

# Como perder 14 Libras en 14 Días



- ✓ Sin pasar hambre
- ✓ Sin dietas difíciles
- ✓ Resultados rápidos

# Cómo perder 14 libras en 14 días

*La más moderna guía para realzar tus formas y perder peso*

## Indice

<i>Indice.....</i>	<i>2</i>
<i>Introducción .....</i>	<i>3</i>
<i>Capítulo 1: Antes de empezar.....</i>	<i>4</i>
<i>Capítulo 2: ayuno para una rápida pérdida de peso.....</i>	<i>6</i>
<i>Capítulo 3: Comer para una pérdida de peso sostenida .....</i>	<i>8</i>
<i>Capítulo 4: La importancia de la hidratación.....</i>	<i>10</i>
<i>Capítulo 5: Duerme más para perder más.....</i>	<i>11</i>
<i>Capítulo 6: Actividades para quemar calorías .....</i>	<i>13</i>
<i>Capítulo 7: Creando músculo para quemar grasa .....</i>	<i>14</i>
<i>Capítulo 8: Vitaminas, hierbas y suplementos.....</i>	<i>16</i>
<i>Capítulo 9: Como combatir la hinchazón en cuanto aparece .....</i>	<i>17</i>
<i>Capítulo 10: Laxantes y limpiadores de colon.....</i>	<i>18</i>
<i>Capítulo 11: Acabar con el “atracción emocional”.....</i>	<i>19</i>
<i>Capítulo 12: Tips para estar siempre motivado .....</i>	<i>20</i>
<i>Capítulo 13: Cuando se trata de asuntos médicos.....</i>	<i>23</i>
<i>Capítulo 14: Tu guía de 14 días para perder peso .....</i>	<i>23</i>

## Introducción

Cuando se trata de perder peso, una cosa es cierta: tomó tiempo ganar ese exceso de peso y tomará tiempo perderlo. Pero hay algunos pasos que puedes emprender para acelerar el proceso de pérdida de peso. Si lo haces inteligentemente, puedes perder ¡hasta 14 libras en solo 14 días!

Por supuesto, no todo será pérdida de grasa. También perderás peso deshaciéndote de los fluidos retenidos, de la hinchazón, y de los desechos que permanecen en tu cuerpo y mantienen alto tu peso. Y para cuando las dos semanas pautadas terminen, te sentirás como una nueva persona... ¡una mucho más liviana!

Este e-book será tu guía en cada paso de este viaje de dos semanas que emprenderás. Comenzarás aprendiendo cómo prepararte mental y físicamente para una rápida pérdida de peso. En el capítulo 2, discutiremos los beneficios del ayuno para una rápida pérdida de peso y aprenderemos cómo hacerlo en una forma segura.

En el capítulo 3 exploraremos los mejores planes de nutrición para una sostenida pérdida de peso. Puedes evitar recuperar el peso perdido inicialmente si sigues las simples reglas que te comentaremos.

El capítulo 4 describe la importancia de la hidratación. El agua juega un rol preponderante en el buen estado físico y en la pérdida de peso. Aprenderás a determinar cuánta cantidad de agua necesitas cada día (una pista: ¡no todos necesitan un total de 8 vasos de agua diarios!)

En el capítulo 5 aprenderás por qué dormir es tan importante para perder peso. Si no estás durmiendo por lo menos 8 horas por noche, no eres el único. Pero no estás perdiendo peso tan rápido como te sería posible si tu cuerpo pudiera efectuar las “recargas” regulares que ofrece dormir bien.

El capítulo 6 te presentará los aspectos básicos de la quema de calorías a través del ejercicio. Hacer ejercicio no necesariamente debe ser una lata. Te presentaremos docenas de actividades divertidas que quemarán muchas más calorías que una visita al gimnasio.

La musculación es el tema del capítulo 7. ¿Sabías que el tejido muscular es un quemador de calorías durante las 24 horas del día? En este apartado aprenderás cómo comer y ejercitarte para formar la máxima cantidad de tejido muscular y quemar más calorías que nunca antes, ¡aún mientras duermes!

El capítulo 8 examina varias hierbas, vitaminas y alimentos que según la sabiduría popular son útiles para activar o acelerar tu metabolismo. ¿Cuáles funcionan y cuáles no? Pronto serás capaz de separar la realidad de la ficción

en esta materia, sobre todo en lo que tiene que ver con suplementos de la dieta.

El capítulo 9 es la primera parte de una rápida y tremenda guía para abatir el monstruo de la hinchazón. Aprenderás por qué aparece y cómo deshacerse de ella —y volver a entrar en tus ajustados jeans—en cualquier momento.

El capítulo 10 es una serie que explora el muy embarazoso pero real problema de la constipación y el tránsito intestinal lento. Te verás sorprendido de cuánto peso estás llevando encima a causa de los productos de desecho en tu organismo.

En el capítulo 11 veremos la usualmente devastadora situación de “atracción emocional”, vale decir los desórdenes alimenticios provocados por causas psicológicas y emocionales. Muchas veces debes enfrentar falencias psicológicas ocultas a fin de detener el exceso de apetito. Este capítulo te pondrá en el camino de la recuperación, si ese es tu caso.

El capítulo 12 contiene tips e ideas para mantenerte motivado tras haber atravesado el período de 14 días. Aprenderás a motivarte a ti mismo, cómo usar las influencias exteriores a manera de motivación y como mantener siempre la vista en el premio.

El capítulo 13 hurga en las condiciones médicas que pueden frenar tu carrera en la pérdida de peso o aún provocarte un incremento de peso. Muchos pueden ser detectados por simples exámenes de sangre, y la mayoría pueden ser tratados con medicinas recetadas. El diagnóstico es el primer paso. Aprenderás algunos de los síntomas más comunes para ayudarte a decidir si una visita al doctor se impone.

Finalmente, en el capítulo 14, te enseñaremos cómo continuar perdiendo peso y desprenderte de ese peso de más para siempre.

Aprenderás valiosas herramientas para una pérdida de peso permanente y saludable.

Sin más demoras, ¡comencemos tu viaje de pérdida de peso en dos semanas!

## **Capítulo 1: Antes de empezar**

¿Tu pasado de dietas aún te acecha? ¿Encuentras más difícil que nunca perder peso, luego de años haciendo dietas yo-yo? Bien, pues estás de suerte: estás a punto de embarcarte en el último plan de pérdida de peso que vas a necesitar en tu vida.

Comienza con un régimen de 14 días diseñado para derretir libras extra y hasta sanar tu metabolismo dañado por las dietas. Aún si has estado subsistiendo en base a muy pocas calorías (y no pierdes nada de peso), puedes cambiar tus hábitos y recuperar el activo metabolismo que disfrutabas antes.

Si tu metabolismo nunca ha sido rápido, prepárate para verlo “volver a la vida” como nunca antes. Antes de comenzar cualquier dieta o plan de ejercicios, necesitas asegurarte que tu doctor está de acuerdo con ello. Los tips explicados en este e.book pueden no ser apropiados para personas que sufren diabetes, desnutrición o han visto comprometido en alguna forma su sistema inmune. Por lo tanto, se aconseja discreción antes de comenzar.

Teniendo eso en mente, vayamos directamente a los pasos que puedes dar para prepararte para 14 días de pérdida de peso.

### **Paso 1: Olvida el pasado**

No dejes que los fracasos de dietas anteriores te desanimen. Este es un nuevo comienzo, y por lo tanto tendrás nuevos resultados. Prepárate para intentarlo como si jamás hubieras fallado, porque lo cierto es que ¡no fallarás nunca más!

### **Paso 2: Establece metas concretas**

Tu primera meta debe ser perder 14 libras, ¿pero qué actividades tendrás que hacer para quemar esas calorías? ¿Qué clases de comida deberás comprar? ¿Cuándo te harás tiempo para hacer ejercicio y cocinar alimentos saludables? Establecer metas no se trata solamente de ideas, sino de tener en cuenta detalles de logística también.

### **Paso 3: Compra suministros**

Vas a necesitar muchos productos frescos, proteínas simples y agua potable pura. Si no tienes estas cosas ya a mano, necesitarás planificar un verdadero viaje de compras. Intenta pensar en otros elementos que puedan resultar útiles. Por ejemplo, la pérdida de peso requiere suficientes horas de sueño. Si tienes problemas para dormir de noche, puedes invertir en tapones para los oídos o las denominadas “pandas”, así como en máscaras para dormir que bloqueen la luz ambiental y puedas descansar correctamente.

### **Paso 4: Elabora tu plan**

Si trabajas durante la semana, podrías empezar la fase de ayuno inicial en la noche del viernes, por ejemplo. Esto porque la aparición de fatiga es común cuando estás comenzando y querrás darle a tu cuerpo suficiente tiempo para acostumbrarse al nuevo régimen. Luego de dos días, te sentirás más energético que nunca.

### **Paso 5: Prepara una lista de recompensas**

Piensa en recompensas reales que puedes darte a ti mismo por haber perdido peso. Como quieres perder una gran cantidad de peso en un corto período de tiempo, evita usar la comida como tratos. En su lugar, cómprate un libro nuevo o alquila una película que has querido ver por mucho tiempo. Realiza una caminata por un vecindario desconocido o acuerda una visita al pedicuro. Hay muchas maneras de celebrar tu éxito sin sabotear tus esfuerzos.

## **Capítulo 2: ayuno para una rápida pérdida de peso**

Algunos expertos advierten que ayunar no es una manera de perder peso. Pero los que defienden el ayuno alegan que tomarse un descanso de la comida puede tener muchos beneficios para la salud. Alegan que ayunar les proporciona desde incrementos de energía hasta mejor humor o piel más clara y saludable.

Este es el secreto: ayunar no es lo mismo que “matarse de hambre”. Hay diferentes niveles de ayuno. Algunos tipos de ayuno permiten hasta la ingesta de alimentos sólidos. Por supuesto, puedes restringirte a solamente tomar líquidos, incluso solo agua, pero tales ayunos no deberían ser mantenidos por mucho tiempo.

El ayuno tiene usualmente propósitos de desintoxicación. Piensa en cuánta comida procesada ingieres diariamente. Todos esos alimentos contienen productos químicos diseñados para ensalzar el sabor o extender el período de frescura. Esos químicos pueden instalarse en tu sistema, causando inconvenientes al normal funcionamiento de tu cuerpo. Fatiga, dolores y depresión pueden sobrevenir como resultado.

Ahora, considera cuántas toxinas obtienes de otras fuentes. ¿Cuántos limpiadores químicos, pesticidas, cosméticos, y otros productos de origen desconocido están en contacto o ingresan en tu organismo cada día? ¿Cómo es la calidad de aire en el área en que vives? ¿Cómo es el agua corriente? Puedes estar contaminando tu cuerpo simplemente comiendo, bebiendo y hasta respirando.

Entonces puedes despegar ahora con tu plan de dieta de 14 días y dar a tu cuerpo un descanso a través del ayuno. Para hacer esto, primero debes determinar cuán lejos en el ayuno estás dispuesto a llegar. Aquí hay algunas variantes, de las más populares, que puedes elegir:

### **Ayuno de azúcar**

El ayuno de azúcar es relativamente suave. Todo lo que requiere es evitar los productos azucarados y de harinas blancas. Estos alimentos serán

reemplazados por carbohidratos más saludables en la forma de frutas de bajo contenido glicémico, vegetales fibrosos y productos de grano entero.

Prepárate para algunos efectos adversos en los primeros días de tu ayuno de azúcar, especialmente si eres algo así como un adicto al azúcar. Puedes tener dolores de cabeza, letargo y aún algunas náuseas mientras tu organismo se limpia a sí mismo de todo el azúcar.

Solo tómalo con calma por un par de días y bebe mucha agua para eliminar las toxinas de tu sistema. Puedes hacer un ayuno de azúcar casi indefinidamente, en tanto te mantengas ingiriendo carbohidratos saludables.

### **Ayuno de alimentos crudos**

La comida pierde mucho de su fibra y valores nutritivos cuando la cocinas, por lo que los defensores de las dietas de alimentos crudos insisten que ingerirlos sin cocción es la manera de obtener la mayor cantidad de nutrientes y fibra.

Obviamente, hay muchos alimentos que necesitan ser cocinados antes de consumirse. El ayuno de alimentos crudos te limitará a productos crudos tales como frutas, vegetales, nueces y granos. Algunas personas comen productos crudos toda la vida, pero si eres un fanático de las carnes, seguramente harás de este ayuno una forma temporal de pérdida de peso.

### **Ayuno de jugos**

Los ayunos de jugos han logrado notoriedad entre los famosos de Hollywood. Ahora están en la cresta de la ola, con cientos de sitios web dedicados a los méritos de los jugos de frutas frescas y vegetales. Los ayunos de jugos pueden ser saludables si se hacen correctamente. Para obtener suficientes vitaminas y fibra, definitivamente debes preparar tus jugos utilizando productos frescos. Los jugos pre empacados son usualmente altos en azúcar y pobres en contenido de fibra.

Algunos de los más populares jugos caseros incluyen variedades “verdes”, que mezclan frutas, vegetales y tofu; otros mezclan naranjas frescas y zanahorias para una dosis masiva de vitaminas C y A; en tanto, otros utilizan pepinos y melones para mantener la hidratación a un costo muy bajo de calorías.

En tanto obtengas una gran variedad de frutas, vegetales y proteína de soja, un ayuno de jugos puede durar por varios días, incluso una semana. Los múltiples nutrientes que contienen estas bebidas son altamente digeribles y te podrás sentir revitalizado inmediatamente, tan pronto como tu cuerpo absorba las vitaminas y los macronutrientes que contienen.

### **Ayuno de agua**

Para algunos, solamente un ayuno de solo agua es efectivo. Se trata de ingerir solamente agua pura y dejar de lado la comida. Mientras esto no proporciona nutrientes como lo harían los alimentos sólidos, los defensores de este tipo de ayuno insisten que el proceso brinda claridad mental, piel más saludable y energía redoblada.

A causa de la falta de nutrición, los ayunos de agua no deben mantenerse por más de unos pocos días cada vez que se realicen. Consulta con tu doctor antes de embarcarte en un ayuno de este tipo, por el bien de tu salud.

### **La “Limpieza Maestra” y más**

La “Limpieza Maestra” obtuvo notoriedad debido a que varias notorias celebridades utilizaron este sistema para perder peso. Beyonce Knowles perdió 25 libras para su papel en Dreamgirls gracias a este procedimiento.

Este plan consiste en un ayuno de líquidos que requiere la ingesta de varias tazas de jugo hecho de limón, jalapeños y jarabe de maple. Algunas bebidas de agua salada y té laxante también pueden incorporarse para una completa limpieza corporal.

Esta técnica es efectiva para reducir el peso en poco tiempo, pero no para una pérdida sostenida en el tiempo. Solo parte de un cambio radical en la normal alimentación de la persona. También puede presentarse un cuadro de deshidratación al seguir este plan, por lo que hay que tener mucho cuidado si se decide hacerlo.

### **La palabra final sobre ayunos**

Un ayuno que elimine la comida chatarra pero te aporte plena nutrición es la forma más sustentable en este tipo de prácticas. Comienza tu plan de 14 días con un ayuno de azúcar o con un ayuno de alimentos crudos y podrás comprobar lo bien que te sentirás.

## **Capítulo 3: Comer para una pérdida de peso sostenida**

Para comenzar a perder peso enseguida, necesitas conocer los principios científicos que hay detrás de la pérdida de peso. Comencemos por aprender cuántas calorías necesitas por día. Tu Ritmo Metabólico Basal (RMB) indica cuántas calorías necesita tu cuerpo para sus funciones diarias. Dicho número es la medida mínima; indica cuántas calorías necesita tu cuerpo solamente para sobrevivir y desarrollar los procesos naturales. Si eres una persona activa, requerirás más calorías de las que tu RMB sugiere. La suma de tu RMB y las calorías que quemas en tus actividades diarias es tu Gasto Energético Total o GET.



Hay varias fórmulas que puedes usar para ayudarte a calcular el número apropiado de calorías para perder peso. La más ampliamente usada es la fórmula Harris-Benedict, que tiene en cuenta tu edad, sexo, altura y peso actual para calcular un número acorde de calorías.

He aquí un ejemplo de esta fórmula en acción:

Hombres:  $RMB = 66 + (13.7 \times \text{peso en kilos}) + (5 \times \text{altura en centímetros}) - (6.8 \times \text{edad en años})$

Women:  $BMR = 655 + (9.6 \times \text{peso en kilos}) + (1.8 \times \text{altura en centímetros}) - (4.7 \times \text{edad en años})$

(A propósito del cálculo: 1 pulgada = 2.54 centímetros y 1 kilo = 2.2 libras)

Ejemplo:

Una mujer de 35 años que mide 5'4" (163 cm) de altura y pesa 130 libras (59 kilos) usaría la siguiente ecuación:

$$655 + 566 + 293 - 165 = 1.349.$$

La mujer del ejemplo necesitaría 1.349 calorías por día solo para estar tendida en la cama y para que sus órganos funcionen normalmente. Si ese número parece pequeño es porque no hemos considerado el nivel de actividad de esta mujer.

Los multiplicadores de actividad actúan de la siguiente manera:

Personas sedentarias (oficinistas, que no hacen realmente ejercicio) multiplicar su RMB por 1.2.

Personas levemente activas (ejercitan entre una y tres veces por semana) multiplicar su RMB por 1.35.

Personas moderadamente activas (ejercitan entre cuatro y cinco veces por semana) multiplicar su RMB por 1.55.

Personas altamente activas (hacen deportes o ejercicio intenso casi todos los días) multiplicar su RMB por 1.725.

Personas extremadamente activas (que ejercitan duro todos los días) multiplicar su RMB por 1.9.

Volvamos a la mujer de nuestro ejemplo. Asumimos que tiene un trabajo de escritorio y es sedentaria la mayoría de los días de la semana. Aún con un nivel tan bajo de actividad gastaría calorías extra caminando un poco, manejando desde y hacia el trabajo, tecleando en su computadora y haciendo todo tipo de tareas en su oficina.

Su RMB (1,349) multiplicado por su nivel de actividad sedentario (1.2) revela que ella necesita alrededor de 1.619 calorías por día para mantener su peso actual. Si comenzara a ejercitarse al menos dos o tres días por semana, su requerimiento de calorías diarias se incrementaría a 1.821.

De manera que ¿cómo estos números pueden ayudarte a perder peso? Fácil: para perder una libra de grasa cada semana, debes quemar 3.500 calorías más de las que consumes. A fin de perder una libra de grasa, la mujer de nuestro ejemplo necesitaría comer 1.119 calorías por día siendo sedentaria, o 1.321 por día si es levemente activa.

Así que, como puedes ver, es mucho más fácil perder peso mediante la dieta y la actividad física que a través de la dieta solamente.

## **Capítulo 4: La importancia de la hidratación**

Usualmente nos hablan de la importancia de la ingesta correcta de agua, pero ¿sabes tú por qué es tan importante? El agua puede contribuir a la pérdida de peso —aún la rápida pérdida de peso— de muchas maneras.

Primero, desde el momento en que nuestros cuerpos necesitan agua para sobrevivir, tienen una reacción de autodefensa cuando no consumimos suficiente agua. En respuesta a la deshidratación, comienzan a aferrarse a cualquier gota o mínima presencia de fluido que puedan obtener. Esto es llamado retención de líquido o hinchazón, y puede causar que la balanza marque unas cuantas libras de más.

La cura para la hinchazón es beber más cantidad de agua. Si bebes al menos ocho vasos al día, tu cuerpo comenzará a dejar ir el fluido que tenía retenido. Tu cintura se reducirá y seguramente perderás esas superfluas libras de más.

Para saber si estás hinchado, cierra tus manos en forma de puño. ¿Se sienten tirantes y abultadas? ¿Tus anillos dejan marcas en tus dedos? Si eso te ocurre, puede ser que estés hinchado, y el agua puede ayudar a mejorar tu situación.

En segundo lugar, el agua actúa como un sistema de reparto de las vitaminas. Las vitaminas que consumes a través de los alimentos o suplementos vitamínicos podrán distribuirse por todo tu cuerpo si éste está lo suficientemente hidratado. Si no tuvieras suficientes fluidos, las vitaminas tendrían problemas para desplazarse hasta donde deben ir, dentro de tu organismo.

## 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:

