

5 Alimentos que **ELIMINAN** la Grasa

y 2 Alimentos que debes **DEJAR** de Comer



Por Mike Geary

Los 5 Principales Alimentos que ELIMINAN la Grasa Corporal (y 2 Alimentos que hay que DEJAR de Comer)

por **Mike Geary** - *Entrenador Personal Certificado, Especialista Certificado en Nutrición*

Autor del programa más vendido en Internet: [La Verdad sobre los Abdominales Perfectos](#)

Si bien recibiste este informe como regalo por una compra, tienes permiso para compartirlo con tus amigos y familiares enviándolo por correo electrónico, o compartiéndolo en Facebook, etc. ¡Comparte el regalo de la buena salud y el acondicionamiento físico con tus amigos!

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD: *La información proporcionada por este sitio Web o esta empresa no sustituye una consulta cara a cara con su médico, y no debe interpretarse como consejo médico individual. Si un problema de salud persiste, póngase en contacto con su médico. Los testimonios de este sitio web son casos individuales y no garantizan que obtendrá los mismos resultados.*

Este sitio se proporciona solamente para propósitos personales e informativos. Este sitio no debe ser interpretado como un intento de recetar ni ejercer la medicina. Tampoco debe ser entendido como que presenta alguna cura para cualquier tipo de problema de salud agudo o crónico. Siempre debe consultar a un médico competente, con licencia profesional cuando tome cualquier decisión respecto de su salud. Los propietarios de este sitio harán todos los esfuerzos razonables para incluir información actualizada y precisa en este sitio de Internet, pero no dan representaciones, garantías, ni aseguran la exactitud, actualidad o integridad de la información proporcionada. Los propietarios de este sitio no se hacen responsables de ningún daño o perjuicio derivado de su acceso a, o imposibilidad de acceso a este sitio de Internet, o de su dependencia de cualquier información proporcionada en este sitio.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, transmitida, transcrita, almacenada en un sistema de recuperación o traducida a ningún idioma, de ninguna manera y por ningún medio, sin el permiso escrito del autor.

Si estás leyendo este informe, sé que no sólo estás interesado en perder grasa corporal y tener un cuerpo más delgado, ¡sino que también te interesa comer más sanamente y tener más energía!

De eso se trata este informe... Empecemos ya mismo...

Quiero hacerte 3 preguntas rápidas...

- 1.** ¿Sabías que los llamados "granos enteros", que tú pensabas eran saludables, podrían estar haciéndote AUMENTAR tu grasa corporal y haciéndote sentir letárgico?
- 2.** ¿Sabías que otros alimentos que se comercializan como "saludables", como la leche de soya, la proteína de soya y otros productos procesados de soya contienen unos compuestos específicos concentrados que pueden provocar en tu cuerpo algo que se llama "grasa abdominal resistente"?
- 3.** ¿Estás consciente de que algunos alimentos que crees son poco saludables, como los huevos enteros, de hecho pueden AYUDARLE a tu cuerpo a quemar grasa abdominal? Y sí, ¡eso incluye comerse las yemas!

Permíteme explicarte...

En este informe quiero enseñarte unos datos sorprendentes sobre algunos de los alimentos que estás comiendo. Algunos te los están vendiendo como "alimentos saludables", ¡pero en realidad están haciéndote acumular más grasa abdominal sin que te des cuenta!

También te sorprenderé enseñándote un par de alimentos que probablemente pensabas que eran insalubres, pero que en realidad pueden ayudarte a quemar más rápido la grasa abdominal resistente.

Quiero mostrarte un par de maneras valiosas para perder grasa corporal resistente, y para que no te dejes embaucar más por el marketing engañoso de los enormes conglomerados productores de alimentos, que quieren que compres más de sus baratos alimentos procesados que te están haciendo engordar, diciendo que son "saludables" para ti.

Me llamo Mike Geary, y he estado trabajando como investigador de la nutrición, soy autor de 3 diferentes libros/programas de nutrición y acondicionamiento físico (incluyendo el mundialmente famoso programa [La Verdad sobre los Abdominales Perfectos](#)), entrenador personal, y Especialista Certificado en Nutrición desde hace más de una década. En ese tiempo, he descubierto algunos temas MUY IMPORTANTES sobre la forma en que estás siendo engañado por grandes empresas alimenticias, y cómo eso está provocando que almacenes más grasa abdominal.

Entonces, pasemos directamente a ver algunos ejemplos de comidas que te están haciendo engordar sin que te des cuenta y también algunos alimentos sorprendentes que pueden ayudarte a quemar grasa.

El primero sobre el que te quería advertir son los "granos enteros". Esto incluye el pan integral, bagels, pastelitos, pasta, y más.



Probablemente ya sepas que los granos refinados como el pan blanco son malos para ti... pero apuesto a que piensas que los "granos enteros" son buenos para ti y pueden ayudarte a perder grasa. Bueno, este podría ser un gran error que te impide tener un

cuerpo delgado y un estómago plano.

Confía en mí... NO voy a defender aquí una dieta baja en carbohidratos o sin ellos... los carbohidratos en cantidades moderados PUEDEN ser saludables, si escoges las opciones correctas... pero esto no significa necesariamente que los granos enteros sean la manera de lograrlo.

Recuerda que los granos o cereales son extremadamente baratos para cultivar y procesar comprados con otros cultivos, y esto significa MUCHO dinero para los enormes conglomerados alimenticios. Por supuesto, esto también significa que tienen que engañarte con un marketing inteligente para su producto te parezca "saludable" y para que quieras comprar MUCHO, pensando que le estás haciendo un bien a tu cuerpo.

El primer problema con los granos enteros es que muchos de ellos, junto con los cereales, igual hacen subir rápida y sustancialmente tu nivel de azúcar en la sangre, lo que provoca un pico de insulina, y dispara más tarde tus antojos de más alimentos ricos en carbohidratos.

En el panorama general, ¡inadvertidamente, ingieres más calorías!

Otro problema con los productos integrales es que igual son bastante densos en calorías, pero con menos densidad de nutrientes comparados con algunas otras opciones que puedo enseñarte. Además, un gran porcentaje de la población tiene algún grado de intolerancia al gluten, que se encuentra en grandes cantidades en el trigo y algunos otros granos.

De hecho, algunos investigadores sobre nutrición estiman que entre el 70-75% de la población tiene al menos un pequeño grado de intolerancia al gluten contenido en

muchos granos.

También, ten en cuenta que el sistema digestivo humano se adaptó a lo largo de un periodo de 200,000 años siguiendo una dieta que casi NO contenía granos. Puede haber habido pequeñas cantidades de granos en la antigua dieta humana, pero para nada una cantidad siquiera APROXIMADA a la que hay en la dieta moderna de hoy.

Sólo cuando la agricultura se hizo más prominente desde hace aproximadamente doscientos años, los granos se convirtieron en una gran parte de la dieta humana. Esto significa que nuestros sistemas digestivos todavía no se han adaptado a digerir adecuadamente las grandes cantidades de granos que hay en la dieta moderna.

El resultado -- engordas más, ¡y también tienes otros problemas de salud!

Escribí un artículo (a continuación) que profundiza un poco más en este tema y que fue muy popular (¡fíjate cuántos "me gusta" obtuvo en Facebook!)...



>> 3 Alimentos que deberías DEJAR de comer<<

Entiendo que puedes no estar dispuesto a eliminar completamente los granos de tu dieta... pero no te preocupes, te enseñaré cómo equilibrar mejor este aspecto de tu dieta para que obtengas los mejores resultados de pérdida de grasa mientras aún disfrutas de tus favoritos.

Otro alimento supuestamente "saludable" sobre el cual te han engañado es la soya...

Algunos de los principales transgresores de la industria de la soya son la leche de soya, el tofu, y los productos de proteína de soya. Recuerda que la de la soya es una GRAN industria



multimillonaria y su objetivo es utilizar un marketing inteligente para hacerte creer que estos productos de soya altamente procesados son saludables para ti, para que compres más pensando que le estás haciendo un bien a tu cuerpo.

¡No te dejes engañar por su marketing engañoso!

Lo primero que debería decir sobre la soya es algo controversial -- y son las altas concentraciones de fitoestrógenos que se encuentran en los productos de soya procesados sin fermentar.

Sé que puedes haber escuchado historias contradictorias acerca de si estos fitoestrógenos son dañinos en realidad o no lo son... pero algo que frecuentemente se pasa por alto es que, en la mayoría de los casos, no estamos hablando de comer sólo algunos frijoles de soya... sino que estamos hablando de productos como la leche de soya y las proteínas de soya, en los que el procesamiento ha **concentrado** los fitoestrógenos a **niveles mucho más altos que los que obtendrías naturalmente**.

Así es como estos productos procesados de soya pueden, de hecho, estimular a tu cuerpo para que retenga la grasa abdominal.

Si quieres más grasa abdominal...

Entonces ¡adelante, sigue bebiendo leche de soya o comiendo tofu!

Incluso, si no crees este argumento, piensa esto...

Otro de los mayores problemas con la soya es que se trata de uno de los cultivos más modificados genéticamente y además, uno de los que contiene más residuos de pesticidas/herbicidas.

Muchos pesticidas y herbicidas que entran a tu cuerpo en realidad actúan como algo llamado **xenoestrógenos**, que contribuyen a la condición conocida como "grasa abdominal resistente". Hacen que tu cuerpo retenga la grasa abdominal y que ésta sea particularmente difícil de quemar.

De modo que, aún si no estás de acuerdo con el argumento de los fitoestrógenos en contra de la soya, debes considerar también los xenoestrógenos de los pesticidas y herbicidas a los que podrías estar expuesto, que pueden aumentar la grasa abdominal. Además de los efectos que podrías tener de los fitoestrógenos concentrados de la soya... ¡la combinación (doble problema) de los **xenoestrógenos y fitoestrógenos** es lo que podría constituir un GRAN problema para la grasa abdominal resistente!

Hay muchas otras razones por las que los productos de soya te están impidiendo tener un cuerpo delgado y saludable y, de hecho, escribí un artículo completo (a continuación) sobre muchos de los aspectos perjudiciales de la soya... Hay muchos otros "anti-nutrientes" y otros problemas con la soya que conocerás en este artículo a continuación...



>> [9 Razones por las que la leche de soya, la proteína de soya, el tofu, etc., son pésimos para ti](#) <<

Bien, ahora que ya hemos hablado sobre los **aspectos negativos** de los alimentos que pensabas que eran "sanos" pero que en realidad te están haciendo engordar, ¡pasemos a las **buenas noticias!** Correcto... Ahora voy a hablar acerca de algunos alimentos sobre los que probablemente te hayan hecho pensar que son "insalubres". Sin embargo, puede que te sorprendas al saber que algunos de estos alimentos deliciosos en realidad pueden ayudarte a adelgazar y a perder grasa abdominal.

Profundicemos...

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:

