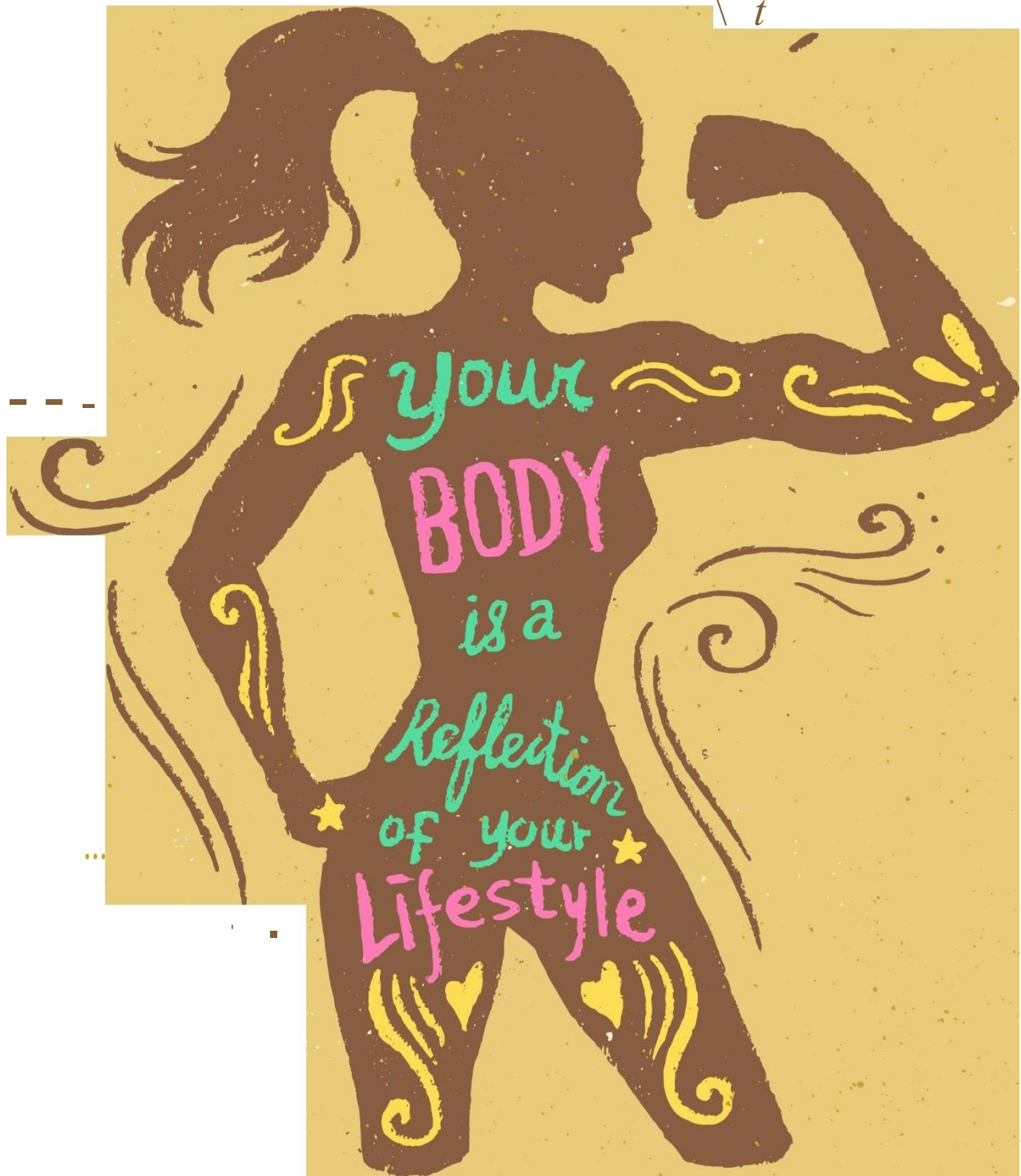


dieting and weight loss



UNA GUÍA COMPLETA SOBRE DIETAS Y PÉRDIDA DE PESO

Descargo de responsabilidad

Este libro electrónico se ha redactado únicamente con fines informativos. Se ha hecho todo lo posible para que este libro electrónico sea lo más completo y preciso posible.

Sin embargo, puede haber errores de tipografía o de contenido. Además, este libro electrónico sólo proporciona información hasta la fecha de publicación. Por lo tanto, este libro electrónico debe utilizarse como una guía, no como la fuente definitiva.

El propósito de este libro electrónico es educar. El autor y el editor no garantizan que la información contenida en este libro electrónico sea totalmente completa y no serán responsables de ningún error u omisión.

El autor y el editor no tendrán ninguna responsabilidad ante ninguna persona o entidad con respecto a cualquier pérdida o daño causado o supuestamente causado directa o indirectamente por este ebook.

Tabla de contenidos

Introducción	4
Capítulo 1: Algunos consejos sencillos para perder peso	6
Capítulo 2: Alimentos quemagrasas	9
Capítulo 3: ¿Soy vago?.....	11
Capítulo 4: ¿Funcionan todas las dietas?	14
Capítulo 5: Un plan sencillo para perder peso	16
Capítulo 6: Adopción de una dieta baja en carbohidratos	19
Capítulo 7: Dietas de desintoxicación	22

Introducción

La fórmula para perder peso es sencilla: comer menos y hacer más ejercicio. Pero, en realidad no es tan simple, ¿verdad?

Perder peso a largo plazo no es imposible, pero hay que comprometerse. Tener un plan de pérdida de peso para su éxito es un buen comienzo. Aquí hay diez elementos que deben ir en su plan de pérdida de peso.

1. Desayuna. Esto evita que tengas demasiada hambre más tarde y que pierdas el control sobre lo que eliges para comer más tarde en el día.
2. Abastece tu nevera y tu despensa con alimentos y tentempiés saludables y limita los tentempiés con alto contenido en grasa y sal, como las patatas fritas y las galletas.
3. Lléname de fibra. Coma alimentos como frutas, verduras y cereales integrales. Las fibras de estos alimentos le llenarán y dejarán menos espacio para las opciones poco saludables.
4. No caiga en los malos hábitos los fines de semana. Muchas personas siguen una dieta estricta durante los fines de semana, para luego volver a comer más (y poco saludable) durante los fines de semana como recompensa por "ser bueno" durante toda la semana. Desgraciadamente, esto puede hacer que recupere el peso que haya perdido durante la semana.
5. Vigile el tamaño de las porciones. Su percepción de lo que debería ser el tamaño de una ración y el tamaño "real" de una ración pueden diferir drásticamente. Mida sus porciones con precisión, especialmente cuando empiece su régimen de alimentación saludable.
6. Establezca objetivos de estilo de vida, no de pérdida de peso. El compromiso de comer alimentos saludables conduce a una pérdida de peso saludable, pero de forma gradual. Mirar su peso a diario puede provocar desánimo y hará que muchas personas se rindan y vuelvan a elegir alimentos poco saludables.
7. Lleva contigo tentempiés saludables cuando hagas viajes por carretera.

Coge barritas de cereales, plátanos, manzanas y otras frutas saludables para evitar la tentación de parar a comer una chocolatina o un batido.

8. No te niegues los alimentos que te gustan. Si te encanta el chocolate, cómete un trozo pequeño, la mitad de una chocolatina en lugar de una entera.

iuno! Y evita comer tus "derroches" todos los días. Guárdalos para cuando los necesites de verdad.

9. Empieza a moverte. El ejercicio es la clave para perder peso a largo plazo. Ya has oído el dicho: "Muévete o pierde". Es cierto.

10. Lleva un diario. Anotar lo que comes, cuándo y cuánto ejercicio haces y tu estado de ánimo te mantendrá en el camino y motivado para continuar el curso.

La pérdida de peso se consigue tanto con la dieta como con el ejercicio. También se consigue mediante la persistencia. Si un día "te caes del vagón", levántate y continúa con tu estilo de vida saludable al día siguiente. No te rindas.

Capítulo 1: Unos sencillos consejos para perder peso

La pérdida de peso es un resultado difícil de obtener, independientemente del peso o del nivel de condición física. Hay muchas formas diferentes de perder peso, algunas más insanas que otras, pero las que funcionan son la mayoría de las veces las más complicadas de llevar a cabo.

Algunas personas pueden recomendar comer menos para perder peso, y en algunos casos comer menos es un componente clave para perder peso, pero en la mayoría de los casos, comer es una necesidad si uno desea bajar su propio peso.

Sin los alimentos y las calorías que éstos aportan, su cuerpo no tiene energía para quemar y, a su vez, convertirá el músculo existente en grasa. Para perder peso, debe hacer un compromiso, un compromiso que no debe romperse si desea resultados.

No interprete esto como la idea de que nunca puede darse un capricho durante la dieta, pero asegúrese de que se ha fijado unos límites razonables con los que está dispuesto a comprometerse. Si sigues una dieta estricta, una comida "trampa" de vez en cuando te hará feliz.

Para tener éxito en la consecución de su objetivo de pérdida de peso: fíjese varios objetivos más pequeños y fáciles de alcanzar. Esto le mantendrá automotivado y será más probable que consiga su objetivo general de tener una vida más feliz y saludable.

10 consejos para perder peso

1. Quema más calorías de las que consumes. Si esto le hace decir: "¡iiiD-uuh!!!", espabila y ten en cuenta que este aspecto elemental de las dietas se les escapa a innumerables personas despistadas -y condenadas- a hacerlas. Los tabloides pueden afirmar que tienen los "alimentos milagrosos" que te permitirán comer como un cerdo y que los kilos se derritan, pero es una carga.

2. Establezca su metabolismo base, y fije un objetivo de calorías aproximadamente 500 calorías por debajo de éste. Escribí un artículo dedicado a establecer tu

metabolismo anterior, así que búsquelo en el archivo de artículos si necesita un repaso.

3. Lleva un registro honesto. Calcula cuántas calorías ingieres en cada comida y cuenta el total para asegurarte de que te mantienes dentro de tu objetivo calórico. Los "errores", las subestimaciones y los olvidos te permiten comer más ahora, pero estás desvirtuando el objetivo de la dieta.

4. Elija activamente buenas fuentes de grasa. Esto puede sonar como un consejo estúpido: ¿no deberías EVITAR las grasas cuando haces dieta? Bueno, sí y no. Hay que seguir consumiendo algo de grasa, pero sin pasarse. Evita la mantequilla, el tocino, la leche entera, los cocos y demás como la peste. En su lugar, utiliza el aceite de oliva (virgen) y el pescado graso.

La mantequilla de cacahuete es un tema interesante. Yo solía ponerla en la misma categoría que las grasas "malas". Es una de ellas, ya que contiene grasas saturadas y ácidos grasos trans que obstruyen las arterias. Sin embargo, basándome en testimonios poco científicos de otras personas, así como en mi experiencia personal, parece que un puñado de cacahuets de vez en cuando, cuando se está a dieta, puede hacer maravillas para mantener los niveles de energía y no causar estragos en la dieta en general.

¿Extraño e ilógico? Tú batcha. Pero resulta que funciona de todos modos, como los abejorros que vuelan aunque técnicamente no deberían poder hacerlo.

5. Come comidas pequeñas pero frecuentes a lo largo del día. Seguro que lo has oído un millón de veces, pero los hechos se mantienen: Para mantener un nivel uniforme de azúcar en sangre, hay que hacer comidas pequeñas y equilibradas.

6. No seas tímido en el entrenamiento con pesas. Cuando haces dieta, estás en la zona de peligro de perder masa muscular la mayor parte del tiempo. Para evitarlo, sigue haciendo pesas y sé diligente.

7. Evita el alcohol. Dado que la temporada de barbacoas está a la vuelta de la esquina, esto puede ser difícil cuando tus amigos sacan las cervezas heladas. La solución es sencilla: Sólo relacionate con otros culturistas, así al menos no serás el bobo solitario que se toma un refresco de dieta. Para aquellos que tienen la ridícula idea de que su vida no debe girar en torno

al culturismo: Dejad de hacerlo.

8. Realiza ejercicios cardiovasculares con moderación. Hacer 45 minutos en el stairmaster todos los días es una gran manera de quitar los kilos más rápido. 2 horas no es tan bueno, ya que estás

para empezar a perder masa muscular. Cuándo y cuánto es individual (y dependiendo de lo que hayas comido antes en el día) pero evita las sesiones de cardio de más de 1 hora. Si necesitas el castigo, haz una sesión por la mañana y otra por la tarde. Recuerda también que debes mantenerte en la zona de frecuencia cardíaca del 65%-70% para quemar las grasas de forma óptima.

9. Programe días de "trampa" para mantener la cordura. Hacer dieta no es divertido. No importa lo entusiasmado y motivado que estés cuando empieces, tendrás días en los que todo es oscuridad y el mundo se te echa encima. Asegúrate de darte un capricho una vez a la semana en un día determinado (los sábados son buenos), ya que así tendrás algo que esperar.

Una jugosa hamburguesa es grasa y calórica, pero si te preparas haciendo un extra de cardio durante tres días antes, llegarás justo a tiempo para la semana.

10. No tengas miedo de la soja. Solía evitar los productos de carne falsa, pero después de haber estado casada con un vegetariano durante más de 3 años, he probado perritos calientes, hamburguesas, hamburguesas de pollo e incluso riblets de soja que saben igual que los de verdad. Y esto es lo mejor: ¡Los productos de soja son en su mayoría proteínas!

Es cierto que la proteína de soja no es la de mayor calidad, pero si se toma un vaso de leche o se acompaña de alguna otra fuente de proteína de alta calidad, se puede aumentar la calidad general en un abrir y cerrar de ojos. Además, la soja tiene una serie de grandes beneficios para la salud cuando se consume con moderación y contiene muy poca grasa.

Capítulo 2: Alimentos que queman grasa

**¿Cuántas veces ha buscado el alimento milagroso para perder peso?
¿Tal vez con nombre exótico y aspecto elegante?**

Bueno, tal vez te estés olvidando de esos alimentos de uso común, a menudo infravalorados, pero que no tienen nada que envidiar a otros en términos de desintoxicación y refuerzo del metabolismo.

1. Gralic. Muchos minerales, enzimas y aminoácidos; vitaminas A, B1, B2, B6, B12, C, D. Sólo 41 KCAL por 100 gramos. Ayuda a reactivar su metabolismo mientras mantiene el colesterol a niveles muy bajos.

2. Plátano. Azúcares con pocas grasas. Calcio, Hierro, Magnesio, Potasio, Vitaminas: A, C, Tanino y Serotonina. Sólo 66 Kcal por 100 gramos. Un gran tentempié que quita el apetito.

3. Cebolla. Rica en Vitaminas A, C, E, y en vitaminas del grupo B. Además, Potasio, Calcio, Sodio; ayuda a la actividad diurética y es un gran combatiente de la celulitis. Ayuda a mantener estables los azúcares en la sangre.

4. Hierba medicinal. Poco utilizada en la alimentación actual, pero gran amiga de la pérdida de peso. Ayuda a frenar el consumo de grasas.

5. Fresa. Bajo en azúcares, rico en minerales y vitamina C. Sólo 27 KCAL por 100 gramos.

6. Copos de maíz. Cereales, Legumbres mezclados sin embargo. Ayuda mucho Su metabolismo y sólo 14 KCAL por 100 gramos.

7. Kiwi. Rico en potasio y también en calcio, hierro y zinc. Gran fuente de vitamina C, muchas fibras, muy útil para estimular las funciones diuréticas.

8. Ensalada. Rica en fibras y muy pobre en calorías (sólo 14 KCAL por 100 gramos); funciones diuréticas y supresoras del apetito, gracias a la gran relación volumen/baja KCAL. También tiene muchos minerales.

9. Limón. El contenido de azúcar más bajo para la misma familia de frutas (sólo 2,3%), rico en vitaminas y sólo 11 KCAL por 100 gramos. Ayuda a la circulación sanguínea y combate la celulitis.

10. Manzana. Vitamina C y E, Potasio, Magnesio, rica en Tanino, gran combatiente del colesterol alto.

11. Frutos de cáscara. Rico en grasas, proteínas, azúcares y vitaminas. Ayuda a la quema de grasas gracias a su buen contenido en calcio y magnesio.

12. Trigo. Sólo 319 KCAL por 100 gramos y muy rico en Proteínas, Aminoácidos, Hierro, Calcio, Potasio y Magnesio. Pero además, buen contenido en Vitaminas B. Ayuda a las funciones diuréticas y combate la alimentación emocional.

13. Pollo. La carne blanca, de bajo contenido graso, limita el consumo de grasas, sodio y colesterol.

14. Ensalada Roca. Gran contenido en vitamina A y C, y gran potenciador del metabolismo. Sólo 16 KCAL por 100 gramos.

15. Soja. Rico en proteínas y ácido fólico. Combate el aumento de peso y ayuda a reequilibrar el metabolismo.

16. Té. Contiene cafeína quemagrasas, minerales y vitaminas del grupo B. Estimula el metabolismo y tiene un aporte de 0 calorías.

17. Huevo. Alimento hiperfrénico. Contiene muchos minerales y enzimas, y ayuda a aumentar la masa no grasa, que es crucial para aumentar la quema de grasa del cuerpo.

18. El vino. Contiene sustancias antioxidantes que ayudan a proteger el corazón y a combatir el envejecimiento.

19. Calabaza. Rica en vitaminas B, C, E, minerales y sólo 18 KCAL por 100 gramos. Ayuda a las funciones diuréticas.

Capítulo 3: ¿Soy perezoso?

**¿La razón por la que ha aumentado la obesidad se debe a la
¿El hecho de que los adultos de la sociedad actual sean perezosos?**

¿Somos todos una panda de holgazanes letárgicos que no hacen nada más que sentarse y comer todo el tiempo? Yo digo que no. Al contrario, somos un producto de nuestra sociedad revolucionaria y tecnológica.

No digo que podamos culpar a la tecnología, sino que, al igual que ocurre con nuestra juventud, los adultos también son un reflejo de la sociedad que les rodea. No es una excusa, pero es un pensamiento que he reflexionado basado en mi día típico.

Me levanto por la mañana, no con el sonido de un zumbido agravante, un pitido o el estruendo de la radio. Estas alarmas hacían que mi sangre se acelerara desde el principio, pero le daba al snooze para detener la locura. Entonces volvía a ocurrir, y de nuevo, la barra de repetición.

Después de unas cuantas veces de esto, ahora llegaría tarde al trabajo, me apresuraría a ducharme si tuviera tiempo, me apresuraría al coche y me iría a toda velocidad al trabajo. No en el mundo de hoy. En lugar de eso, me despierto con el relajante sonido del océano en la radio de mi Homeric y me despierto lentamente y con tranquilidad. No hay bombeo de sangre, ni aumento del ritmo cardíaco. Me despierto lentamente y con tranquilidad.

A continuación, me dirijo a la ducha, donde pongo en marcha mi reproductor de CD para la ducha y escucho algo que me guste mientras me tomo mi tiempo dejando que el agua salga casi fría.

Durante mi período de secado y vestido por la mañana, oigo cómo se prepara mi café en la cafetera que está programada para prepararme una taza cada mañana sin que yo tenga que hacer nada. Mientras me siento y bebo mi café reflexionando sobre el día que tengo por delante, me doy cuenta de que casi se ha acabado, así que pulso suavemente un botón de mi llavero que pone en marcha mi coche y lo calienta antes de que llegue a él.

Así puedo ir tranquilamente a mi coche, subirme a él y conducir tranquilamente hasta el trabajo (salvo algún imprevisto en la carretera). Nada que ver con lo que ocurría antes, cuando tenía que ir corriendo al

Dietas y pérdida de peso
coche porque la mayoría de las veces llegaba tarde debido a la

molestia de mi alarma o correr porque estaba frío y luego entrar y temblar y temblar durante 10 minutos hasta que se calentó.

Una vez en el trabajo, me encuentro sacando mi PDA y viendo lo que hay en mi agenda del día. Ya no tengo que hojear las páginas de mi calendario de bolsillo o de mi agenda. Mi jornada laboral es sencilla y sin incidentes, pero en lugar de tener que ir de un lado a otro de la oficina para hacer llegar los mensajes a todo el mundo, ahora puedo enviar simplemente un correo electrónico entre oficinas con sólo pulsar un botón. Cuando llega la hora de marcharse, vuelvo a arrancar el coche desde la oficina y me dirijo a casa.

Al llegar a casa, meto en el microondas una cena que no hay que picar, trocear, remover, mezclar, amasar, pinchar ni siquiera pinchar. Aprieto unos cuantos botones y cinco minutos después estoy sentada frente al televisor viendo los programas que grabé en el grabador digital de mi cable y comiendo mi comida en cinco minutos, hecha en el microondas.

¿Habría hecho esto en el pasado? La respuesta es no, porque habría tenido que preparar físicamente algo para comer, y no habría nada en la televisión que mereciera la pena ver, así que comería y me iría a hacer algo como trabajar en el jardín, limpiar la casa, jugar con los niños, lo que sea, algo más para ocupar el tiempo. Uy, mientras comía, se me cayeron algunas migas al suelo y luego se me cayeron otras al volver a la cocina.

Bueno, simplemente pulsaré el botón de mi robot aspirador y dejaré que limpie todo el suelo como está preprogramado.

Finalmente, mi día está llegando a su fin y en lugar de hacer algo realmente constructiva antes de irme a la cama, no puedo resistirme a la oportunidad de navegar un rato por Internet, tal vez chatear con algunos amigos o familiares, y revisar mi correo electrónico. Además, tengo que conectar mi PDA al ordenador de todos modos. Ahora mi día perezoso o tecnológicamente disfuncional está completo.

Toda esta historia me devuelve a la pregunta con la que empecé todo. ¿Soy perezoso o sólo soy un producto de mi entorno? En opinión de este autor, soy ambas cosas. Hace años, incluso las cosas sencillas como hacer la cena eran un ejercicio, pero ahora es demasiado fácil porque te lo hacen en una caja.

ppm
Hoy en día todo es fácil y la mayoría de los adultos están en el lado pesado, porque las cosas son más fáciles y no requieren tanta energía. Eso no significa que en

sociedad son perezosos, significa que no tenemos que esforzarnos tanto para cumplir con las rutinas cotidianas que se necesitan para completar el día.

Sin embargo, puedo pasarme por el gimnasio de camino a casa, o dar un paseo después de cenar, así que también me da pereza. Internet me arrastra noche tras noche y parece que no puedo obligarme a hacer nada más después de cenar. Me da vergüenza que la tecnología me apunte con esa pistola a la cabeza.

Capítulo 4: ¿Funcionan todas las dietas ?

¿Ha perdido peso en el pasado sólo para recuperarlo poco tiempo después? ¿Ha seguido todas las dietas, incluyendo Atkins, South Beach, la dieta del bebedor, la dieta de la mantequilla de cacahuete o incluso la dieta del chocolate?

Todas estas dietas funcionan, y ninguna de ellas funciona, lo que significa que puedes y probablemente pierdas peso con cualquiera de ellas, pero no lo mantendrás. ¿Por qué no? Porque llegará el día en que la dieta se acabe y vuelvas a tu rutina habitual; la misma rutina que te hizo engordar en primer lugar.

En el pasado, las dietas llevaban una advertencia de no permanecer en ellas más allá del periodo prescrito; normalmente dos semanas, algunas sólo tres días. Las dietas populares de hoy en día intentan presentarse como opciones de estilo de vida, pero esto tampoco funciona.

La gente quiere poder comer un sándwich de vez en cuando. ¡Quieren la hamburguesa y el bollo! Esfuércese por conseguir un equilibrio eligiendo los alimentos que prefiera y tendrá más posibilidades de conseguir un éxito duradero en la pérdida de peso.

Pequeños cambios: La gran respuesta a los problemas de pérdida de peso

Empiece hoy mismo y trabaje un día a la vez haciendo uno o dos pequeños cambios, como cambiar a los refrescos sin calorías y luego reducirlos a dos o menos al día (si bebe más que eso ahora, por supuesto).

Los cambios no tienen por qué ser drásticos. De hecho, tratar de hacer cambios drásticos en tu estilo de vida nunca funciona porque, si bien puedes ser feliz al principio, poco a poco te vas sintiendo miserable hacia el final. De hecho, ése es el problema: anticipas un final.

La pérdida de peso se reduce a la elección

Habla con personas que han perdido peso y lo han mantenido. Dirán: "Esto es un estilo de vida". Se trata de las decisiones que tomas cada día. ¿Eliges tomar una ración extra, aunque estés cómodamente lleno? Cambia ese comportamiento y estarás en camino. ¿Eliges llevarte la bolsa de patatas

fritas al sofá? Cambia eso, de hecho deja de comer en el sofá por completo
y

estás un paso más cerca. Elimine el hábito de tomar algunos bocados al pasar por el plato de dulces, eso por sí solo puede reducir varios kilos. Una vez perdí dos kilos simplemente eliminando el plato de dulces que tenía en mi escritorio (sin mencionar el dinero que me ahorré al no comprar un par de kilos de dulces a la semana).

Elija un pequeño hábito o comportamiento a la vez, no toda su existencia, y tendrá muchas más posibilidades de alcanzar sus objetivos de pérdida de peso.

Capítulo 5: Un plan sencillo para perder peso

Las matemáticas son bastante sencillas. Una libra de grasa equivale a 3500 calorías. ¿Quieres perder medio kilo a la semana?

Entonces necesita consumir 3500 calorías menos por semana de las que utiliza. Es decir, unas 500 calorías al día. Reduciendo 500 calorías al día de su dieta diaria normal, mientras mantiene su nivel de actividad igual, puede perder aproximadamente una libra a la semana.

De acuerdo, eso no parece mucho, sobre todo si tiene más de 25 libras de sobrepeso. Sin embargo, un estudio tras otro ha demostrado que las personas que pierden peso de forma gradual -a un ritmo de 1 a 2 libras por semana- tienen muchas más probabilidades de no recuperarlo y de mantener un peso normal durante toda la vida.

¿Cuánto son exactamente 500 calorías? Si vas a reducir tu ingesta diaria en 500 calorías, te ayudará saber qué tienes que eliminar, ¿verdad?

Así de fácil es perder 500 calorías al día:

- Utiliza leche en lugar de nata en tu café. ¿Ahorra? 50 calorías por taza.
- Omita la mantequilla en su patata asada. ¿Ahorro? 100 calorías
- Bebe agua con sabor a fruta en lugar de un refresco de 16 onzas. ¿Ahorro? 200 calorías
- Evita el Big Mac y come una ensalada en su lugar. Un Big Mac pesa la friolera de 460 calorías. ¿Una ensalada fresca con un aderezo ligero? Menos de 100. ¿Ahorro? 360 calorías
- Pasa de la bolsa de patatas fritas. Una bolsa de patatas fritas de tamaño medio tiene más de 300 calorías. ¿Ahorro? 300 calorías
- Come el maíz en la mazorca. Una porción de 1 taza de maíz enlatado tiene 165 calorías. Una mazorca de maíz tiene 85. ¿Ahorro? 80 calorías.
- Cambia a queso crema bajo en grasa en tu bagel. ¿Ahorra? 90

calorías por onza.

Dietas y pérdida de peso

- ¿Le gustan las patatas fritas y no puede renunciar a ellas? Cambia las patatas fritas finas por unas gruesas cortadas en forma de filete. Las patatas fritas finas absorben más aceite que las más gruesas y carnosas. ¿Ahorra? 50 calorías por cada porción de 4 onzas.

Si prefiere ver la pérdida de peso desde la perspectiva del ejercicio, también puede perder una libra a la semana aumentando su nivel de actividad en 500 calorías al día.

¿Qué tan fácil es hacerlo? Echa un vistazo:

Da un paseo de media hora por el parque. Intenta llevar un ritmo un poco más rápido que el de un paseo, pero no lo suficiente como para quedarte sin aliento. Quema: 160 calorías.

- Saque su bicicleta y dé un paseo. Afronta unas cuantas colinas moderadas y haz un total de unos ocho kilómetros. Quema: 250 calorías
- Ve a bailar, y baila de verdad. Cuanto más tiempo estés en la pista de baile en lugar de en la mesa tomando bebidas de alto contenido calórico, más provecho obtendrás. El baile que te deja sin aliento y calienta tu cuerpo te hará ahorrar muchas calorías. Quema: 400 calorías durante una hora
- La natación es muy buena para ti, y también muy divertida. La resistencia del agua hace que quemes más calorías, y evitas el impacto de la tensión en las articulaciones de los ejercicios aeróbicos, el baile o los paseos. Haz unas cuantas vueltas a ritmo lento - ¡si puedes llegar a una hora lo estarás haciendo muy bien! Quema: 510 calorías
- Salga a su jardín. Una hora de tareas de jardinería que incluya agacharse y estirarse puede quemar tantas calorías como una caminata rápida. Quema: 250 calorías.
- Juega un partido de tenis. Queda con un amigo para jugar un partido de tenis semanal y te sorprenderá la diferencia. Una hora de tenis vigoroso es uno de los mejores quemadores de calorías que existen. Quema: 800 calorías.

Es importante tener en cuenta que todas las cifras de ejercicio/calorías se basan en una mujer que pesa 130 libras. Si pesa más, quemará más.
¿Quieres un bono adicional para quemar calorías a través del ejercicio?
Cuando haces ejercicio, construyes músculo al convertirlo en grasa. Adivina qué tipo de cuerpo

El tejido quema más calorías, incluso cuando no se hace ejercicio. Ya lo tienes: tu cuerpo utiliza más energía para mantener y alimentar el músculo que la grasa.

Para obtener los mejores resultados, combine el ahorro de alimentos con ejercicios que quemen calorías. Ten en cuenta que comer menos de 1.000 calorías al día durante más de unos días convencerá a tu cuerpo de que está pasando hambre y ralentizará tu metabolismo.

Mantenga unos rangos calóricos razonables, y consulte a un médico si desea una pérdida de peso más rápida y drástica.

Capítulo 6: Adopción de una dieta baja en carbohidratos

Las dietas han aparecido en muchas formas diferentes, especialmente las dietas de moda. Uno de los problemas de estas dietas de moda es que, además de dejarnos con mucha hambre, pueden ser poco saludables y sólo funcionan durante un corto espacio de tiempo.

Las investigaciones indican que las dietas más eficaces son las que pueden seguirse durante largos periodos de tiempo. En el caso de las dietas de moda, el peso tiende a ser muy errático y, aunque al principio se pierda peso, no es raro que se recupere y que finalmente aumente.

Uno de los grandes beneficios de una dieta baja en carbohidratos es que no es necesario sentir hambre. Esto puede parecer que evita el objetivo de una dieta, pero no es así. El objetivo de una dieta no es comer menos, sino perder peso o comer de forma más saludable. La más famosa de todas las dietas bajas en carbohidratos es la dieta Atkins y sigue siendo popular porque permite comer comidas de buen tamaño y está demostrado que ayuda a perder peso.

Los fundamentos de una dieta baja en carbohidratos son que puedes comer toda la comida que quieras hasta que te sientas satisfecho, siempre y cuando sólo comas los alimentos permitidos. En general, esto incluye carne, queso, pescado, huevos y aves de corral. También se permite una cierta cantidad de verduras al día. Además de ser una forma saludable de perder peso, una dieta baja en carbohidratos le proporcionará una pérdida de peso sostenida, lo que significa que podrá seguir perdiendo peso incluso después del empujón inicial y mantendrá el peso una vez que lo haya perdido.

También reducirá el colesterol y la presión arterial, además de estabilizar el nivel de azúcar en sangre. Deberías complementar una dieta baja en carbohidratos con multivitaminas porque tu cuerpo se quedará parcialmente sin estas vitaminas esenciales.

Adicto a los carbohidratos: ¿sí o no?

¿Quieres saber lo que dicen los expertos sobre los hidratos de carbono?
La información del siguiente artículo procede directamente de expertos bien informados y con conocimientos especiales sobre los hidratos de carbono.

Ahora que hemos cubierto esos aspectos de los carbohidratos, pasemos a algunos de los otros factores que hay que tener en cuenta.

Se calcula que tres de cada cuatro personas con sobrepeso son adictas a los carbohidratos. ¿Pero qué significa esto? En esencia, significa que tienes un exceso de la hormona insulina en tu sistema. Esta insulina le incita a comer con frecuencia y a consumir los tipos de alimentos equivocados. Algunos de los signos reveladores de la adicción a los carbohidratos son la fatiga, los cambios de humor y las migrañas, que pueden ser causadas por un nivel bajo de azúcar en la sangre.

Una adicción a los carbohidratos puede llevarte a consumir una bolsa entera de pretzels de una sola vez, o a darte un capricho con medio pastel a la hora de cenar. Su cuerpo está condicionado a comer tantos carbohidratos como sea posible. Por ello, puede parecer que a veces nunca estás realmente satisfecho, sin importar la cantidad o la frecuencia con la que comas.

En el plan oficial de Carb Addicts, se realizan dos comidas compuestas por verduras y proteínas; la otra comida consiste en proteínas, verduras sin almidón y carbohidratos. Durante esta última comida, conocida como la comida de recompensa, puedes incluso comer el postre. El truco consiste en prescindir de los carbohidratos durante dos comidas al día.

Los autores del programa creen que, si sigues este régimen, con el tiempo perderás tus ansias de consumir carbohidratos. Si las ganas de consumir carbohidratos no desaparecen en la segunda semana del programa, recomiendan revisar la dieta para ver si se está siguiendo el programa al pie de la letra.

Con el plan Carb Addicts, al igual que con otros planes de dieta, es necesario controlar de cerca el tamaño de las porciones. Todo el trabajo duro será en vano si te permites un exceso de dulces, aunque sea en una sola comida al día. Además, debe asegurarse de que las proteínas que consume no tienen un alto contenido en grasa. Para obtener una fuente de proteínas, puede comer pescado, pollo sin piel o carnes magras.

Otro aspecto importante del plan Carb Addicts es que no se permite el uso de edulcorantes artificiales, excepto durante la comida de recompensa. Esto puede ser todo un reto, especialmente si estás acostumbrado al café endulzado por la mañana. Sin embargo, puede valer la pena la privación a

Dietas y pérdida de
largo plazo al ver cómo se desvanecen esos kilos.

No hay una hora fija para la comida de recompensa; sin embargo, los autores del plan recomiendan que la comida tenga lugar por la noche. Esto se debe a que puede

El cuerpo tarda entre 12 y 24 horas en superar la sobrecarga de carbohidratos. También hay una ventaja psicológica en hacer la comida por la noche. Te da algo que esperar durante todo el día.

Debe comenzar su comida de recompensa con una ensalada, como una ensalada César o una ensalada oriental, y luego dividir el resto de la comida en tercios: Un tercio debe consistir en verduras bajas en carbohidratos, un tercio en proteínas y un tercio en carbohidratos. Esta fórmula ha demostrado ser exitosa para que las personas logren una pérdida de peso a largo plazo.

Al igual que con muchos otros planes de alimentación, el mayor desafío para aquellos que están en la dieta de los adictos a los carbohidratos es la capacidad de seguir con ella. Hacer dieta puede ser un trabajo duro, sin importar el tipo de recompensas que le esperan a un individuo al final del día.

Su compromiso le permitirá seguir con el programa, incluso cuando se convierta en un reto especial.

Navegue por la World Wide Web, y encontrará un número de testimonios que ofrecen críticas elogiosas de la Dieta de los Adictos al Carbono. Pero debe tener en cuenta que los resultados pueden variar de un individuo a otro. Mientras que algunas personas pueden ver una rápida pérdida de peso con el plan Carb Addicts, otros pueden ver sólo una pérdida de peso moderada. El éxito del programa puede depender de su propia fisiología individual.

¿Es la dieta de los adictos a los carbohidratos una moda pasajera? Todo depende de con quién se hable. Mientras que algunas personas la consideran un avance dietético importante, otras la ven como una moda pasajera. Los expertos médicos no se ponen de acuerdo sobre si la dieta de los adictos a los carbohidratos representa una nutrición sólida. Al final, usted, en consulta con su médico personal, tendrá que decidir si la Dieta para los adictos a los carbohidratos le funcionará.

Llegará el día en que puedas utilizar algo de lo que has leído aquí para tener un impacto beneficioso. Entonces te alegrarás de haberte tomado el tiempo de aprender más sobre los carbohidratos.

Capítulo 7: Dietas de desintoxicación

Las dietas detox son la última moda en dietas, por eso el número de personas que buscan dietas detox crece cada día.

Puede que hayas oído hablar de toxinas, desintoxicación, limpieza, purificación; todo ello está relacionado con las dietas de desintoxicación.

Las toxinas son sustancias químicas nocivas que afectan a tu cuerpo. Están a tu alrededor (en la comida, el agua, el aire) y dentro de ti (como productos de desecho del metabolismo). El cuerpo elimina la mayoría de las toxinas y el resto se almacena en la grasa corporal.

Estas toxinas almacenadas, combinadas con el estrés, pueden afectar a su salud de forma muy desagradable:

- Aumento de peso.
- Dolores de cabeza.
- Sensación de fatiga y debilidad.
- Acidez de estómago.
- Músculos y piel doloridos.
- Dolores articulares.

Estos síntomas desaparecerán cuando empiece la desintoxicación. Puede que sientas algunas molestias en los primeros días, pero es una reacción normal del cuerpo.

Es posible que sientas dolor de cabeza o de músculos, pero eso se debe a que las toxinas se liberan más rápido de lo que tu cuerpo puede eliminarlas. Estos síntomas no volverán a producirse si te desintoxicas con regularidad.

Desintoxicación y pérdida de peso

La desintoxicación es el proceso de liberación y expulsión de las toxinas almacenadas a través de los órganos de eliminación del cuerpo: los intestinos, el hígado, los pulmones, los riñones y la piel.

Las dietas de desintoxicación son planes dietéticos nutritivos que utilizan la

Dietas y pérdida de
desintoxicación, lo que le ayuda a perder peso limpiando su cuerpo y
mejorando su metabolismo.

Desintoxicación y prevención de enfermedades

Las dietas de desintoxicación se recomiendan para mejorar la resistencia a las enfermedades, el estado mental, la digestión, fortalece los órganos implicados en la desintoxicación.

Las dietas de desintoxicación pueden ayudar a prevenir enfermedades graves como el cáncer, el TDA, el TDAH, el síndrome de fatiga crónica y las sensibilidades químicas múltiples, así como a tratar las enfermedades del corazón, la fibromialgia y las enfermedades autoinmunes.

Alimentos de desintoxicación

Las dietas de desintoxicación recomiendan el consumo de alimentos beneficiosos para la salud y esenciales para la pérdida de peso: alimentos orgánicos, frutas y verduras.

Debes beber agua purificada y reducir los alimentos procesados, así como dejar el alcohol y el tabaco.

Deberías saber

Las dietas de desintoxicación son bastante restrictivas y una vez que se empieza una dieta de desintoxicación, hay que seguirla estrictamente. Las dietas de desintoxicación son seguras, pero debes consultar a tu médico antes de empezarlas.

Tipos de dietas de desintoxicación:

- **Ayuno:** beber sólo agua, zumos o caldos, o comer un solo tipo de alimento durante un periodo de tiempo determinado. El cuerpo empieza a quemar grasa para obtener energía.
- **Suplementos nutricionales:** ingesta de polvos nutritivos, vitaminas y aperitivos proteicos envasados.
- **Hidroterapia:** desintoxicación a través de los poros de la piel mediante baños especiales.

- Dietas específicas de desintoxicación - duran entre 7 y 30 días; hay dietas rápidas de desintoxicación de uno y tres días, y dietas largas de desintoxicación de 8 semanas.