

45 INCREIBLES TIPS PARA QUEMAR
CALORIAS
FÁCILMENTE



*Adelgazar y Quemar Calorias
Nunca Fue Tan Facil!*

45 Increíbles Tips Para Quemar Calorías Fácilmente

¡Adelgazar y Quemar Calorías Nunca Fue Tan Fácil!

Indice

Indice.....	2
Introducción.....	4
Tip 1: Sustitutos a la Manteca o Margarina.....	6
Tip 2: ¿Cómo reducir la grasa en el queso?.....	6
Tip 3: El agua como supresor del apetito.....	7
Tip 4: Las bebidas alcohólicas y el tabaco engordan.....	7
Tip 6: Cómo perder peso sin abandonar la comida rápida.....	8
Tip 7: Cenar fuera de casa y no caer en tentaciones.....	9
Tip 8: Quema calorías con sabores picantes.....	9
Tip 9: Un sándwich de vegetales no siempre es la mejor opción.....	10
Tip 10: Alimentos con calorías negativas.....	10
Tip 11: Alimentos termogénicos para acelerar el metabolismo.....	11
Tip 12: Alimentos para reducir la grasa abdominal.....	11
Tip 13: Acelera tu metabolismo con seis comidas diarias.....	12
Tip 14: La verdad sobre el Ayuno.....	12
Tip 15: Los peligros de las grasas trans.....	13
Tip 16: Disfruta de aperitivos reducidos en calorías.....	13
Tip 17: Deliciosos Postres de 200 calorías.....	14
Tip 18: Satisface tu apetito con frutas bajas en glucosa.....	15
Tip 19: Los productos dietéticos pueden engordar.....	15
Tip 20: La dieta durante las vacaciones.....	16

Tip 21: Cómo controlarse en un Buffet	16
Tip 22: ¿Dietas bajas en grasa o dietas bajas en carbohidratos?.....	17
Tip 23: Pequeñas porciones que revolucionan el metabolismo	18
Tip 24: Propiedades de la proteína para quemar grasas	18
Tip 25: ¿Cuál es el mejor plan para perder peso?	19
Tip 26: Beber agua helada para quemar calorías	19
Tip 27: Ejercicios para quemar muchas calorías en una hora.....	20
Tip 28: Correr/ caminar, el camino para perder peso	20
Tip 29: Inicia tu día con Yoga.....	21
Tip 30: Confusión muscular para quemar grasa	21
Tip 31:Ejercicios para tonificar tus brazos y quemar calorías	22
Tip 32: Los mejores ejercicios para piernas.....	22
Tip 33: Esculpe tus abdominales y quema calorías	23
Tip 34: Ejercitarse cuando se tienen niños pequeños	23
Tip 35: Quema calorías mientras vas de compras	24
Tip 36: Calcula tu TMB.....	24
Tip 37: Descubre tu ritmo cardíaco	25
Tip 38: Quemar calorías en el trabajo	25
Tip 39: Quema calorías dedicándote a la jardinería	26
Tip 40: Ejercicios aeróbicos para salir del aburrimiento.....	26
Tip 41: El té verde quema grasas.....	27
Tip 42: El jengibre.....	27
Tip 43: Vitaminas para quemar grasas	28
Tip 44: Bloqueadores de carbohidratos y cortisol	28
Tip 45.La Efedrina.....	29
Tip extra: Quema mayor cantidad de calorías con entrenamiento físico	29
Resumen sobre cómo quemar calorías	30

Introducción

Quemar calorías es un arte que implica aplicar los conceptos de la ciencia a nuestro favor. La ciencia dicta a nuestro cuerpo las técnicas apropiadas para quemar calorías. No obstante, este proceso se convierte en un arte cuando somos capaces de aprovechar al máximo las propiedades científicas. Si combinamos este arte con la ciencia y aprendemos algunos trucos muy sencillos, podemos acelerar el funcionamiento de nuestro metabolismo haciendo que este quemara la mayor cantidad posible de calorías.

Este es el principal objetivo de este e-book.

¿Deseas aprender cómo acelerar tu metabolismo para perder mayor cantidad de grasa corporal? ¿Sabías que es posible perder calorías durante el día, incluso cuando descansas?

En este e-book aprenderás:

- Cómo adelgazar y quemar calorías mientras trabajas
- Reducir el consumo calórico sin dejar de comer tus alimentos favoritos
- Perder peso durante el postparto
- Quemar grasa corporal con entrenamiento de alto impacto.
- Valerte de los alimentos para acelerar el funcionamiento de tu metabolismo
- Salir a comer fuera sin temores y disfrutar de tus vacaciones sin dejar de lado tu plan para la pérdida de peso.
-

¿Tu profesión te obliga a permanecer largas horas sentado frente a un escritorio? Pues bien, no es una razón suficiente para que dejes de quemar calorías y puedas perder grasa corporal.

Esta guía te ayudará a quemar la mayor cantidad de calorías posibles mientras estás en movimiento, cuando debas permanecer sentado por horas e incluso cuando te encuentres descansando.

¿Estás listo para iniciarte en este camino hacia la pérdida de peso?
¡Comencemos!

Nota: Este e-book recomienda una serie de ejercicios específicos y suplementos dietéticos a fin de acelerar el proceso metabólico para quemar mayor cantidad de grasa posible. Si bien estos ejercicios y suplementos son seguros, podrían resultar riesgosos para aquellas personas que padecen de determinados problemas de salud.

Antes de iniciar cualquier plan para perder peso basado en dietas y ejercicios físicos, consulta siempre a tu médico de confianza a fin de que el mismo evalúe si los mismos son aptos para tu organismo.

Una vez aclarado este punto, comparto contigo 45 secretos que te ayudarán a quemar mayor cantidad de calorías y alcanzar la figura esbelta y tonificada que tanto deseas:

Tip 1: Sustitutos a la Manteca o Margarina

Tanto la manteca como la margarina tienen mala reputación ya que poseen altas concentraciones de grasas trans o grasas saturadas. Sin embargo, existen deliciosas alternativas a estos productos que resultan mucho más sanas para tu corazón y contienen una cantidad reducida de calorías.

El aceite de oliva es sabroso un sustituto. Puedes comprar aceite de oliva saborizado con pimienta roja o ajo, viértelo en un recipiente hermético y llévalo al refrigerador. Al día siguiente obtendrás un producto de una consistencia muy similar a la margarina que puedes utilizar para untar como si fuera manteca.

Los preparados vegetales como el humus (pasta de garbanzos) y el tahini (pasta elaborada con semillas de sésamo) son excelentes sustitutos a la manteca y la margarina y puedes adquirirlos en cualquier dietética.

Otro modo de reemplazar la manteca o margarina en tus recetas es utilizar aceite de oliva. Para preparar postres puedes emplear salsa de manzanas, puré de bananas o puré de frutas como sustitutos de la manteca.

Tip 2: ¿Cómo reducir la grasa en el queso?

El queso es un alimento exquisito, sin embargo, muchas personas lo evitan debido a su alto valor calórico y alto contenido en grasas. El queso posee una cantidad importante de grasas saturadas, las cuales al consumirse en abundancia, resultan sumamente perjudiciales para el corazón y las arterias.

Esto no significa que debas dejar de consumir queso, solo se trata seleccionar aquellos que estén elaborados con leche desnatada . Éstos quesos son sumamente deliciosos y poseen un contenido reducido de grasas.

Si debes preparar una receta que contiene alguna variedad de queso con un alto contenido de grasas, una excelente estrategia para reducir el aporte calórico, consiste en calentar el queso por unos segundos en el microondas a fin de extraer el aceite del mismo.

Finalmente, si tienes tiempo y vocación, puedes optar por preparar tu propio queso bajo en grasas. Para ello, realiza una pequeña investigación a fin de descubrir si la elaboración de queso artesanal es una tarea que puedes emprender.

Tip 3: El agua como supresor del apetito

El agua es el líquido por excelencia para hidratar el cuerpo humano. Colabora con el funcionamiento de los órganos, mantiene la elasticidad de las articulaciones y facilita la pérdida de peso.

Un excelente truco para disminuir el apetito consiste en beber un vaso de agua antes de cada comida. El líquido ayudará a que sientas mayor sensación de saciedad. Por otro lado, el agua te ayudará a disminuir tu apetito, muchas veces el hambre suele confundirse erróneamente con la sed.

También puedes beber agua durante tus comidas. Luego de comer algunos bocados, bebe un trago de agua. De este modo lograrás satisfacer rápidamente tu apetito y colaborarás efectivamente con el proceso digestivo.

Tip 4: Las bebidas alcohólicas y el tabaco engordan

Muchas personas fuman pues creen que el tabaco es un supresor del apetito. Si bien fumar suprime temporalmente las ganas de comer, la nicotina actúa como un estimulante. En lugar de relajar, agrega estrés extra a tu cuerpo, impulsando la liberación del cortisol, una hormona producida por la glándula suprarrenal que se libera como respuesta a situaciones estresantes.

De este modo, al liberarse el cortisol, el cuerpo tiende a almacenar grasas extra fundamentalmente en el abdomen, uno de los lugares más peligrosos para acumular grasa corporal.

Las bebidas alcohólicas al igual que el tabaco, colaboran con la acumulación de grasa corporal. Debido a su alto contenido de azúcar, el cuerpo libera mayor cantidad de insulina, incrementando rápidamente el nivel de glucosa en sangre, provocando un apetito voraz.

Tip 5: La verdad sobre los alimentos bajos en grasas

Quizás pienses que los productos bajos en grasas son un excelente recurso para perder peso. Lo cierto es que en muchas ocasiones es preferible quedarse con las versiones originales de tus comidas favoritas, independientemente de su valor calórico.

¿Por qué decimos esto? La respuesta es muy simple. Al quitar grasa de las comidas generalmente las mismas pierden sabor. Las empresas que fabrican productos bajos en grasas reemplazan la falta de sabor agregando azúcar. Si lees las etiquetas con los valores nutricionales de estos productos, es muy posible que te sorprendas al comprobar que los mismos poseen un alto contenido de carbohidratos como consecuencia del agregado extra de azúcar.

Para que un producto alimenticio pueda calificar como alimento reducido en grasas debe contener al menos un 25% menos de grasa que el alimento original. Esto no representa una gran diferencia. En muchas ocasiones es preferible consumir el producto original, evitando de este modo el aporte de azúcar extra que se obtiene al consumir alimentos reducidos en grasas.

Tip 6: Cómo perder peso sin abandonar la comida rápida

Muchas personas que hacen dieta ven la comida rápida como una prohibición. Este tipo de alimentos posee gran cantidad de grasas saturadas, azúcar, sodio y saborizantes artificiales que son sumamente perjudiciales para la salud. A esto debemos sumarle el tamaño inmenso que suelen tener estas porciones.

Sin embargo, existen opciones muy saludables para disfrutar de la comida rápida en ciertas ocasiones, sin atentar contra tu salud y manteniendo tu plan para bajar de peso.

En lugar de frituras y sándwiches con fiambres y aderezos altos en grasas trans y calorías, prefiere las carnes magras asadas o la plancha, acompañadas por tomate, lechuga y aliños bajos en grasas.

Otro recurso para disfrutar de la comida rápida es ordenar el menú para los niños. Éste suele ser más pequeño y las opciones son más saludables, ya que suelen incluir fruta, yogurt y lácteos.

Finalmente recuerda no agrandar tu combo por más tentadora que sea la oferta y evita consumir refrescos azucarados. Es mejor optar por agua gasificada o té sin azúcar.

Los refrescos de dieta pueden consumirse con moderación, ya que contienen demasiados endulzantes artificiales los cuales pueden abrirte el apetito e incluso provocar antojos.

Tip 7: Cenar fuera de casa y no caer en tentaciones

Que estés a dieta no significa que renuncies a disfrutar de una comida fuera de casa en tu restaurante favorito. Todo lo que debes hacer es aprender a ordenar valiéndote de tu inteligencia.

Primer consejo: evita la cesta de pan. Es muy fácil caer en la tentación, pero recuerda: el pan posee muchas calorías y carbohidratos.

Segundo consejo: al momento de ordenar, prefiere platos a base de pescados o pollos grillados con guarnición de vegetales al vapor.

Evita las salsas elaboradas a base de nata o manteca y las frituras. Puedes consumir estos alimentos en ocasiones especiales, pero si esta costumbre se repite más de una vez a la semana, tus esfuerzos para reducir la grasa corporal se irán por la borda.

Finalmente, recuerda que en la mayoría de los restaurantes las porciones tienden a ser exageradas. Lo ideal en estos casos es compartir el plato principal, ordenar medio plato o bien ordenar un aperitivo en lugar de un plato principal.

Tip 8: Quema calorías con sabores picantes

Quizás habrás oído en muchas ocasiones que las comidas picantes colaboran con la pérdida de grasa corporal.

Este hecho está científicamente comprobado, las comidas picantes colaboran disminuyendo las ansias de comer compulsivamente debido a que los sabores picantes actúan como supresores del apetito.

Existen determinados condimentos picantes que actúan sobre el organismo provocando un efecto termogénico, acelerando de este modo el proceso metabólico mediante el cual el cuerpo quema calorías para convertirlas en energía.

Particularmente el chile es un condimento sumamente recomendado para aumentar el proceso metabólico hasta en un 50% por un par de horas.

Recuerda que cuanto más rápido funcione tu metabolismo, quemarás mayor cantidad de calorías y serás capaz de perder más kilos.

Tip 9: Un sándwich de vegetales no siempre es la mejor opción

Los vegetales poseen una gran variedad de nutrientes y son bajos en calorías, por lo que resultan los alimentos preferidos de las personas que hacen dieta.

Los sándwiches de vegetales son muy sabrosos y aportan una buena porción de fibra, sin embargo poseen gran cantidad de carbohidratos y no son capaces de satisfacer el apetito por tiempos prolongados.

Esto se debe a que los sándwiches a base de vegetales no poseen proteínas ni grasa. La proteína es sumamente importante para nutrir tus músculos y ayuda a tu cuerpo a quemar calorías manteniendo estable el nivel de azúcar en sangre. Las grasas actúan del mismo modo e incluso brinda mayor sensación de saciedad.

Si deseas prepararte un sándwich 100% vegetariano que contenga la dosis necesaria de grasas y proteínas, puedes agregarle alimentos ricos en grasas "saludables" como aguacate, queso o aceite de oliva .

Tip 10: Alimentos con calorías negativas

¿Existen alimentos que contengan calorías negativas? Todo depende de la definición que le demos a este término. Todos los alimentos contienen un número determinado de calorías, sin embargo, muchas personas creen que deben llevar una alimentación a base de alimentos ricos en fibras y reducidos en calorías, estos alimentos son conocidos como alimentos con calorías negativas.

El razonamiento de los alimentos negativos se explica de este modo: El proceso metabólico insume un consumo de energía mayor a la cantidad de calorías que poseen los alimentos que se digieren. De este modo es posible quemar más calorías de las que se consumen realmente, ya que se acelera el proceso metabólico.

¿ Cuáles son los alimentos con calorías negativas? Los más conocidos son el apio, las naranjas, mandarinas, la lechuga, zanahorias, fresas y pepinos. Prefiere siempre aquellas frutas y vegetales que posean pocas calorías y aporten importante contenido de agua y fibra. Estos alimentos satisfacen el apetito y aportan el valor calórico necesario para tu día.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

