ácidos grasos Omega 6, que pueden hacerte daño en grandes cantidades.

- ✓ *Qué es lo que hace:* Construye músculo, quema grasa.
- ✓ *Nutrición:* Proteínas, ácidos grasos Omega-3.
- ✓ *Amigos:* sardinas, carne de caza silvestre, carne de res de campo libre.
- ✓ *Impostores:* Pescado frito, salmón del Atlántico, pescados criados en granja.

15. Leche entera, queso, kéfir, yogur crudos o ligeramente pasteurizados

Los lácteos apenas aparecen en esta lista, ya que muchas personas son intolerantes a la lactosa y alérgicos a ella. Este grupo de alimentos deben utilizarse con moderación si estás tratando de perder peso. En el proceso de pasteurización, las empresas lecheras utilizan temperaturas elevadas para matar las bacterias y otros organismos potencialmente dañinos, sin embargo, este proceso hace que el producto final carezca de nutrientes, en su mayor parte. Otro problema es que la leche normal contiene hormona de crecimiento y residuos de antibióticos que quedan del intento de los granjeros para lograr que la vaca produzca más leche. He elegido el kéfir y el yogur por sus propiedades probióticas. Los probióticos son bacterias buenas, que se encuentran en el intestino, que ayudan a la digestión. Consume productos lácteos que sean tan ligeramente pasteurizados como sea posible.





- ✓ *Qué es lo que hacen:* Desarrollar huesos fuertes, acelerar la pérdida de peso.
- ✓ *Nutrición:* Calcio, proteínas, vitaminas A, D, B12, riboflavina, fósforo, potasio, CLA.
- ✓ *Amigos:* Leche de almendras, de cáñamo o de arroz.
- ✓ *Impostores:* Leche descremada, yogur congelado.

Los 15 alimentos del Factor Quema Grasa para el aumento de peso garantizado

Limita estos alimentos que favorecen el aumento de peso a tres porciones o menos por semana.

1. Rosquillas, repostería

Son algunos de los peores alimentos que puedes comer. Están fritas, hechas con azúcar refinada y llenas de grasas saturadas y grasas trans. Tienen un valor nutricional negativo y no sólo hacen que engordes, sino que también destruyendo tu salud. No es de extrañar que las rosquillas tengan un agujero en el medio, ya que su valor nutritivo es un gran cero.



2. Papas a la francesa, papas fritas

Son alimentos cargados de sodio, carentes de enzimas. Además, las investigaciones más recientes muestra que son altas en acrilamida, un conocido agente cancerígeno. Las papas a la francesa de los restaurantes de comida rápida tienen 300 veces el contenido de acrilamida permitido por la Agencia de Protección Ambiental de los EE.UU. para un vaso de agua. Esto significa que son altamente tóxicas para el cuerpo, así como grasosas, una orden mediana de papas fritas de un restaurante de comida rápida contiene más de 500 calorías.

3. Jugos, bebidas de fruta comprados en tiendas

Las bebidas de fruta compradas en tiendas contienen 10% o menos de auténtico jugo de fruta y se componen principalmente de saborizantes artificiales y azúcar (sacarosa). Si contienen azúcar, jarabe de maíz, o jarabe de maíz alto en fructosa, ¡corre en la dirección opuesta, ya que seguramente también dañarán tus dientes!

4. Café descafeinado

La cafeína en el café descafeinado se sustituye por formaldehído. Sí, has leído bien: el formaldehído. La sustancia que se pone en las personas muertas. Mantente alejado de él a toda costa.





5. Pescado frito, mariscos fritos

El pescado está incluido en la lista, ya que la mayoría de los peces en el mar ahora tienen rastros de mercurio en ellos. Los mariscos también son carroñeros que recorren el terreno en busca de cualquier cosa y de todo, estando llenos de toxinas.

¿Cuando los comemos, qué es lo que ocurre con todas las toxinas?

Tu cuerpo transfiere las toxinas a tus células adiposas. **RECUERDA:** Si tus células adiposas siguen acumulando toxinas, es sumamente difícil deshacerse de la grasa. Freír añade sal a la herida, haciendo estos alimentos llenos de grasas trans y no una combinación ideal para la pérdida de peso saludable.

6. Almejas, ostras crudas

Similar al anterior. Comerlas crudas también significa exponerte a bacterias potencialmente dañinas.

7. Carnes frías, carne ahumada, salchichas, tocino, embutidos

Todos ellos son carnes procesadas y no carne de calidad. Son una mezcla de materiales de relleno, sodio y nitritos utilizados para curar las carnes y conservarlas. Una tira de tocino contiene 130 calorías y 13 gramos de grasa. ¡Eso es demasiado! Se ha demostrado que los nitritos son carcinógenos. El exceso de sodio conduce a enfermedades cardíacas, y los materiales de relleno son sustancias químicas sintéticas que son pesadas para el sistema digestivo.

8. Alcohol

En realidad el alcohol suprime la quema de grasa. Cuando bebes alcohol, tu hígado tiene que desintoxicarlo inmediatamente. Esto tiene prioridad sobre los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas. Dado que la grasa es lo más difícil de metabolizar y descomponer, es empujada hacia abajo en la cadena.

Cuando la mayoría de la gente bebe alcohol, generalmente lo hacen con una comida, incurriendo en el exceso de calorías. El alcohol tiene el segundo más alto contenido calórico después de la grasa, con siete calorías por gramo en comparación con nueve calorías por gramo, respectivamente. Cuando el alcohol se encuentra en tu sistema, tu cuerpo va a convertir más de los alimentos que consumes en grasa.





9. Refrescos

Estas bebidas son un importante contribuyente a la obesidad en este país. Los estudios demuestran que beber refrescos aumenta el riesgo de diabetes, obesidad, osteoporosis, caries dental, dependencia de la cafeína y carencias nutricionales. Los ingredientes principales en los refrescos son:

- **Ácido fosfórico:** Se mezcla con el ácido clorhídrico del estómago e interfiere con la digestión. También es responsable de expulsar minerales de los huesos.
- **Azúcar y jarabe de maíz de alta fructosa:** El azúcar en forma líquida es peligroso, porque se puede consumir tanto en tan poco tiempo, poniendo al cuerpo a niveles elevados de azúcar en sangre. Cuando los niveles de insulina se disparan, la capacidad de quemar grasa cae en picada. Esto lleva a la presión arterial alta, colesterol alto, envejecimiento prematuro, enfermedades del corazón, y, por supuesto, al aumento de peso.
- **Agua corriente:** Contiene diversas sustancias químicas como cloro, trihalometanos, plomo y cadmio, que son muy perjudiciales para tu salud.

Los estudios demuestran que las personas que beben refrescos no recortan los alimentos normales que consumen. ¡Esto agrega al menos 200 calorías al día, o 1.400 calorías por semana, a su consumo!

10. Refrescos dietéticos, bebidas dietéticas

Las bebidas dietéticas tienen todos los inconvenientes de la ingesta de refrescos regulares, además de los edulcorantes artificiales, que han demostrado alterar la química cerebral, aumentar los antojos y causar cáncer. El edulcorante artificial utilizado principalmente es el aspartamo. Cuenta con más de 92 efectos de salud relacionados con él, incluyendo:

- Tumores cerebrales
- Defectos de nacimiento
- Diabetes
- Trastornos emocionales
- Epilepsia/Convulsiones

Vale la pena alejarse de cualquier cosa con este ingrediente con muchos efectos secundarios que alteran la vida. Se han escrito libros enteros sobre los peligros del aspartamo. Si buscas en Internet, se pueden encontrar cientos de artículos de investigación sobre este tema. Los





refrescos dietéticos te harán desear más alimentos, a pesar de que no contienen calorías. Al final, terminarás envenenando tu cuerpo y aún así no perderás peso.

11. Pizza estilo Chicago

La pizza es uno de mis placeres favoritos. Por desgracia, está lejos de ser saludable, especialmente si pides la versión del amante de la carne, que es un buffet de carnes procesadas: salchicha, pepperoni, jamón, tocino canadiense y tocino. Además, la pizza está llena de sodio, grasa y masa de harina refinada. Esto la convierte en una comida de alto valor calórico que bien podría ir directamente a tus muslos.

12. Helado

El helado está cargado de calorías, grasas, azúcar y lácteos, que contiene una gran cantidad de hormonas y antibióticos. El helado está cerca de la cima cuando se trata de ser el alimento menos saludable. También contiene sabores artificiales, colorantes, conservantes, emulsionantes y estabilizantes. Todo esto hace del helado uno de los alimentos que más engordan en el planeta.



13. Pan y pastas blancos

El pan y la pasta blancos reaccionan en el cuerpo al igual que el azúcar blanco, que es refinado y procesado, sin ningún valor nutricional. El pan tiene una mala reputación por hacer que las personas ganen peso. Realmente no es el pan, sino el tipo de pan. El pan blanco se elabora con harina blanca, que es un carbohidrato refinado, al igual que el jarabe de maíz y el azúcar blanco.

Esto no contiene NINGÚN VALOR NUTRICIONAL Y SOLAMENTE TIENE CALORÍAS VACÍAS. Los panes de granos enteros están bien. Los panes de granos germinados son los mejores. Mantente alejado de los panes que estén enriquecidos, blanqueados o sean de color blanco. Consume más cereales integrales.

14. Cereales azucarados para el desayuno, caramelos

Estos cereales son una gran manera de envenenar a la juventud de América y hacer que comiencen su día con muy poca nutrición en absoluto. Estos cereales son mayormente azúcar blanco en una caja, ¡pero tienen vitaminas! Esa es la broma, y una publicidad





igualmente magnífica. La verdad es que la calidad de las vitaminas que aparecen en la caja de cereal es pobre.

Básicamente, todas las marcas principales de cereal azucarado no son más que azúcar enriquecido con vitaminas. Si compras cereales, busca “granos enteros” en la etiqueta de ingredientes y evita la harina blanca o el jarabe de maíz de alta fructosa. Compra marcas como *Kashi*, ya que tienden a estar del lado más sano y contener más fibra.

Los caramelos son azúcar directa y algo de grasa. Esto irá directamente a tu torrente sanguíneo, estropeando tus niveles hormonales, y saboteando tu capacidad para quemar grasa durante algunas horas.

15. Aceite, manteca, margarina vegetal

Estas son sustancias que de hecho no comerías por sí solas. Se utilizan en los alimentos fritos y golosinas horneadas y contienen grasas trans. Las grasas trans no sólo te harán ganar grandes cantidades de peso, sino que también dan lugar a un rápido envejecimiento, causan inflamación de las articulaciones, seguida por la artritis, y te predisponen a enfermedades cardíacas, cáncer y otras enfermedades del estilo de vida (enfermedades autoinducidas).

No te prives de estos alimentos

Si estás bajo estrés porque deseas comer algo de la lista anterior, entonces sigue adelante y hazlo. Simplemente no te excedas. Come algo crudo de antemano. Estos pequeños pasos harán una diferencia. Tómate tu tiempo y comienza a apartarte a tu propio ritmo. Los dulces y los carbohidratos refinados son, literalmente, como una droga. Tu cuerpo los anhela, y cuando usted te privas de ellos por un largo período de tiempo, tu cuerpo pasa a través de síntomas de tipo abstinencia: irritabilidad, náuseas, ansiedad, dolores de cabeza, temblores, etc

Consume juntos estos alimentos para acumular kilos

Comer una hamburguesa en un pan blanco con papas fritas y una malteada sería esperar a que ocurra una crisis coronaria. Esta combinación de alto contenido en azúcar, grasa y calorías pone tu cuerpo en un estado caótico, causando que tus niveles de insulina lleguen a las nubes. Tus enzimas que almacenan grasa se elevan, y tus enzimas para quemar grasa disminuyen, haciendo que esos alimentos vayan directamente a tus muslos, glúteos y vientre.





Conviértelo en batido

Bebe licuados o batidos energéticos con regularidad. Con nuestros horarios agitados, es difícil encontrar el tiempo para cocinar comidas con alimentos completos. Los batidos, hechos con una mezcla del Factor Quema Grasa 15, pueden actuar como sustitutos de las comidas o bocadillos y se recomiendan por una serie de razones:

- Requieren poco tiempo para hacerse.
- Tienen literalmente el sabor de un postre, lo que va a satisfacer tus antojos de dulces.
- Su grosor ocupa mucho espacio en tu estómago.
- No es necesario ser un chef para hacer un magnífico batido.
- Tienen un equilibrio perfecto entre proteínas, grasas e hidratos de carbono.
- Te ayudarán a restringir las calorías para que no comas en exceso.

Las investigaciones demuestran que uno queda satisfecho por más tiempo cuando se beben batidos espesos en lugar de aguados.

Tamaño de la porción: De 240 a 300 ml. No te excedas. Son deliciosos y nutritivos, pero demasiado de lo bueno siempre es malo. ¡Tu cuerpo va a almacenar esto como grasa si ingieres demasiado!

El plan para los batidos

1. Consume un batido para el desayuno.
2. Come un refrigerio a media mañana.
3. Come un almuerzo saludable con el 50% de tu plato de carbohidratos, el 30% de proteína y 20% de grasa saludable. Come un refrigerio a media tarde.
4. Consume un batido para la cena (el paso más importante).
5. Si tienes hambre, come un pequeño refrigerio después de la cena que consista principalmente de proteínas y verduras o el 5% de grasas saludables.

Base para el batido

La clave para un magnífico batido es hacerlo espeso y cremoso. He aquí algunas ideas que puedes utilizar. No las apliques todas a la vez. Puede combinar dos a lo sumo de cada grupo. Si utilizas más de dos, asegúrate de contar las calorías. Hacer un buen batido consiste en equilibrar su contenido de proteínas, carbohidratos y grasas.

1. Añade proteína.
 - Cáñamo
 - Suero de leche (por lo general la mejor)





- Huevo
 - Arroz
2. Agrega algo para hacerlo cremoso.
- Plátano
 - Aguacate
 - Leche orgánica – No es recomendable – muy alta en calorías
 - Crema agria
 - Mantequilla de almendra o mantequilla de maní
3. Añade agentes espesantes.
- Cereales
 - Avena cruda
 - Fibra natural que puedes comprar en tiendas
 - Pulpa de zanahorias obtenida al extraer el jugo de ellas
4. Agrega fruta (la fruta congelada funciona bien).
- Un puñado pequeño de arándanos
 - Cinco fresas
 - Mango
 - Melocotón
 - Frambuesas
 - Otras
5. Agrega grasas saludables.
- Aceite de linaza
 - Aceite de pescado Omega-3
 - Coco rallado crudo – un pequeño puñado
 - Aceite de coco
 - Almendras
6. Agrega frutas o vegetales en polvo para obtener antioxidantes adicionales.
7. Agrega de seis a nueve cubos de hielo y una pequeña cantidad de agua.
8. Mezcla todos los ingredientes y sirve.





Los licuados son un alimento ideal para el control de tu dieta. Nos permiten regular la ingesta de calorías. Requieren poco tiempo para hacerse, y satisfacen un gusto dulce. Los batidos son más saludables sin leche. Si eliges utilizar leche, recurre solamente a productos lácteos orgánicos debido a que sus equivalentes no orgánicos contienen hormonas de crecimiento y restos de antibióticos de la vaca, ¡que son todos tóxicos para el cuerpo y contribuyen al aumento de peso!

Los 5 Axiomas del Éxito del Factor Quema Grasa

Agrega uno de estos axiomas por semana a tu programa.

Axioma 1: El Principio de la Pirámide

¿Alguna vez has escuchado la frase: "Eres lo que comes"? Bueno, eso es sólo una parte de la historia. ¡Eres cuando comes también! En otras palabras, si su estrategia de comida está al revés, tu figura lo estará también.

¿Qué son los alimentos?

Son simplemente energía para el cuerpo.

Si comida = energía, ¿cuándo necesitamos la mayor cantidad de energía: antes de ir a dormir o cuando nos levantamos para comenzar el día?

Por supuesto, cuando nos levantamos. ¿Cuándo debemos tomar nuestra comida principal con base en las necesidades de energía? Primeramente en el desayuno, después en el almuerzo, posteriormente en la cena. ¡Así que, estamos completamente al revés!

¿Cuál es la dieta típica americana?

¿Qué tal una galleta para el desayuno, una hamburguesa y papas fritas para el almuerzo, espaguetis y albóndigas con salsa, pan de ajo, la leche y postre para la cena? Así que empezamos el día con una comida pequeña y terminamos con una grande, cuando lo ideal es que hacer justo lo contrario. Tu plan de alimentación diaria debe ser un triángulo invertido, con la menor cantidad de calorías al final del día, y más al comienzo del día. Eso te da todo el día para quemarlas.

Por ejemplo:

Desayuno: Avena, huevos y algo de fruta fresca

Almuerzo: Un wrap de César con pollo para el almuerzo con una guarnición de





zanahorias y hummus

Cena: Brochetas para la cena con una ensalada mixta.

¿Observas cómo la cantidad de calorías se hizo más pequeña en cada comida? Uno siempre quiere comer la menor cantidad de calorías que antes de irse a dormir. Mientras duermes, no estás gastando energía para moverte, por lo que tu cuerpo almacena las calorías adicionales en tus células adiposas para tiempos de escasez. Si quieres consumir alimentos malos poco saludables o grandes cantidades de calorías, hazlo por las mañanas y al mediodía. Así tendrás más tiempo para quemarlos. Si te excedes, asegúrate de tomar una caminata de media hora después, sobre todo en las noches, para ayudar a procesar la comida.

Si no sigues esta regla, la forma de tu cuerpo se verá como un triángulo, ¡con una mitad inferior enorme! Cuando esta regla se convierte en un hábito, tu cuerpo tomará la forma de un triángulo al revés - ¡o un reloj de arena!

Otra forma de pensar acerca de esto es:

Desayuna como **REY**
Almuerza como **PRÍNCIPE**
Cena como **MENDIGO**

La segunda parte de esta regla es asegurarte de darte dos horas después de tu última comida antes de ir a la cama. Durante estas dos últimas horas del día, tu cuerpo está llegando a un modo de reposo y de reparación, por lo que es más propenso a almacenar los alimentos en forma de grasa.

Axioma #2: Come de a poco, no como un comilón

El axioma de comer de a poco es una regla común a todos los planes dietéticos exitosos. Esto significa que deberíamos comer porciones más pequeñas de cinco a seis veces al día. Esto incluye las comidas y bocadillos. Hay tres razones por las que comer de cinco a seis veces al día es tan importante:

1. Estamos siendo congruentes con nuestra genética. Nuestros antepasados no comían tres comidas. Comían todo el tiempo porque eran cazadores-recolectores y comían lo que encontraban cuando lo encontraban. No había neveras para evitar que las cosas se echaran a perder.





2. Tu cuerpo se convierte en una máquina de quemar grasa, porque tu metabolismo está funcionando constantemente para descomponer los alimentos. Esto aumenta tu metabolismo, y un metabolismo más alto significa más pérdida de grasa,

Piensa en tu metabolismo como un fuego dentro de tu cuerpo. Cuando el fuego está ardiendo, las calorías se consumen. Cuando se apaga el fuego, las calorías se almacenan.

¿Tiene sentido hasta ahora?

Piensa en la comida como la madera para el fuego. ¿Es mejor poner constantemente leña al fuego, o poner un tronco de vez en cuando? En esta analogía, es mucho mejor poner leña al fuego constantemente. Esto te dará un fuego más grande, que arde más rápido. Aplicado a tu metabolismo, será más rápido y quemarás más grasa.

Como nota aparte, tu sistema digestivo no puede manejar grandes cantidades de alimentos y el resultado es la pérdida de energía y el almacenamiento de grasa. Además, la sobrecarga de alimentos altera tus hormonas.

3. El pastoreo o picoteo suprime el apetito. Así, se evitan las señales intensas de hambre que resultan de poner tu cuerpo en una "dieta".

Axioma #3: Principio de los días festivos

Todo el mundo *ama* un día de fiesta. Todo el mundo *necesita* unas vacaciones. Y no me refiero solamente a Navidad y Pascua. Estoy hablando de estar en una dieta estricta. No hay nada peor que privarte de las cosas que te gustan.

Realmente afecta tu psique (emociones) y es una de las mejores formas de sabotear tu pérdida de peso. Digo esto porque cuando se te antoja algo bastante malo, tus niveles de estrés aumentan, lo que a su vez eleva tus niveles de cortisol. El cortisol es responsable del aumento de peso.

Dejar por completo el helado sabor *Cherry Garcia* de *Ben and Jerry's* tendrá un efecto perjudicial en tu plan de pérdida de peso, pero esto no significa que tengas permiso de comerte el bote entero de 1000 calorías de *Ben and Jerry's*. Lo que estoy diciendo es que no tienes que privarte de él por completo si sigues los





hábitos correctamente.

La segunda parte de este axioma afirma que los mejores días festivos son planificados. Elige un día de la semana y hazlo tu día de "trampa" o tu "día de fiesta".

Esto no quiere decir que tengas permiso para atiborrarte con todos los postres y alimentos fritos en los que puedas pensar en este día de fiesta. Los días festivos están allí para mantener las conexiones emocionales a los alimentos en reposo de manera que tu cuerpo trabaje para ti y no contra ti.

Además, se ha demostrado que esta repentina explosión de calorías impide que entres en modo de hambre debido a la restricción de calorías y que en realidad impulsa tu metabolismo.

También te darás cuenta, al tomar una comida de día festivo, lo desagradable que te sientes después de comer montones de grasas y carbohidratos refinados. Te sentirás con sueño una hora después de tu comida, y casi no contarás con la energía que tenías, mientras comes sano. Además, asegúrese de comer algo crudo antes de tomar tu helado y de no comerlo después de las 7pm.

Axioma #4: Consume algo crudo en cada comida

Esto también se conoce como la regla de *adición*. Al comer, agrega una fruta o verdura cruda en cada comida individual. Esto tiene cuatro beneficios específicos:

- 1) Las frutas y verduras crudas tienen enzimas para ayudarte a descomponer el resto de alimentos que consumes.
- 2) La fibra de las frutas o verduras se expande en tu estómago y te llena por lo que no comes tanto.
- 3) La fibra de las frutas o verduras ayuda a empujar la comida, los desechos y las toxinas a través de tu tracto digestivo.
- 4) Proporciona al cuerpo vitaminas y minerales necesarios.

La segunda parte del axioma es "comer la fibra primero".

Esto despejará el camino y preparará tu tracto digestivo para el resto de tu comida. Las frutas y verduras crudas están llenas de fibra, y cuando se consumen con otros hidratos de carbono, limpian el colon y crean una vía para el resto de la comida. Por ejemplo, si estás





comiendo pizza, come una ensalada primero. Si estás comiendo un helado, come una manzana primero. Esto llenará tu vientre por lo que no podrás comer tanto.

La fibra juega un papel muy importante en tu dieta. Recomiendo por lo menos 40 gramos por día. Los estudios han demostrado que las personas que no han hecho otro cambio en su dieta fuera de añadir más fibra han perdido peso.

RECUERDA: ¡Fibra 40 de por vida!

Axioma #5: ¡¡Lee las etiquetas de tus alimentos!!

No es difícil leer una etiqueta para encontrar el contenido calórico o la cantidad de grasas, carbohidratos y proteínas. Lo que quiero que mires son los ingredientes debajo de esos elementos para determinar de qué está hecho realmente el alimento.

Una regla general para ti: Cuanto más lejos esté la comida de su estado natural, más dañina es para ti, y más peso ganarás.

Tu cuerpo tomará las toxinas que ingieras y las almacenará en tus células adiposas. Al mirar las etiquetas de los alimentos, mientras más ingredientes estén en la parte posterior y haya más palabras que no puedas pronunciar, ¡más lejos debes permanecer del producto! Estos son alimentos altamente procesados que están muy lejos de su estado natural. Por ejemplo, los chips *Doritos* o los perros calientes.

Las Compañías Alimenticias te Engordan y Enferman

"Sin grasa" no es buena para la pérdida de grasa. Según el Dr. Ronette Briefel, PH, RD, epidemiólogo investigador principal y Asesor de Política Nutricional en el Centro Nacional para Estadísticas de Salud, "Entre los años 1970 y 1990, los estadounidenses redujeron su ingesta de grasa total de alrededor de 37 por ciento de las calorías a alrededor del 34 ciento de las calorías. Sin embargo, durante este mismo período, el consumo promedio de calorías para adultos se incrementó en aproximadamente 300 calorías." Este aumento en el consumo de calorías explica por qué la disminución en el porcentaje del total de calorías de la grasa puede ser confusa.

A pesar de que los estadounidenses están reduciendo la grasa de su dieta mediante el consumo de "alimentos libres de grasa", están engordando cada vez más. Esto es debido a que hay más hidratos de carbono y azúcar en los alimentos. La grasa regula el azúcar en la sangre, y cuando tus niveles de azúcar en la sangre son altos, se necesita más insulina para





forzar el azúcar hacia tus células. La insulina es una hormona que almacena grasa. Más insulina = más grasa almacenada.

"Grano Entero" es una mentira de marketing

Siempre que veas "grano entero" en el título de un producto, asegúrate de revisar la etiqueta. Si el primer ingrediente es harina de trigo enriquecida, entonces realmente no es de grano entero. Tiene que decir "100% grano entero" en el paquete. El trigo integral debe estar en los tres primeros ingredientes y debería tener un mayor contenido de fibra en la etiqueta. Busca más de 3 gramos de fibra por porción.

Jarabe de Maíz de Alta Fructosa (JMAF)

Este es un edulcorante artificial que es más barato y más dulce que el azúcar. Fue desarrollado recientemente y no existía en la cadena alimentaria en la década de 1970. Está lleno de calorías y a los fabricantes de alimentos les encanta porque es más barato de producir y por lo tanto, añade más dinero a sus ganancias.

El problema es que el JMAF apaga los interruptores de control natural del apetito del cuerpo, por lo que se puede comer mucho más allá de lo que los impulsos naturales del cuerpo exigirían.

Se encuentra en varios cereales, salsa de tomate, gaseosas, salsa para pastas, galletas y barras de reemplazo de comidas. Este es el ingrediente N ° 1 a buscar en las etiquetas de los alimentos. Huye de él como de la peste.

Grasas Trans

El término "grasas trans" se ha convertido en una palabra de moda, pero ¿qué son exactamente las grasas trans? Son grasas que contienen ácidos grasos trans, y que se forman cuando ciertos tipos de aceites se calientan a temperaturas elevadas. Son más baratas y duran más que la mantequilla, por lo que los restaurantes las utilizan para incrementar sus ganancias. Son difíciles de digerir. Ejemplos de grasas trans son los aceites hidrogenados. Al leer las etiquetas de alimentos, incluso si dicen nada de grasas trans, asegúrate de verificar si tienen aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados. ¡Evítalas también como la peste!

Aditivos, Colorantes, Saborizantes, Conservantes

Se trata de compuestos químicos puros, cuyos efectos con el tiempo causan graves daños a tu sistema digestivo. Sulfitos, nitritos, salicilatos, propileno y glicol son algunos de los principales culpables. Debido a que son sintéticos, tu cuerpo lo tiene difícil para





descomponerlos. Cuando permanecen en tu sistema, pueden envenenar a tu cuerpo y causar daño a los órganos, bloqueando la absorción de nutrientes y haciéndote engordar más.

Sustitutos del azúcar

La sacarina, el aspartamo, la sucralosa (*Splenda*), el sorbitol, la maltodextrina, la dextrosa, y varias otras alternativas sintéticas son responsables del engorde en nuestro continente. Estos edulcorantes artificiales son tan peligrosos que si se añaden a un producto, los fabricantes deben colocar una etiqueta de advertencia en el paquete para alertar a los consumidores. Ellos son conocidos por ser tóxicos para las células cerebrales y causar cáncer.

Alternativas naturales al azúcar

1. Stevia
2. Miel
3. Jarabe de arce
4. Jarabe de arroz integral

GMS (Glutamato Monosódico)

El GMS se utiliza como saborizante en los alimentos. Este es difícil de encontrar en las etiquetas del paquete, ya que puede estar disfrazado bajo diferentes nombres, tales como proteína vegetal hidrolizada, proteína hidrolizada, extracto vegetal hidrolizado, extracto de proteína vegetal, caseinato de sodio, extracto de levadura, proteína texturizada, levadura autolizada, harina de avena hidrolizada, y caseinato de calcio.

Una de las sustancias más adictivas que se conocen, el glutamato monosódico es considerado como "excito-toxina", ya que estimula ciertos receptores en el cerebro y te hace desear más y más. De hecho, tus células cerebrales pueden llegar a excitarse tanto que mueren – algo no muy bueno para una célula cerebral – lo que conduce a graves enfermedades neurológicas.

Sal añadida

La sal o sodio, es otro ingrediente que es importante buscar en las etiquetas de los alimentos. El sodio hace que te hinches y retengas agua en tu cuerpo. Así que mantén tus niveles de ingesta de sodio tan bajos como sea posible.

Lo que no quieres ver en una etiqueta alimenticia





Las etiquetas de los alimentos mencionan los ingredientes en orden, comenzando con la sustancia que compone la mayor cantidad hasta la menor cantidad. Así que si estás tratando de disminuir el consumo de jarabe de maíz, asegúrate de que no se encuentre entre los tres primeros ingredientes en la etiqueta.

Ten cuidado con lo siguiente en los primeros 3 ingredientes de cualquier etiqueta de alimentos:

- Azúcares simples.
- Harina enriquecida, blanqueada o refinada (las cuales han sido despojadas de sus nutrientes).
- Jarabe de maíz o jarabe de maíz de alta fructosa.

"Es regla hecha por el hombre"

Esta regla es realmente poderosa para ayudarte a decidir si debes consumir un alimento o no. Al mirar los ingredientes, pregúntate: "¿Es este alimento hecho por el hombre?" Cualquier cosa hecha por el hombre, es difícil de digerir y utilizar por tu cuerpo. Por lo tanto, cuanto más te mantengas alejado de estos tipos de alimentos, mejor. Un ejemplo podría ser los alimentos procesados como el pan blanco, o las alternativas al azúcar como el aspartamo.

¡Hay que tener cuidado al hacer las compras de alimentos! Una gran cantidad de estas sustancias químicas están diseñadas para sabotear tus esfuerzos por perder peso. ¿Puedes ver la importancia de leer las etiquetas ahora?

Vamos a resumir todo esto para ti de manera agradable:

- Consume 40 gramos de fibra al día.
- Haz de cinco a seis comidas al día, incluyendo batidos y/o refrigerios.
- **Recuerda:** el alimento más calórico es el desayuno y las comidas se hacen más pequeñas a partir de ahí.
- Consume solamente alimentos que se encuentran en la lista.
- Come algo crudo en cada comida.
- Date un día para hacer trampa una vez a la semana.

Consejo para el éxito: Está bien fracasar de vez en cuando. Este programa está construido alrededor de deslices. Confía en mí, he tenido un montón de ellos yo mismo. Simplemente retoma el programa Factor Quema Grasa justo donde lo dejaste.





Principio #4 – Quita la Grasa con Agua

"Si existe magia en este planeta, está contenida en el agua." -
Loran Easley



AGUA: Nuestros cuerpos son 70% agua, que es el nutriente más importante en nuestro sistema. Mientras que se puede sobrevivir por sólo unos siete días sin agua, se puede vivir por lo menos 17 días sin comer. Cada proceso fisiológico en el cuerpo utiliza agua. Se requiere para transportar nutrientes, regular la temperatura, y construir tejidos.

Probablemente la herramienta más poderosa para bajar de peso es el agua, ya que suprime el apetito naturalmente y ayuda al cuerpo a metabolizar la grasa almacenada. Algunos estudios han demostrado que una disminución en la ingesta de agua hará que los depósitos de grasa aumenten.





¿Por qué sucede esto?

Porque si tus riñones no están funcionando adecuadamente debido a la deshidratación, entonces su carga de trabajo se desplaza hacia el hígado. Tu hígado es responsable de metabolizar la grasa almacenada. Si el hígado tiene que hacer algo de trabajo de los riñones, no puede trabajar a su máxima capacidad. Como resultado, metaboliza menos grasa y más grasa quedará almacenada en el cuerpo, deteniendo tu capacidad para perder grasa de forma natural.

En cuanto a la relación entre el agua y el aumento de peso, beber suficiente agua es el mejor tratamiento para eliminar del cuerpo el exceso de líquido. Cuando el cuerpo recibe menos agua, percibe esta reducción como una amenaza a la supervivencia y comienza a conservar cada gota.

El agua se almacena en los espacios celulares adicionales fuera de las células. Esto se manifiesta con hinchazón de pies, piernas y manos. Los diuréticos ofrecen una solución temporal, en el mejor de los casos, forzando la salida de agua almacenada, junto con algunos nutrientes esenciales. Una vez más, el cuerpo percibe esto como una amenaza y repondrá el agua en la primera oportunidad.

La mejor manera de superar el problema de la retención de líquidos es dar a tu cuerpo lo que necesita: *abundante agua*. Sólo entonces el agua almacenada será liberada. Cualquier programa para perder peso tendrá en cuenta la eficacia de beber suficiente agua.

Las personas obesas necesitan beber más agua debido a que tienen cargas metabólicas en promedio más grandes que una persona de tamaño "normal".

¿Así que cuánta agua hay que beber?

El consumo promedio debe ser de al menos ocho vasos al día. Si tienes sobrepeso, bebe 10-11 vasos al día. Obviamente esto es sólo una regla general y si estás sumamente obeso, tendrás que beber más.

El agua es el componente esencial para el metabolismo de las grasas buenas en el cuerpo y está diseñada para eliminar la grasa corporal.

MITO: Beber demasiada agua provoca retención de líquidos.

REALIDAD: La deshidratación es lo que causa la retención de líquidos.





Cuando tu cuerpo piensa que hay una escasez de agua, retiene tantos líquidos como puede, dejándote hinchado. Por otra parte, cuando estás correctamente hidratado, tus riñones eliminan cualquier exceso de líquido de tu sistema.

Beneficios de Beber Agua

Beber agua tiene muchos beneficios. Éstos son algunos de ellos:

- Lubrica las articulaciones para evitar lesiones.
- Aumenta la resistencia hasta en un 10%.
- Incrementa el rendimiento en un 15%.
- Aumenta la pérdida de grasa vaciando las toxinas fuera del cuerpo.
- Regula la digestión, excreción.
- Regula la respiración, circulación.

Consejos para el Éxito con el Agua

Estos son algunos consejos para mejorar tu consumo de agua:

- Lleva un recipiente de agua contigo dondequiera que vayas y bébela en cualquier momento. Asegúrate de que sea de plástico duro que no tenga otras sustancias, o de acero inoxidable que no tenga aluminio en él. Estos son tóxicos para ti.
- El agua debe ser tu bebida principal.
- Añadir limón al agua. Esto tiene un efecto limpiador en el hígado y la vesícula biliar, ayudándolos a funcionar mejor.
- Si tienes sed, ya estás deshidratado. Bebe inmediatamente.
- Si tienes hambre, el agua puede controlar tus antojos.
- Si tu objetivo es perder peso, bebe 12-16 vasos de 240 ml de agua al día.





Principio #5 – Suplementación Buena Saludable

Hay muy pocos suplementos que realmente deberías tomar. Los estadounidenses gastan \$ 35 mil millones al año en productos y suplementos para bajar de peso. Las pastillas para adelgazar son definitivamente algo a lo que no debes recurrir. Supuestamente aceleran tu metabolismo, o bloquean el cortisol, o suprimen tu apetito. Hagamos de cuenta que las afirmaciones de los fabricantes son ciertas.

Al dejar de usarlos, ¿vas a recuperar la grasa?, y de ser así, ¿seguirás tomando esas pastillas para siempre?

Eso sería un esfuerzo costoso, pero lo más importante serían los efectos perjudiciales en el metabolismo como resultado de uso a largo plazo. Esto es porque tu cuerpo no podrá determinar su punto de ajuste real.

Ninguno de los suplementos que se enumeran aquí serán pastillas para adelgazar.

Los 10 mejores suplementos para pérdida saludable de peso

1. Una buena comida entera de multi-vitaminas y minerales

El uso de un buen multivitamínico de calidad, no te hará bajar de peso por sí mismo, pero sí hará a los sistemas de tu cuerpo más eficientes para quemar la grasa. Al alimentar a tu cuerpo con los bloques de construcción adecuados, la pérdida de grasa se incrementará diez veces. Cuanto más activo seas, más combustible pedirá tu cuerpo, y esto aumenta tu necesidad de complementos.

Buenas fuentes multi-vitamínicas:

- ⤴ *Source Naturals*
- ⤴ *Solar Ray*
- ⤴ *Drucker Labs*
- ⤴ *New Chapter Organics*
- ⤴ *Garden Of Life*





Hombres – Hacer clic aquí para comprar mi recomendación # 1 de multivitamínico para hombres :

www.getprograde.com/multi-vitamin-for-men.html

Mujeres – Hacer clic aquí para comprar mi recomendación #1 de multivitamínico para mujeres:

www.getprograde.com/multi-vitamin-for-women.html

2. Aceite de pescado Omega-3 en cápsulas o líquido

Un aceite de pescado de buena calidad es importante. Este podría ser el suplemento más importante que necesites, ya que por lo general todos estamos deficientes en Omega-3. Es un antiinflamatorio natural, ayuda a suprimir el cortisol, aumenta la quema de grasa, y mejora la pérdida de peso. El aceite de krill es el mejor en el mercado ahora mismo. Es una fuente muy pura de las frías aguas de Noruega. El aceite de pescado se ha tomado de peces más pequeños que no bio-acumulan tantas toxinas como algunos de los peces más grandes. No sabe mal y es esencial para tu salud y metas de pérdida de peso.

Haz clic aquí para pedir Aceite de Krill Omega-3:

www.getprograde.com/essential-fatty-acid.html

3. Vitaminas adicionales del complejo B:

Simplemente no podemos decir lo suficiente sobre ellas. Las vitaminas del grupo B tienen una variedad de funciones en tu cuerpo:

- Respalda e incrementar el metabolismo.
- Mantener piel y tono muscular sanos.
- Mejorar el sistema inmunológico y la función del sistema nervioso.
- Promover el crecimiento y la división celular,
- Combatir el estrés, la depresión y la enfermedad cardiovascular.

Hay varias buenas vitaminas del grupo B por vía sublingual (se disuelven bajo la lengua) disponibles en el mercado. Puedes buscar en Internet para encontrarlas y comparar precios.

4. Vegetales verdes en polvo

Están compuestos de pasto de trigo, pasto de cebada, etc. Puedes agregar un poco a tu agua cada día para equilibrar tu cuerpo, llevándolo de un estado ácido a uno alcalino, y mejorando así tu pérdida de peso. Ve a *Whole Foods*, *Trader Joes*, o cualquier tienda de alimentos saludables o incluso amazon.com. Hay una variedad de diferentes marcas.





The Perfect Food, de *Garden of Life*, es mi favorito:
www.gardenoflife.com

También puedes comprarlo en nuestra tienda:
www.getprograde.com/green-drink.html

5. Probióticos

Estos son bacterias saludables que ayudan a la digestión de los alimentos y a mantener una salud intestinal adecuada. Estimulan tu sistema inmunológico y te ayudan a asimilar mejor los alimentos, lo que conduce a una mejor absorción de nutrientes.

Las bacterias saludables deben estar disponibles en el suelo, de las verduras y frutas cultivadas en el mismo. Desafortunadamente, la mayoría de los suelos del mundo están tan agotados de nutrientes que nada puede crecer en forma adecuada, ni siquiera las bacterias.

Puedes buscar en Internet para encontrar una buena fuente de probióticos.

6. Suplemento de fibra:

Tomar suficiente fibra es importante, especialmente si estás tratando de perder grasa. La fibra limpia el sistema digestivo y nivela los picos de insulina que pueden ocurrir cuando se comen demasiados carbohidratos. Hay muchos buenos suplementos de fibra en el mercado. Me gusta la mezcla de fibra orgánica de *Garden Of Life* o *Whole Foods* cuenta con una magnífica fibra en polvo.

Recuerda: ¡Fibra 40 de por vida! (40 gramos de fibra al día)

7. Proteína en polvo

La proteína de suero de leche contiene todos los aminoácidos esenciales. Además de que cuenta con la mejor calidad entre todas las proteínas. Por lo tanto, es una proteína completa. La proteína de suero de leche es un subproducto del proceso de fabricación del queso. En un tiempo se eliminaba o se utilizaba para la alimentación animal, pero los investigadores más tarde se dieron cuenta de que la proteína de suero tiene increíbles beneficios para los seres humanos. La proteína de suero de alta calidad puede tener efectos dramáticos.





Los beneficios incluyen:

- Apoya la salud inmunológica
- Aumenta tu energía
- Brinda soporte a las bacterias intestinales benéficas
- Promueve la fuerza muscular, la resistencia y la recuperación
- Protege todas tus células a través de sus propiedades antioxidantes
- Proporciona aminoácidos y proteínas esenciales
- Brinda soporte a la tasa metabólica y nivel de quema de grasa óptimos de tu cuerpo

8. Pastillas de Pimienta de Cayena

Ya deberías estar familiarizado con la pimienta de Cayena en la fase de limpieza del Factor Quema Grasa. El ingrediente activo de la pimienta de Cayena es la capsaicina, que ayuda a crear un efecto termogénico leve y de hecho ayuda a la supresión del apetito. Consigue algunas cápsulas en cualquier tienda de alimentos saludables. Te sugiero 2 cápsulas durante 3 comidas al día para obtener resultados óptimos.

9. Glutamina

La glutamina es un aminoácido no esencial que ha sido pasado por alto. Es un complemento muy rentable y valioso que puede darte una ventaja en tu programa de quema de grasa.

He aquí los beneficios:

- Evita el catabolismo muscular, que es básicamente el desgaste de los músculos.
- Promueve el anabolismo muscular, que es básicamente el crecimiento muscular.
- Mejora el sistema inmune.
- Mejora el almacenamiento de glucógeno, lo que te impide cansarte fácilmente al entrenar.

10. Manzanilla, Yerba Mate, Té Verde, Té Oolong

Manzanilla - La manzanilla no tiene cafeína por lo que no es un estimulante. Es un relajante, pero los fitoquímicos y antioxidantes en esta infusión le dan una fuerza poderosa. Estamos bombardeados diariamente por compuestos estrogénicos que se encuentran en pesticidas, productos de limpieza, plásticos, nuestro suministro de agua, la contaminación del aire, productos de soja, cerveza, y muchos otros alimentos. Estos compuestos estrogénicos son tóxicos para el cuerpo y alteran las hormonas, haciendo que tu cuerpo retenga la grasa terca, especialmente en el abdomen.





El té de manzanilla ayuda a protegerte de los efectos de estos xenoestrógenos, los cuales te impiden perder la grasa corporal obstinada.

Bebe una taza una hora antes de ir a dormir para relajarte y prepararte para una buena noche de sueño.

Yerba Mate, Té verde, Té blanco y Té Oolong – Todos estos cuatro té tienen polifenoles, antioxidantes y fitoquímicos únicos que impulsarán tu sistema inmunológico y le darán a tu cuerpo una ventaja al quemar grasa. Puedes tomarlos calientes o fríos. Si necesitas endulzar tu té, utiliza Stevia como edulcorante natural. Esto se puede encontrar en cualquier supermercado.





Principio #6 – Reconstruye tu cuerpo y derrite grasa durante todo el día

"A menos que cambies lo que eres, siempre tendrás lo que tienes." - Jim Rohn

Para muchas personas, el ejercicio es un evento raro. Hacen una resolución de año nuevo para perder 10 kilos agitándose, y luego lo hacen a través de dos sesiones de entrenamiento. Entonces, todo ha terminado antes de que lo sepan y es olvidado hasta el próximo año.

Me parece que muchas personas recurren a excusas para no hacer ejercicio.

Nosotros ya no queremos hacer eso, ¿verdad? ¿Por qué?

Porque ahora somos personas que toman acción.

6 excusas para no hacer ejercicio

A continuación se presentan algunas de las razones por las que las personas abandonan demasiado pronto.

1. Toma demasiado tiempo

Los entrenamientos que voy a compartir contigo están diseñados para aquellas personas que no tienen mucho tiempo en sus manos, personas que trabajan más de 40 horas a la semana y están tan cansados que lo último que quieren hacer es entrenar al llegar a casa. Si esto te suena familiar, entonces sigue leyendo.

2. Demasiado aburrido

Hay muchas maneras de entrenarse y no aburrirse. Unirse a una liga deportiva local, como baloncesto o voleibol, es una excelente manera de hacer algo de ejercicio. Llevar a la familia a caminar o andar en bicicleta después de la cena es otra magnífica forma de hacer trabajo físico. El tipo de entrenamiento que vamos a esbozar no es aburrido. Está diseñado para mantener tus músculos en movimiento, lo que a su vez te dará los resultados que desees, y mucho más rápido. Cada entrenamiento es diferente.





3. *Demasiado doloroso*

Si estás enfermo o te has lesionado gravemente, entonces la mejor manera de iniciar una sesión de ejercicios es dividirla en pequeños pasos. Cada día harás sólo un 1% más que el día anterior. Si estás sufriendo de problemas de espalda, encuentra un buen quiropráctico en tu área. Si estás padeciendo una enfermedad, haz entonces la limpieza que he mencionado. Si eso no ayuda, pide consejo a un médico naturista u otro profesional de la salud.

Recuerda: ve de lo menos invasivo a lo más invasivo cuando estés tratando de sanar tu cuerpo.

Esto significa que debes:

- Dejar las actividades que te hagan daño.
- Cambiar tu alimentación.
- Comenzar a hacer ejercicio.
- Visitar a un profesional de la salud natural, como un médico naturista, quiropráctico, homeópata o terapeuta de masaje.
- Visitar a tu médico, quien ordenará exámenes y probablemente te recetará un medicamento.
- La cirugía debe ser siempre tu última opción, ya que es lo más invasivo y permanente que puede hacerse. Piénsalo bien antes de pasar por debajo del bisturí para asegurarte de que no tienes otras alternativas. En mi práctica, he visto a muchas personas que han terminado en mal estado debido a la cirugía. No estoy diciendo que sea malo, sino que sólo debe ser reservado para la situación correcta.

4. *Falta de Motivación*

Una de las mejores cosas que puedes hacer es escuchar materiales motivacionales en tu coche o iPod - oradores como Tony Robbins, Brian Tracy, Zig Ziglar, etc., alguien que pueda mantenerte enfocado en la meta final.

5. *Ningún compromiso*

Nuestra sociedad sufre de fobia al compromiso. Esto es evidente si tenemos en cuenta la *tasa de divorcios*, que es del 60% y también cuando se considera la tasa de obesidad, que es del 70%. Estamos siendo criados en una sociedad de "comida rápida" donde se nos entrena para querer todo ahora mismo. El problema es que si no perdemos peso o vemos resultados de inmediato, nos damos por vencidos. Este programa te ayudará a superar esta barrera.





6. Demasiado intimidante

"No sé cómo empezar."

Mi meta es que te conviertas en un tomador de decisiones. Nos bombardean con tanta información que nuestra mente siempre va a mil por hora. ¿Qué sucede? Parálisis por análisis – ¡también conocido como pensar demasiado!



Sé una persona que toma decisiones: un pequeño paso a la vez es todo lo que se necesita.

Pregunta para ti: ¿Cómo te comes un elefante?

Respuesta: Una mordida a la vez.... ¡PASOS PEQUEÑOS!

El primer paso siempre será el más duro - que la primera acción, ya sea en tu primer día de dieta o tu primer día de ejercicio. Pero ¿adivina qué? *Se pone mejor cada día.*

Los resultados vendrán con la consistencia durante un período de tiempo.

Razones por las que debes ejercitarte

El ejercicio tiene los siguientes beneficios:

1. Aumenta la pérdida de peso en un 1.000 por ciento.
2. Puede cambiar tu ADN: Si culpas a tu familia por tu exceso de peso, la investigación demuestra que se puede cambiar esta situación.
3. Construye y tonifica los músculos.
4. Dispara tu metabolismo de manera que puede quemar grasa durante todo el día.
5. Refuerza tu sistema inmunológico para que puedas combatir las enfermedades.
6. Mejora todos los aspectos de tu salud: Disminuye el riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas, diabetes, Alzheimer, y mucho más.
7. Aumenta tu energía en un 300%.
8. Disminuye el estrés: menores niveles de cortisol.
9. Mejora la función cerebral: aumenta la memoria, atención y capacidad de aprendizaje.
10. Revierte el proceso de envejecimiento.
11. Previene y revierte la osteoporosis.
12. Mejora tu autoestima y autoconfianza, y disminuye la depresión.





La máquina quemadora de grasas durante todo el día: El músculo

Cuando pensamos en músculos, nos vienen a la mente los pectorales poderosos del gobernador Arnold Schwarzenegger, los abdominales perfectos de Matthew McConaughey o los glúteos apretados de Jessica Alba.

¿Qué tienen en común estas personas?

Todos ellos son estrellas de cine. Sí, pero todos ellos trabajaron muy duro para construir sus increíbles cuerpos. Las posibilidades de que tengas un cuerpo de "10 perfecto" como el de ellos son escasas e inexistentes. A menos que quieras entrenar dos o tres veces al día como ellos lo hicieron. La razón por la que ellos tienen ese cuerpo es que fue, literalmente, su trabajo. Ese es un tema diferente para un día diferente. Este programa no está diseñado para ellos, sino diseñado para ti.

En este programa, nuestro objetivo es lograr un cuerpo de 7, 8 o 9.

Mientras que los músculos nos dan la capacidad metabólica para quemar calorías cada vez que nos movemos, su gran ventaja es que constantemente se alimentan de calorías, incluso cuando estás sentado en tu escritorio elaborando ese informe de último minuto para tu jefe.

Dato: Cada medio kilo de músculo quema entre 40 a 120 calorías al día sólo para sostenerse a sí mismo.

Dato: Cada medio kilo de grasa se alimenta de entre solamente una a tres calorías por día.

¿Tiene sentido que mientras más músculo tengas, menos grasa tendrás?

Todo es acerca de la masa muscular magra. El músculo sirve como un consumidor de energía primaria para tu cuerpo. Piensa en ello como un fuego furioso. Pon un leño en él, y la pieza de madera se quemará rápidamente. Piensa en tu grasa como si fuera un fósforo encendido. Se tardaría una eternidad y algo más para que el fósforo quemara el leño. Vamos a poner esto en términos de comida: Come un trozo de pizza y tus músculos pueden quemarlo un mucho más rápido de lo que lo haría la grasa, reduciendo así la cantidad de grasa que almacenarás.





Al centrarse en los músculos correctos y seguir el plan adecuado, no añadirás solamente volumen; reafirmarás tu figura, y estimularás la cantidad de crecimiento necesaria para ayudar a quemar esas calorías adicionales.

Jerga: El lenguaje de hacer ejercicio

El mundo del ejercicio, especialmente el entrenamiento con pesas, tiene su propio vocabulario que debes aprender. Este vocabulario no sólo es imprescindible para ayudarte a avanzar a través de los ejercicios, sino que también te guardará de sonar como tonto en el gimnasio.

Repeticiones: Este es el número de veces que realizas el ejercicio especificado. Si levantas un peso 10 veces seguidas, eso son 10 repeticiones.

Series: Una serie es el número de veces que realizas las repeticiones del ejercicio. Por ejemplo, tres "series" de 10 repeticiones es llevar a cabo 10 repeticiones tres veces separadas para un total de 30 repeticiones.

Súper Serie: Hacer 2 series de 2 ejercicios diferentes una tras otra (sin descanso entre las series). Por ejemplo: 10 flexiones de brazos + 10 pushdowns.

Descanso: Este es el tiempo entre las series. Cuanto menos tiempo te des, más intenso es el ejercicio. Vamos a estar oscilando en alrededor de un minuto de descanso entre series.

Hasta el agotamiento: Hacer un ejercicio "hasta el agotamiento" significa hacer una serie hasta que no se pueda realizar ni siquiera una "repetición" más.

Intensidad: Lo desafiante que son tus ejercicios. Esto se puede modificar fácilmente agregando más peso, repeticiones o series, y la forma más sencilla de aumentar la intensidad es acortar el tiempo entre las series. Cuanto más intenso sea el entrenamiento, más rápido podrás ver los resultados.

La postura correcta definida

La mala postura conduce a desequilibrios musculares y estos, en última instancia, darán lugar a una lesión.





Postura Adecuada

1. La cabeza está hacia arriba y atrás por lo que las orejas se alinean encima de los hombros.
2. Los hombros se retrotraen en sus cuencas articulares.
3. La espalda alta es plana y no arqueada o jorobada.
4. El ombligo se encuentra hacia dentro en dirección a la columna vertebral.
5. Las caderas se encuentran hacia atrás por lo que tienes un arco en la espalda baja
6. Las rodillas están ligeramente flexionadas para permitir la absorción de golpes.

Mantén esta postura en todo lo que hagas: ejercicio, trabajo y juego.

La Ley de Adaptación

Esta ley establece que con el tiempo, tu cuerpo se adaptará a la tensión puesta sobre él por cualquier ambiente en el que esté o cualquier situación a la que se enfrente regularmente. Por ejemplo, las personas que viven en culturas del desierto, están expuestas con regularidad a la luz del sol, por lo que se han adaptado desarrollando piel más oscura. Cuanto más oscura sea la pigmentación en el cuerpo, mejor es la capacidad de absorber la radiación ultravioleta procedente del sol.

La parte 2 de la ley establece que a medida que uno se adapta a ciertas presiones, uno se vuelve "inadaptados" a tensiones opuestas. Por ejemplo, las personas que están acostumbradas a los climas cálidos no están preparadas para el frío.

La parte 3 de la Ley establece el principio "úsalo o piérdelo". Esta regla se puede aplicar a cualquier aspecto de tu vida. En este caso estamos hablando de ejercicio. Si no te mueves, perderás algo.

La Ley de Úsalo o Piérdelo

- Si no haces **ejercicio**, perderás tu estado de salud.
- Si no haces **ejercicio**, perderás tu atractivo.
- Si no haces **ejercicio**, perderás tu enfoque.
- Si no haces **ejercicio**, perderás músculo.
- Si no haces **ejercicio**, perderás tu fuente de energía.
- Si no haces **ejercicio**, perderás tu apariencia juvenil.
- Si no haces **ejercicio**, tus articulaciones se deteriorarán.
- Si no haces **ejercicio**, tus huesos se deteriorarán.





Esto debe darte motivos más que suficientes para "usarlo o perderlo".

Tu cuerpo responde a cualquier estrés que pongas sobre él. Si eres un corredor de maratón y tus músculos están diseñados para correr largas distancias y decides convertirte en un velocista y sólo correr distancias cortas, ¿adivina qué? Tus músculos terminarán, con el tiempo, haciéndose más cortos y más potentes.

Si nunca has entrenado y andas en bicicleta por tres kilómetros, tu cuerpo va a estar bajo mucho estrés, pero su cuerpo se adaptará a esa tensión, y sentirás menos estrés la próxima vez que viajes tres kilómetros.

Todo lo contrario también es cierto. Si eres un atleta olímpico y eliges sentarte todo el día, ver televisión, beber refrescos y comer perros calientes de chili con queso, tu cuerpo se adaptará a este estilo de vida sedentario y liberará el músculo adicional que lleva, ya que no se está utilizando. Con el fin de ser lo más eficiente posible, tu cuerpo expulsa el tejido metabólicamente más caro, que es el músculo.

Ahora, llevemos la ley de adaptación un paso más allá. Si haces lo mismo una y otra vez, su cuerpo se adapta a ello. Cuando se ha adaptado a las exigencias puestas sobre él, deja de cambiar. Este es un principio clave en este programa. No dejes que tu cuerpo se acostumbre a los mismos alimentos aburridos o al entrenamiento de siempre.

En nuestro plan dietético de dos semanas, vamos a cambiar su dieta por lo que debes adaptarte a algo nuevo y sano. Esto te obliga a bajar de peso.

En nuestro plan de ejercicios, obligamos a tu cuerpo a seguir adaptándose y cambiando, ¡porque cada entrenamiento es un entrenamiento diferente! Nunca te aburres y siempre avanzarás. No hay mesetas, porque tu cuerpo tiene que ir a través de ellos de forma natural.

La mejor hora para ejercitarse

¡El mejor momento para hacer ejercicio es en cualquier momento! Siempre es mejor hacerlo que no hacerlo. Así que cuando conduzcas, estacionate en el lugar más alejado de tu edificio y camina. Utiliza las escaleras en vez del ascensor. Estas pequeñas cosas realmente





tienen sentido. Lo hora más saludable es para hacer ejercicio es dos o tres horas después de una comida, porque tu cuerpo ha tenido tiempo para digerir los alimentos.

La mejor hora para quemar grasa y transformar tu cuerpo rápidamente es por la mañana, antes de haber comido cualquier hidrato de carbono. Esto es porque tu cuerpo está saliendo de un estado de ayuno y que tendrá una gran cantidad de azúcares y grasas almacenadas para obtener energía. Cuando haces ejercicio después de consumir carbohidratos, tu cuerpo utilizará esos carbohidratos para producir energía en lugar de utilizar la grasa o azúcares almacenados.

Ejercicio: Lleva tu ombligo hacia la columna vertebral

Este es un ejercicio simple que puedes hacer mientras estás sentado en tu escritorio en el trabajo, o conduces a alguna parte. Esto es trabajar tu músculo abdominal transverso. Cuando se hace constantemente, no sólo contribuirá a reforzar los músculos abdominales, sino también mantendrá tus abdominales contraídos hacia tu cuerpo en lugar de que sólo estén colgando como si tuvieras un vientre de perrito.

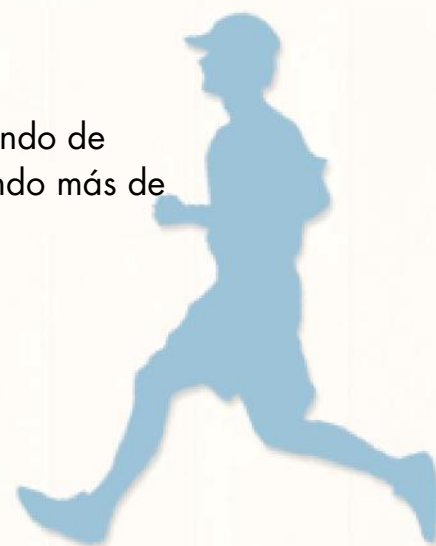
Si eres una madre reciente, este es uno de los ejercicios más importantes que puedes hacer. Cuando estás embarazada, tus músculos abdominales se estiran. Si has ganado mucho peso o te has vuelto a embarazar demasiado pronto, el cuerpo lo pasa mucho más difícil para recuperar su estado anterior. Este ejercicio reforzará tus músculos abdominales, y acelerará el proceso de recuperación después del embarazo.

He aquí cómo hacerlo:

1. Siéntate con la espalda recta.
2. Sume el estómago tanto como puedas, como si estuvieras tratando de llevarlo hacia tu columna vertebral. (Si tus costillas están sobresaliendo más de lo normal, entonces estás haciendo lo correcto)
3. Sostenlo y respira normalmente.
4. Sostenlo durante 20 segundos y luego exhala.
5. Haz 3 series de 10 repeticiones.

Trata de sostenerlo todo el tiempo que puedas.

Ejercicios: Ver hojas adjuntas





Los ejercicios que estarás haciendo serán muchos ejercicios de cuerpo completo. Mientras más músculos puedas ejercitar a la vez, más grasa puedes quemar y más alto puedes incrementar tu metabolismo. Esto significa que quemarás grasa DURANTE TODO EL DÍA.

No te sientas intimidado o asustado. Son más fáciles de lo que suena. **Recuerda:** Pasos pequeños. ¡Somos personas que toman acción y vamos a dar el primer paso!

Estas sesiones de entrenamiento tomarán de 35 a 60 minutos cada una. Cuando las observes, te darás cuenta de que diferentes días requieren diferentes repeticiones y series. Esto es para confundir a su cuerpo y sacar más provecho de tu entrenamiento. También te darás cuenta de que estos entrenamientos tienen cardio entremezclado entre los ejercicios. Esto es para maximizar la quema de grasa en tu cuerpo. Vas a empezar entrenando tres veces por semana. No agregues más ejercicios o cardio por el momento.

Una vez que te acostumbres a estos entrenamientos, entonces puedes hacer un entrenamiento diferente cada día para obtener resultados fantásticos. Pero olvídate de eso ahora... vamos a practicar... **pasos pequeños**... el éxito se produce un pequeño paso a la vez en la dirección correcta.

Entrenamientos/Tiempos sugeridos

(Ver hoja adjunta)

Semana	Principiante	Intermedio	Avanzado
1	Aprox. 30 minutos	Aprox. 50 minutos	Aprox. 45 minutos
2	Aprox. 30 minutos	Aprox. 45 minutos	Aprox. 40 minutos
3	Aprox. 35 minutos	Aprox. 45 minutos	Aprox. 50 minutos
4	Aprox. 40 minutos	Aprox. 45 minutos	Aprox. 45 minutos

Cantidad de descanso entre series: Cualquiera entre 30 y 90 segundos.

Poniendo un poco de variedad

Los pilates, el yoga, los campos de entrenamiento, el cardio kickboxing, el tai chi, las clases de baile o de artes marciales, las ligas, clubes o cualquier tipo de clases de gimnasia son un magnífico cambio. Por lo general, las clases tienen una duración de 8 semanas y son una excelente manera de dar a tu entrenamiento físico un poco de variedad funcional.





Principio #7 – ¡Esculpe músculo y retira la grasa!

"El setenta por ciento del éxito en la vida está en demostrarlo." - Woody Allen

El temido cardio

Cardio – o lo amas o lo odias. La mayoría de las personas lo odia, pero el hecho es que funciona para quemar grasa. La forma ineficiente para realizar cardio es a un ritmo moderado durante un largo período de tiempo. Día tras día.

Por ejemplo, si estás corriendo 5 kilómetros al día cada dos días, vas a quemar calorías y grasa. Sin embargo, también gastarás una gran cantidad de tiempo. Estas largas y aburridas sesiones de cardio no son la mejor manera de quemar grasa. Tu metabolismo permanece elevado durante 1-2 horas después de esta larga sesión de ejercicios, por lo que tu cuerpo sigue quemando grasa a un ritmo alto durante 1-2 horas después de tu sesión de cardio.

Entrenamiento en intervalos de alta densidad

El Entrenamiento en Intervalos de Alta Densidad (EIAD) es una forma mejor, más rápida de quemar grasa. El EIAD elevará tu metabolismo 1-2 días después de tu entrenamiento y disparará tu metabolismo.

Este principio está en consonancia con la Ley de Adaptación: cambia constantemente tu ritmo para que tu cuerpo tenga que "pensar" y adaptarse.

Aquí está el problema: nuestros cuerpos no fueron diseñados para correr largas distancias. De hecho, somos los únicos animales en el planeta que corren ocho kilómetros o más a la vez. Hacerlo, en realidad va en contra de nuestra genética. Los seres humanos fueron diseñados para más actividades del tipo parar-continuar, implicando breves ráfagas de esfuerzo excesivo. La mayoría de los deportes competitivos se basan en esto.

El ejercicio aeróbico consistente, en estado estacionario terminará destruyendo, con el tiempo, tus articulaciones y tu sistema inmunológico. El ejercicio anaeróbico, o parar-seguir,





fortalecerá de hecho tu sistema inmunológico, mejorará tus articulaciones y aumentará tu energía. Esto se debe a estás siendo congruente con tu genética en lugar de trabajar en su contra.

El EIAD dura sólo 20 minutos de dos a cuatro veces a la semana. Dependiendo de qué parte del entrenamiento Factor Quema Grasa estés haciendo.

He aquí muestras de dos diferentes sesiones de entrenamiento EIAD (cada una toma aproximadamente 20 minutos):

Sesión de ejercicios #1:

- ⤴ Haz calentamiento durante 3-4 minutos caminando a paso rápido o con trote ligero
- ⤴ Intervalo 1 – corre en el nivel 8 de una caminadora durante 1 minuto
- ⤴ Intervalo 2 – camina en el nivel 4 durante 1.5 minutos
- ⤴ Intervalo 3 – corre en el nivel 10 por 1 minuto
- ⤴ Intervalo 4 – camina en el nivel 4 durante 1.5 minutos
- ⤴ Repite estos 4 intervalos 4 veces para una intensa sesión de ejercicios de 20 minutos.

Sesión de ejercicios # 2:

- ⤴ Haz calentamiento durante 3-4 minutos caminando a paso rápido o con trote ligero
- ⤴ Intervalo 1 – corre en el nivel 5 de una caminadora durante 1 minuto
- ⤴ Intervalo 2 – corre en el nivel 6 durante 1 minuto
- ⤴ Intervalo 3 – corre en el nivel 7 durante 1 minuto
- ⤴ Intervalo 4 – corre en el nivel 8 durante 1 minuto
- ⤴ Intervalo 5 – corre en el nivel 9 durante 1 minuto
- ⤴ Intervalo 1 – corre en el nivel 6 de la caminadora durante 1 minuto
- ⤴ Intervalo 2 – corre en el nivel 7 durante 1 minuto
- ⤴ Intervalo 3 – corre en el nivel 8 durante 1 minuto
- ⤴ Intervalo 4 – corre en el nivel 9 durante 1 minuto
- ⤴ Repite esta serie de intervalo nuevamente
- ⤴ Intervalo 1 – corre en el nivel 10 de la caminadora durante 1 minuto
- ⤴ Intervalo 2 – corre en el nivel 5 durante 1 minuto
- ⤴ Intervalo 3 – corre en el nivel 5 durante 1 minuto
- ⤴ Regresa a un trote o caminata ligeros durante 1 minuto
- ⤴ Intervalo 1 – corre en el nivel 6 de la caminadora durante 1 minuto
- ⤴ Intervalo 2 – corre en el nivel 7 durante 1 minuto
- ⤴ Intervalo 3 – corre en el nivel 8 durante 1 minuto
- ⤴ Intervalo 4 – trota durante 2 minutos para enfriarte





Desintegrador esencial de grasa

En cuanto a entrenamiento de intervalos cardiovasculares, no hay nada que supere las carreras de montaña de 30 a 50 metros. Este es el desintegrador esencial de grasa. Busca una colina, corre hasta su cima, y luego bájala. Haz esto durante 10 a 15 minutos, y eso es todo lo que tienes que hacer. Un pequeño secreto simple.

Consejos para el éxito del Principio # 7

- ⤴ Si estos niveles son demasiado altos para ti, entonces bájalos todos en uno o dos números. **Recuerda:** pasos pequeños.
- ⤴ También es bueno cambiar los ejercicios que haces: algunas semanas, en lugar de correr, utiliza la bicicleta; en otras, utiliza la máquina elíptica, y en otras, utiliza la escaladora, etc.
- ⤴ Si tienes un reloj que calcula las millas por hora y la distancia, corre al aire libre.
- ⤴ Si está soleado fuera, sal a correr o a montar en bicicleta. Puedes tomar una carrera/paseo moderados sin intervalos (recuerda que queremos cambiarlo de vez en cuando). Agrega más tiempo al hacer esto, a 30 minutos si normalmente haces 20 minutos.
- ⤴ Otros magníficos ejercicios son saltar la cuerda, remo, saltos de cuadro, los ejercicios pliométricos con un balón medicinal, o el entrenamiento de circuito.
- ⤴ Asegúrate de marcar el paso de tu respiración: a través de la nariz y exhalando por la boca. Esto te dará más resistencia durante el entrenamiento. Vamos a mencionar esto en detalle más adelante.
- ⤴ La combinación de un entrenamiento de resistencia de tiempo completo, la ley de adaptación, y el EIAD pondrá tus hormonas quema-grasa a toda marcha. Ahora, combinemos esto con un plan saludable de alimentación de Factor Quema Grasa.





Principio #8 – Todo es un juego mental...Relájate

Vivimos en una sociedad con muy alto estrés. Todos los días, parece que es ir, ir, ir, correr, correr, correr. Tan pronto como te despiertas por la mañana, te apresuras para estar listo, te apresuras a llevar a los niños a la escuela, darles de comer galletas y cereales azucarados, para que tomen algo, y luego te sientas en el tráfico de hora punta, los plazos en trabajo presionan tu tiempo, y luego te apresuras a llegar a casa, a llevar a los niños a y de la práctica, apresurarte a preparar la cena (apuesto a que muchas veces estás demasiado cansado para cocinar por lo que recurres a la entrega de pizza local para su nutritiva comida), apresurarte para ayudar con las tareas, y luego tal vez pasas una media hora viendo tu programa de televisión favorito, ¡entonces es el momento para que todos vayan a la cama y tienes que levantarte a la mañana siguiente y hacerlo todo de nuevo!

Ahora, esto no sólo es estresante mientras estás llevando a cabo estas actividades, sino que al seguir esta rutina constantemente durante años, tu cuerpo empieza a envejecer a un ritmo increíble, y aumentas de peso.

Estrés y aumento de peso

Las investigaciones indican que el vínculo entre el estrés y el aumento de peso es mucho más fuerte de lo que se creía originalmente. Un reciente estudio del Centro Médico Georgetown mostró que los ratones sometidos a estrés ganan peso adicional incluso si su ingesta de calorías no aumenta. Los científicos también señalan que después de tres meses, estos mismos ratones se volvieron en dos veces más obesos que los ratones sin estrés, ¡a pesar de que estaban comiendo la misma cantidad!

Cuando experimentas estrés, se libera cortisol, que es una potente hormona del estrés que propicia el almacenamiento de grasa. Esta pequeña hormona hace que sea prácticamente imposible que tu cuerpo se deshaga de la grasa. Así que estás estresado y a dieta, o bajo estrés y haciendo ejercicio, estás trabajando totalmente en contra de ti mismo, lo que podría ser otra razón por la cual no estás consiguiendo los resultados que deseas.





Cómo desestresarse.

Vamos a empezar reprogramando tu mentalidad a una mentalidad de éxito. He enumerado 5 pasos clave a continuación.

Las 5 claves del crecimiento mental de *Factor Quema Grasa*:

1. *El éxito deja pistas*: No trates de reinventar la rueda. Habla con personas que han tenido éxito en perder peso y mantenerlo fuera. Presta atención a su forma de pensar y su actitud.

2. *No hay fracaso, sólo retroalimentación*: Aquí es donde puede empezar a cambiar su forma de pensar. Nada de lo que hagas puede ser un fracaso si aprendes de ello. Recuerde, si lo sabes mejor, lo harás mejor. Mira a Thomas Edison. El "falló" 10.000 veces antes de crear la bombilla. Pero cuando se le preguntó cómo perseveró, dijo que descubrió 10.000 maneras de no hacer una bombilla. Él nunca falló.

3. *Las personas tienen toda la capacidad que necesitan para triunfar*. Tú tienes el éxito dentro de ti, te lo aseguro. Lo que tienes es el conjunto de habilidades necesarias para cambiar. Esto es lo que te estoy dando a ti. Tienes que utilizarlo y aplicarlo. El conocimiento por sí mismo no es el poder. El conocimiento, junto con acciones equivale a poder. La parte real que las personas pierden es la parte de hacer. Nada sucede hasta que algo se mueve.

4. *Las personas con la mayor flexibilidad son los que van a navegar con más éxito las situaciones problemáticas para lograr el cambio deseado*: Tienes que ser adaptable al bajar de peso. Es prácticamente imposible para cualquiera permanecer en el camino recto y estrecho. La vida siempre ocurre. Haz tu mejor esfuerzo, y si comienzas a alejarte, vuelve a leer la clave número 3 mencionada anteriormente.

5. *El requisito emocional de máxima prioridad para todo el mundo es el deseo innato de sentirse amado y apreciado*: Esto es lo que impulsa nuestras acciones. Esta es la razón por todo el mundo siempre trata de lucir bien para los demás. ¿No me crees? Da un paso atrás por un segundo y piensa en por qué haces las cosas que haces... y también mira a tu alrededor. Así obtendrás el panorama completo.

Bueno, espero que hayas disfrutado de esta lección. Ahora aquí está tu tarea asignada:

Quiero que hagas una lista de las 10 principales cosas que pienses que debería tener una mentalidad sana.



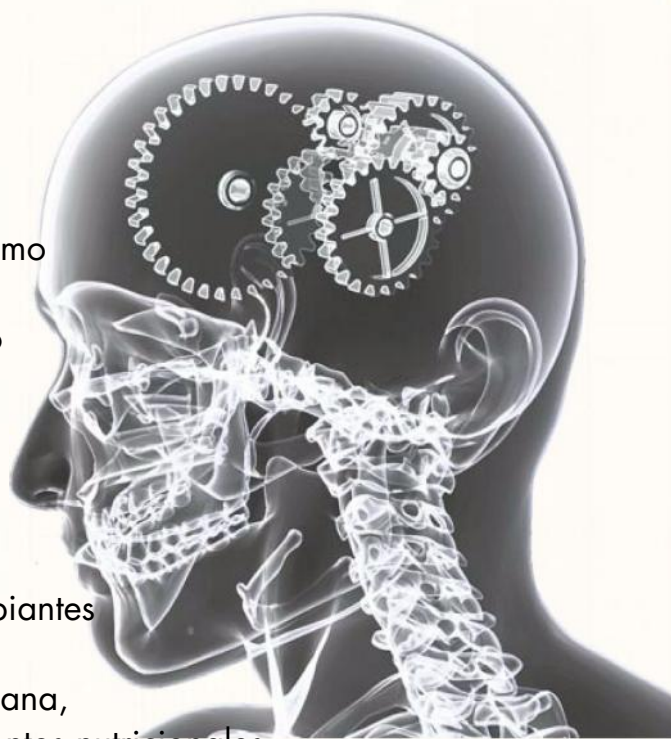


Te daré la mía. Hazle las modificaciones que consideres convenientes para que se aplique a ti. Léela todos los días durante un mes. Algunas personas dicen que un hábito diario se crea en 21 días. ¡Vamos a estar seguros y darle un mes!

Elementos de una mentalidad saludable

Esto es un ejemplo de cómo te gustaría que fuera tu mentalidad:

- Tener una mayor conciencia y aprecio de ti mismo y tu cuerpo.
- Dedicar un tiempo cada día para llevar a cabo rituales o para relajarte y meditar. Hacer yoga o tai chi (sorprendentes para reducir el estrés), leer la Biblia, orar y dar gracias
- Mantenerse en contacto con las relaciones cercanas.
- La capacidad de adaptarse a las siempre cambiantes condiciones.
- Desear siempre tener actividad física, comida sana, ejercitarse, comer bien y tomar buenos suplementos nutricionales.
- Reírse mucho. Una gran comedia puede hacerte sentir mejor. También puedes forzar una sonrisa (créeme, esto hace maravillas y es contagioso).
- Divertirse y hacer cosas. ¡No seas antisocial!
- Ver siempre el vaso *medio lleno*. Tener una actitud optimista y tener esperanza.
- Preocuparte siempre por tu apariencia y por tu cuerpo, no dejando que se vaya cuesta abajo. Tu exterior es un reflejo de tu interior.
- Nunca dejes que la preocupación te cause molestias, recházala. ¡Ni se te ocurra preocuparte por cosas pequeñas!



3 formas de ejercicio que pueden desestresar tu mente

Hay tres formas de ejercicio que son diferentes de los típicos ejercicios de gimnasio y te puede ayudar de muchas maneras. Estos son el yoga, el Tai-Chi y los Pilates.

Yoga

Para un ejercicio de mente-cuerpo, prueba la práctica oriental del yoga. Sin embargo, hay ciertas cosas a tener en cuenta antes de realizar yoga. Por sí mismo, el yoga te ayudará a





tonificar tu cuerpo y músculos, pero no puede ofrecer grandes beneficios cardiovasculares. El yoga es un gran maestro disciplinario para la mente y puede ayudar mantenerte en tu dieta.

Además, las nuevas formas de yoga como el yoga Ashthanga, el yoga caliente, y el yoga de la energía ofrecen prácticas de ejercicios intensos. Si eres un principiante, encuentra una clase con un instructor experimentado que te guíe.

Con la práctica de los ejercicios de estiramiento del yoga, lograrás una mayor flexibilidad, y si se agregan rutinas de cardio o aeróbicos te beneficiarás aún más. Cuanto más te ejercites, más cerca estarás de tener un cuerpo que queme rápidamente la grasa.

Tai Chi

El Tai Chi es también del Oriente y utiliza una serie de movimientos lentos y controlados en su rutina. Al igual que el yoga disciplina la mente y el cuerpo. Estos movimientos lentos tonifican el músculo a través del ejercicio de bajo impacto.

Sin embargo, el Tai Chi se debe combinar con ejercicios más vigorosos que producirán resultados más rápidos. El Tai Chi es apto para personas con problemas de salud ya que ayuda a restablecer el equilibrio en el cuerpo y estimula el sistema inmunológico.

Pilates

Los pilates son otra forma de ejercicio suave, que fortalece y tonifica los músculos de la base y el tronco de tu cuerpo. El método Pilates es una rutina de disciplinas que progresa a través de niveles a medida que tu cuerpo se adapta. Trabaja el cuerpo como un *todo* utilizando el equilibrio para aumentar la fuerza muscular. A diferencia del yoga y el Tai Chi, en niveles avanzados, el método Pilates utiliza equipamiento de resistencia e incluso pesas libres en los niveles superiores para darle a tu cuerpo un mejor método de entrenamiento.

Para obtener los mayores beneficios de una rutina de ejercicios, tanto en pérdida de peso como en desarrollo muscular, varía los tipos de ejercicio que haces. Vas a perder peso rápidamente cuanto más trabaje tu cuerpo trabaja. El ejercicio regular y una dieta saludable y nutritiva, te mantendrá en forma. Tanto el ejercicio como la dieta son necesarios no sólo para bajar de peso sino también para mantenerse.

Lo que piensas y cómo piensas va a determinar si tienes éxito o no. Por favor, toma este consejo en serio y empieza a aplicarlo hoy.

Recuerda: Somos tomadores de acción.





Principio #9 – Sin respiración, no hay vida

Como diría el Sr. Miyagi: *"Sin respiración, no hay vida."*

La respiración profunda es una parte esencial de este programa. Las investigaciones muestran que al tomar respiraciones diafragmáticas profundas, tu flujo linfático se incrementa en 15 veces, ¡librando tu cuerpo de toxinas más rápidamente y dándote una cintura más delgada! Al despertarte cada mañana, durante el resto de tu vida, toma entre cinco y diez respiraciones profundas.

Rutina de respiración profunda

- 1) Inhala con tu vientre. Para ello, empuja el abdomen hacia fuera, mientras inhalas, llenando tus pulmones desde el fondo.
- 2) Inhala por la nariz contando hasta cinco.
- 3) Aguanta la respiración contando hasta 20 para permitir que el oxígeno circule en la sangre. Esto te da energía.
- 4) Exhala por la boca contando hasta diez.
- 5) Una vez en el fondo, cuando parezca que ya no te queda aire, fuerza más aire hacia afuera. Repite esto dos veces para limpiar por completo tu cuerpo.
- 6) Repite los pasos 1 al 5.

Hazlo de cinco a diez veces cada mañana.

¡Te sorprenderás de lo bien que te sientes y de la cantidad de energía que tienes!

Al hacer entrenamiento de resistencia y correr, aprende a llevar el ritmo de tu respiración. Inhala por la nariz y exhala por la boca. Respira desde el vientre y no desde tu pecho. Piensa sobre cómo respira un bebé. Agregar una respiración adecuada a tus entrenamientos te dará esa resistencia extra para hacer tu entrenamiento lo mejor posible.





Principio #10 – Administración del descanso

El sueño es algo de lo que ninguno de nosotros parece tener suficiente. Pero es lo más crucial que puedes hacer por tu cuerpo. Cuando duermes, permites que tu cuerpo se repare y recupere. Si no duermes lo suficiente, induces el estrés, y no conseguirás los resultados que deseas.

Las 7 principales razones para dormir bien durante la noche

- 1) Permite que tu cuerpo sane y se repare por sí mismo.
- 2) Aumenta tu energía, volviéndote más alerta.
- 3) Refuerza tu sistema inmunológico, lo que resulta en menos enfermedades y dolencias.
- 4) Reduce los niveles de estrés en tu cuerpo, dándote una perspectiva más positiva de la vida.
- 5) Te ayuda a perder peso. Se ha encontrado que las hormonas grelina y leptina, importantes para la regulación del apetito, se ven afectadas por la falta de sueño. Así que si estás interesado en perder peso o controlarlo, no te olvides de obtener una noche de sueño reparador.
- 6) Equilibra las hormonas en su cuerpo, haciéndote menos vulnerable a la depresión.
- 7) Le da un impulso a tu memoria. Los investigadores no entienden completamente por qué dormimos y soñamos, pero un proceso llamado consolidación de la memoria se produce durante el sueño. Mientras que tu cuerpo puede estar en reposo, el cerebro está ocupado procesando tu día, haciendo conexiones entre eventos, estímulos sensoriales, sentimientos y recuerdos. Tus sueños y el sueño profundo son momentos importantes para que tu cerebro elabore recuerdos y vínculos. Obtener más sueño de calidad te ayudará a recordar y procesar mejor las cosas.

¿Cuál es la cantidad óptima para dormir?

Los investigadores sugieren entre siete y ocho horas por noche para el adulto promedio. Puesto que estás entrenando duro en este programa, debes dividir la diferencia y apuntar a 7,5 horas de sueño por noche. Esto te da suficiente tiempo para aprovechar los beneficios mencionados anteriormente.





Siestas... ¡¡mis favoritas!! Me encaaaaannntaaan las siestas. Si puedes tomar una siesta reparadora de 20 minutos todos los días, recargarás tus baterías y aumentarás tus niveles de energía.

Relájate. Sí, tu cuerpo necesita relajarse y no hacer nada con el pensamiento o la actividad física. Si estás estresado al máximo, tómate unas vacaciones y no hagas nada. Regresa e inicia el programa. A continuación, he enumerado 12 de mis maneras favoritas para relajarme. Sugiero hacer tu propia lista y ponerla en la nevera.

12 maneras de relajarse

- 1) Salir a caminar/pasear al perro y apreciar la naturaleza.
- 2) Pasar tiempo con amigos y la familia.
- 3) Ver películas.
- 4) Escuchar música positiva, estimulante.
- 5) Jugar videojuegos.
- 6) Tomar vacaciones.
- 7) Leer un libro / ir a pasar un rato en la librería o un café local.
- 8) Limpiar / organizar la casa.
- 9) Echarse en la piscina.
- 10) Meditar / orar / pasar tiempo a solas, dando gracias por las cosas buenas de la vida y simplemente disfrutando del silencio.
- 11) Recibir un masaje / facial.
- 12) Soñar despierto.

Otras actividades relajantes:

- Jardinería
- Cocina
- Tejido de punto
- Tocar música
- Cualquier pasatiempo que tengas

¿Cómo se ve tu lista?

Una noche de sueño reparador es la piedra angular de tu programa de ejercicios. Asegúrate de obtener la cantidad correcta, de lo contrario estarás luchando contra ti mismo.





Principio #11 – Luce de la mejor manera para sentirte lo mejor posible

Luce de la mejor manera para sentirte lo mejor posible: Hay mucho de verdad en esto. Tómate el tiempo para arreglarte y mantener adecuadamente tu salud desde el interior hacia el exterior.

La siguiente lista de consejos de cambio de imagen elaborada por Ericka English, presentadora de noticias de fin de semana de KBTV, no sólo se aplica a las mujeres: hombres, presten especial atención a esto también. A toda mujer le encanta un hombre bien arreglado. Ya sea que te lo digan o no. Como nota aparte, a las mujeres les gusta ser mimadas, así que, hombres, mantengan esta lista a mano para algún tipo de placer romántico espontáneo que tu pareja amará y apreciará.

Los 10 principales consejos de cambio de imagen

Al pensar en una nueva imagen, las mujeres creen en empezar desde *arriba*, lo que significa cambiar el cabello. Eso es en realidad lo último en mi lista. Creo que un cambio de imagen real comienza desde *dentro*. Esa también es la mejor manera de asegurarte de no volver a caer en lo mismo. Si cuidas bien de tu mente, cuerpo y alma, tu belleza interior brillará a través de ellos.

1. **Tener fe** – Convéncete de que no puedes hacer todos estos cambios por tu cuenta. Hay un Ser Superior que te conoce mejor que tú mismo. Encuentra tu propósito en la vida, y no estoy hablando de una carrera.
2. **Hacer ejercicio** – Ya sea que estés tratando de perder peso o ames tu talla, hacer ejercicio aumentará la confianza en ti mismo. Algunos ejercicios incluso mejoran tu postura, lo que te hará lucir más joven. Hacer ejercicio también es un magnífico remedio contra el estrés. Si puedes, trata de hacer ejercicio al iniciar tu día. Simboliza que te estás poniendo a ti mismo en primer lugar.
3. **Comer saludablemente** – No estoy hablando sólo de frutas y verduras. Hacer seis comidas pequeñas al día aumentará tu metabolismo. Te sentirás más joven, ya que tendrás más energía. Además, no te limite a lo que no puedes comer. Date gusto con moderación, y bebe la cantidad diaria de agua recomendada por tu médico.





4. **Recibir un mensaje** – Un buen masaje vale la pena el dinero. La mayoría de los terapeutas te dirán que un masaje agradable liberará toxinas de tu cuerpo.
5. **Dejarse mimar** – Las manos y pies suaves nunca hacen daño a nadie. Un pedicure te dará la confianza necesaria para poner tu mejor pie por delante (literalmente). Mientras que las manos suaves impresionarán a cualquier persona a quien extiendas tu diestra de compañerismo (apretón de manos).
6. **Ir de compras** – Las dos palabras que a la mayoría de las mujeres les encanta escuchar. Pruébate cada pieza de ropa que encuentres atractiva. A veces lo que se ve bien en la percha no se ajusta a tu tipo de cuerpo. Por otro lado, la ropa que se ve sin forma en la percha lucir magnífica en su cuerpo. No tengas miedo de ir a la siguiente talla si te gusta la pieza. Algunos diseñadores hacen su ropa más pequeña. Si te hace sentir mejor, compra el tamaño más grande, y luego quita la etiqueta de la talla cuando llegues a casa. Prueba con diferentes colores que halaguen tu tono de piel. Elige los elementos que acentúen tus activos. Aprende a conocer lo que se ve bien en tu tipo de cuerpo y asegúrese de que seas TÚ quien use la ropa, no dejes que la ropa te utilice.
7. **Borrar las imperfecciones** – En lugar de ocultar tus defectos con maquillaje, corrígelos. Si tienes acné, busca un producto natural que funciona mejor para usted. No siempre se requiere realizar alguna llamada telefónica a un infomercial para conseguir una buena piel. Borra o disimula las cicatrices del acné con productos que coincidan con tu tono de piel. Invierte en productos anti-edad que satisfagan tus necesidades.
8. **Depilación** – Deshazte del vello no deseado en tu cara y cuerpo (no digo más).
9. **Maquillaje** – Visita tu mostrador de maquillaje favorito y pide a los profesionales que elijan los colores que resalten tus mejores características. Asegúrate de estar usando la base o sombra en polvo correctos. Las líneas de demarcación no son lindas. Es por eso que me encanta el maquillaje mineral.
10. **Corte y Color** – Al igual que tu maquillaje, tu corte de cabello debe complementar tus mejores características. Lo mismo ocurre con tu nuevo color de cabello. Asegúrate también de que tus mechas o luces tengan un aspecto natural, como si el sol hubiera besado tu cabello.

Para agregar a esta lista, lo que lleves puesto acentuará las mejores partes de su cuerpo. Asegúrese de preguntar las opiniones de amigos honestos (no sólo las de las personas que





dicen que te ves bien con cualquier cosa), profesionales o empleados de ventas en la tienda (utiliza tu juicio para ver si ellos solamente están tratando de venderte la ropa).

Mujeres: Ayuden a su hombre y sean honestas con él. Personalmente, me gustaría que mi pareja me compre ropa, me lleve de compras, y me haga probar cosas con las que ella piensa que me veo bien. Es algo que pueden hacer juntos que va a construir la confianza.

Hombres: A menos que tengas muy buen ojo para la moda, simplemente da tu opinión honesta.

Ahora ve y tómate el tiempo para fotos de “después” y luego... déjate consentir por trabajo bien hecho, siguiendo los diez consejos anteriores. ¡Te lo mereces!





Principio #12 – Convirtiendo tu programa en un estilo de vida

Ahora que has terminado tu programa de 12 semanas y te has consentido, vamos a hablar de hacer de éste un estilo de vida. La *pérdida de peso* y el *control de peso* son dos monstruos diferentes en sí mismos. Has hecho el trabajo duro, y ahora es el momento para un poco de mantenimiento, que es mucho más fácil de lograr.

Consejos de estilo de vida

- La ley de adaptación entrará en juego si se detienes en seco este programa (o cualquier otro) de pérdida de peso y vuelves a tus desagradables viejos hábitos. Garantizado, que volverás a la forma en que estabas antes. Recuerdas esta cita: Haz lo que siempre has hecho, y obtendrás lo que siempre has conseguido.
- Factor Quema Grasa está diseñado con el mantenimiento del estilo de vida en mente. Para mantenerte sano, continúa aplicando los principios #3, #4, #5, #6 y #7 de Factor Quema Grasa. Presta especial atención al estilo de vida anti-dieta.
- A estas alturas ya deberías haber aprendido a llevar el equilibrio a tu vida. Si quieres un poco de "alimentos deliciosamente malos para ti", tu cuerpo será capaz de manejar esto de vez en cuando. ¡No lo hagas un hábito!
- Utiliza el #2 de Factor Quema Grasa unas pocas veces al año, sólo para mantener tu cuerpo en plena forma, depurar las toxinas almacenadas en el hígado, los riñones y las células adiposas, y darte una ventaja sobre cualquier peso extra del que te gustaría deshacerte.
- Si has alcanzado tu objetivo, magnífico trabajo. Vuelve a los principios # 3, # 4, # 5, # 6 y # 7.
- Si no has alcanzado tu objetivo, está bien. Recuerda, no hay tal cosa como el fracaso, sólo retroalimentación. Reevalúa las últimas 12 semanas, encuentra tus puntos débiles y empieza desde el # 1 de nuevo. Debería ser mucho más fácil en esta ocasión puesto que ya has pasado por el programa una vez.

Consejos de motivación

Si necesitas estar motivado he aquí algunas maneras:





- Proponte metas – Te he proporcionado hojas de establecimiento de metas a profundidad.
- Consigue un compañero de entrenamiento. Siempre es bueno asociarse con alguien que está pasando por las mismas luchas.
- Encuentra un compañero de responsabilidad: amigo, compañero de trabajo, (no recomiendo a los cónyuges simplemente porque podría ser una cuestión sensible. Utiliza tu mejor juicio en este caso), hermana, madre, etc.
- Escribe una lista gigante de los aspectos positivos de ir a través de este programa. A continuación, escribe una lista de lo que sucedería si no sigues este programa. (mira hacia el futuro) Emociónate al respecto.
- Haz afirmaciones cada mañana... sé siempre positivo: Elijo hacer de hoy un buen día.... Estoy motivado para dar el 100% a mi programa hoy.... Soy guapo y me merezco lo mejor en la vida... Soy fuerte y seguro y puedo lograr cualquier cosa que me proponga.... Elijo entrenar el día de hoy porque voy a tener el cuerpo de mis sueños... sólo sé creativo.
- Mírate desnudo fijamente al ingerir comida chatarra... ahora quédate mirando las partes de tu cuerpo que más odias. Graba esta imagen en tu mente. Toma algunas fotos si es necesario. Haz un voto para verte mejor y quema las fotos en una "ceremonia".
- Si tu pareja no te apoya y aún quiere comer comida basura frente a ti, entonces necesitas encontrar otro sistema de apoyo. Hay muchas comunidades en línea que pueden ayudarte, o recurrir a los amigos, la familia, la iglesia.
- Si tu pareja no te toma en cuenta y te tienta, entonces es hora de volver a evaluar tu relación. Puede ser una de las razones por las que estás teniendo dificultades para perder peso. (El *estrés en las relaciones* está en segundo lugar, solamente después del *estrés financiero*) - Ve a terapia, o ten una plática de corazón a corazón con él o ella.

Cuestiones de depresión/autoestima

Si estás deprimido, aquí hay algunas realizaciones y soluciones a tener en cuenta:

- Los antidepresivos no son nunca una respuesta a largo plazo y harán que aumentes de peso.
- Cómprate una caja de luz. Una gran cantidad de investigaciones respaldan que funciona. Yo uso una y te lo juro por ellas. También son razonables en cuanto al precio.
- Date cuenta de que eres amado. Si no te siente amado, comienza entonces por *dar* amor ayudando a tus vecinos, los pobres, etc. Ofrecete como voluntario e involúcrate con tu comunidad. ¡Tú puedes hacer la diferencia!





- Consigue una mascota. No hay nada como un gato que salta en tu regazo después de un duro día de trabajo, o un perro saludándote en la puerta. Esto siempre pone una sonrisa en tu cara.
- Haz afirmaciones cada mañana. Lo creas o no, funcionan. Utiliza sólo palabras positivas. Por ejemplo: "Elijo estar feliz y lleno de vida hoy" en lugar de "Elijo no estar deprimido hoy". ¿Ves la diferencia? No utilices palabras como NO o negaciones al hacer afirmaciones. De hecho, elimina estas palabras de tu vocabulario por completo.
- Ten fe. Tómate tiempo para hablar de corazón a corazón con tu Creador... VE a la iglesia, por ejemplo.
- Comienza dando gracias cada mañana mientras estás en la ducha. Sé agradecido por las cosas pequeñas. Es una magnífica manera de comenzar tu día. Por ejemplo: "Estoy agradecido de que tengo un techo sobre mi cabeza, estoy agradecido de que mi coche funciona, estoy agradecido de que tengo buena salud," etc.
- Céntrate siempre en lo positivo, nunca en lo negativo.
- Tu cerebro ha creado vías (patrones de pensamiento negativos) a las que siempre volverás al enfrentarte al estrés o la adversidad. Puedes cambiarlas con la repetición de pensamientos positivos, como las afirmaciones y dar gracias.
- Toma un paseo y experimenta la naturaleza.
- El ejercicio siempre ayuda con estos temas. Crea patrones cerebrales positivos.

Consejos para la grasa del vientre

Odio ser el portador de malas noticias, pero por desgracia es imposible de detectar o reducir ciertas áreas de tu cuerpo de forma natural. Habiendo dicho esto, he aquí algunos consejos que te empujarán en la dirección correcta.

- Realiza ejercicios para llevar tu ombligo hacia la columna vertebral. Esto se cubrió anteriormente y fortalecerá el músculo transversal abdominal (el músculo ubicado debajo de tu six-pack), ayudando a evitar que tu vientre sobresalga.
- ¡Más cardio! Comienza a hacer más formas de cardio: carreras de montaña, de larga distancia, y entrenamiento a intervalos.
- Lleva a cabo limpiezas de 10 días trimestralmente (punto cubierto en el principio 2).
- Fortalece y tonifica tu centro – ya sea uniéndote a una clase o comprando un DVD de yoga y/o Pilates.
- Inicia una clase de boxeo, jiu-jitsu, kickboxing, cardio kick boxing,
- Haz más ejercicios de cuerpo completo, como sentadillas, pesos muertos, dos tiempos, fragmentos y levantamientos de combinación, como eliminadores, *man makers*, etc. (avanzados).





Abordando el hipotiroidismo

He aquí algunas pautas para hacer frente al hipotiroidismo:

- Tus hormonas están desequilibradas y esa es una de las principales causas del aumento de peso.
- Sigue el estilo de vida anti-dieta.
- Límpiase trimestralmente (Principio #2)
- Bebe mucho té de manzanilla. Mantente alejado de sustancias xenoestrogénicas que se encuentran en plásticos, productos de limpieza, el agua potable, la contaminación del aire, la soja, cerveza, pesticidas, etc.
- Ve con un profesional de cuidados alternativos como un médico naturista para averiguar cómo equilibrar tus hormonas de forma natural.
- Ve con un médico como último recurso, ya que someterse a tratamientos con hormonas elaboradas artificialmente no es bueno para resolver un problema a largo plazo. La ley de adaptación siempre entrará en funcionamiento, (recuerda ir de lo menos invasivo a lo más invasivo).
- Asegúrate de hacer suficiente ejercicio.
- Asegúrate de descansar lo suficiente.
- Consume alimentos orgánicos.
- Haz tus propia investigaciones, no seas una víctima ... revisa tus opciones de medicina alternativa y convencional

Atracones, antojos emocionales de alimentos y control de porciones

Este es un problema de difícil solución con el que TODOS tratamos. Entonces, ¿cómo es que podemos vencerlo?

- Vuelve atrás y lee el principio sobre la mentalidad nuevamente.
- EFT - *emotional freedom technique* (Técnica de Liberación Emocional): ha habido un gran éxito con esta técnica para controlar los antojos de alimentos. Busca en Internet para obtener más información al respecto.
- Asegúrate de beber al menos 10 vasos de 240 ml. de agua al día.
- Para controlar las porciones, pon tu comida en un plato pequeño y no regreses por más.
- Una porción es el tamaño de la palma de tu mano para cada grupo de alimentos... NO MÁS





- Siéntate desnudo frente al espejo y come tu comida favorita que engorda... quédate mirando las partes que más odias de tu cuerpo y piensa que solamente estás agregando más grasa a ellas.
- Si realmente quieres comer una comida que engorda, practica el principio de las 2 mordidas: dale dos bocados grandes y deshazte del resto. O simplemente come una pequeña porción para obtener el sabor de la misma.
- Haz una limpieza de 10 días trimestralmente (posiblemente lo mejor que puedes hacer para romper los hábitos alimenticios emocionales y cambiar tu dieta). Desde luego, es probable que vuelvas a caer en los viejos patrones, es por eso que lo sugiero *trimestralmente*, por si acaso.
- Come 10-15 almendras crudas y bebe un vaso de agua antes de las comidas (Esto se expandirá en tu estómago y te llenará más rápido)
- Come una fruta cruda o vegetales / ensalada (sin queso o aderezo pesado) antes de tu comida... mismo principio... la fibra se expandirá en tu estómago y te llenará.
- Si estás triste, preocupado, etc. y comienzas a tener un antojo emocional hacia la comida, haz afirmaciones mientras te miras a ti mismo en el espejo.

Con esto termina el programa. ¡Gran trabajo el hacerlo! Vamos a introducir un tratamiento de mantenimiento en un futuro próximo, ¡así que permanece atento! Si tienes alguna pregunta, ¡puedes enviarnos un email a soporte@factorquemagrasa.com y uno de nuestros instructores te ayudará!

Recuerda: Cuando estés desanimado y deprimido, sólo quédate en el barco. No lo abandones... Las cosas se pondrán mejor. Si te caes del barco... vuelve a él y sigue hacia adelante... Estos son rasgos de los tomadores de acción y de las personas que perseveran. Puedes hacerlo... Tengo fe en ti. Tienes que tener fe y no subestimarte.

*"Un viaje de mil kilómetros comienza con un solo paso" -
Antiguo proverbio chino*

Todo lo mejor para una pérdida de peso exitosa,

Dr. Charles





Apéndice

Herramientas para una cocina Factor Quema Grasa

Estos son los aparatos de cocina necesarios para preparar las comidas y aperitivos Factor Quema Grasa. He aquí siete herramientas necesarias para tu cocina.

1. **Licuada** – Una buena licuadora es necesaria para hacer batidos. Si quieres ir a por todas, la mejor en el mercado es la Vitamix. ¡Esta licuadora tiene la potencia de un cortacésped pequeño! De lo contrario, consigue una licuadora con un mínimo de 400 vatios de manera que pueda picar hielo. Si estás constantemente en movimiento, entonces compra una batidora de mano. Son rápidos y funcionan igual de bien... ¡¡además de que son fáciles de limpiar!!
2. **Procesador de alimentos** – Uno pequeño está bien, ¡a menos que pienses en cocinar para toda la familia!
3. **Juguera o extractor** – Una magnífica juguera es la Omega 8005. Cuesta alrededor de \$250 USD también puede hacer sorbetes, alimentos para bebés, pasta y mantequillas de nueces. La mayoría de los grandes almacenes tienen el extractor Jack LeLanne por el equivalente a \$ 90 USD. Funciona bien, pero es un poco más difícil de limpiar
4. **Parrilla George Foreman** – Cualquier versión es buena. Yo uso la *Next Grilleration G5* que tiene placas intercambiables. También cuenta con planchas para gofres que realmente funcionan muy bien y que está en alrededor de \$ 110. ¡Puedes hacer algunos excelentes gofres de grano entero asesinas! Una parrilla *Foreman* básica cuesta alrededor de \$ 30 USD.
5. **Vaporera** – La mayoría de los grandes almacenes venden una vaporera por \$ 20 USD que es ideal para cocinar al vapor las verduras.
6. **Arrocera** – La mayoría de las tiendas departamentales manejan una olla de arroz por \$ 30 USD. La mayoría de las ollas arroceras también cocinan verduras al vapor..
7. **Horno tostador** – Utiliza un horno de convección o el horno Aroma Turbo para calentar tu comida. Puedes usar cualquier cosa menos un horno de microondas (nadie está realmente





seguro de si las microondas son seguras). Te recomiendo que hagas su propia investigación y también asegúrate de leer acerca de los dos lados del argumento. Creo que un horno de microondas es una forma muy poco natural para cocinar los alimentos, y utilízalo solamente con moderación, para calentar los alimentos por no más de dos minutos. Los hornos de convección varían en precio desde \$ 30 a \$ 100 USD.

Equipo Factor Quema Grasa para gimnasio en casa

No todos los elementos en esta lista son necesarios. Pondré en negrita los artículos que considero son necesarios. Te estoy dando una variedad de opciones, porque es mejor trabajar tu cuerpo de diversas maneras. También estoy escribiendo esta lista como si tuvieras dinero ilimitado.

- ***Buen par de zapatos para correr***
- ***Bola de ejercicios / pelota suiza (anti estallido)***
- ***Un par de balones medicinales***
- Alfombra de yoga
- Pelota Bosu
- Pesas rusas
- ***Mancuernas*** (Los *power blocks* serían tu mejor opción si puedes permitirte los.)
- Bandas de entrenamiento
- ***Banco de entrenamiento con altura modificable***
- Espejo
- ***Cronómetro***
- Rebotador
- Juego de barra olímpica
- Cajas para subir y bajar (cajas pliométricas)
- Máquina de cable
- Jaula de sentadillas
- Caminadora
- Guantes para levantamiento de pesas

