



COMO PERDER
PESO...CON LA
COMIDA ADECUADA



**Cómo perder
peso... con la
comida adecuada**

La información de este manual no pretende sustituir el consejo médico. Ninguna acción o falta de acción deben ser tomadas basadas únicamente en el contenido de esta información. Antes de comenzar este o cualquier otro régimen nutricional o ejercicios, consulte a su médico para asegurarse de que es apropiado para ti.

La información y opiniones expresadas aquí se cree que es exacta, basada en el mejor criterio a disposición del autor.

Contenido

Poniendo en Marcha su Dieta Baja en Calorías.....	3
Dieta Baja en Calorías: Sin Alimentos Calóricos	4
Comiendo Fuera con una Dieta Baja en Calorías.....	5
El Agua en una Dieta Baja en Calorías	6
Dieta Baja en Calorías: Quema de Calorías Efectiva	7
Dieta Atkins - Alimentos Procesados vs Alimentos no Procesado.....	8
Monohidrato – La Mejor y Natural Manera de lucir un Buen Cuerpo	10
Dieta Por Cirugía de Pérdida de Peso.....	12
PH Dieta Milagrosa – Alcalice su Cuerpo	14
Nueve Hechos Sobre la Fibra	16
PH Dieta Milagrosa – Crítica	18
Los Mayores Errores de la Dieta	20
Plan para Bajar de Peso: El Objetivo a Seguir.....	22
La Dieta de las Tres Semanas	25
Empecemos	26

Poniendo en Marcha su Dieta Baja en Calorías

Has decidido que una dieta baja en calorías es lo correcto para ti. Ahora, ¿cómo harás que esto te funcione? Hay varias cosas importantes que debes considerar cuando haces planes sobre una dieta. Primero, date cuenta de que te estás comprometiendo con un cambio de estilo de vida, que requerirá práctica y dedicación para lograrlo. No hay dieta fácil. Pero, recuerda esto. Gracias a este sacrificio, ganarás años de vida, salud y más energía, ya que la mayoría de las personas que pierden peso logran todas estas cosas y más.

Ahora, ¿cómo comenzarás a administrar tu dieta baja en calorías? Primero, considere una de las cosas más importantes para usted. Esa es su nutrición. No puede perder peso o estar más saludable si no está comiendo los alimentos correctos. De hecho, descubrirá que no puede perder peso efectivamente si su cuerpo está luchando por mantener su salud y bienestar. Por lo tanto, tómese un tiempo para tener en cuenta no solo los alimentos bajos en calorías sino también los alimentos bajos en calorías que se equilibran nutritivamente para su salud.

Puede que encuentre que no está recibiendo suficientes nutrientes en su sistema con una dieta baja en calorías. Las vitaminas y los minerales son muy importantes no solo para la salud sino también para la pérdida de peso. Si encuentra que no puede obtener suficiente en su dieta restringida, es posible que desee considerar agregar suplementos a su dieta. Hable con su médico sobre cualquier medicamento que esté tomando y también determine los mejores suplementos de calidad en el mercado antes de seleccionarlos.

Su dieta baja en calorías realmente puede funcionar si dedica tiempo y energía a asegurarse de que la comida que consuma sea baja en calorías y rica en nutrientes.

Dieta Baja en Calorías: Sin alimentos calóricos

Ya que tiene una dieta baja en calorías, sería genial averiguar si realmente hay alimentos que puede consumir que no tienen calorías. Eso le daría el beneficio de poder satisfacer su hambre sin tener que empeorar sus planes de dieta. El hecho es que hay algunos buenos alimentos bajos en calorías que debería considerar. Si de hecho necesita ayudar a evitar esos dolores de hambre, esta puede ser la manera de asegurarse de que suceda.

Cuando considere que los alimentos etiquetados en el mercado no contienen calorías, échele un vistazo. Si son muy costosos, pueden no valer la pena. Si bien todos los alimentos tienen algunas calorías, algunos ofrecerán una toma mucho mejor que otros. ¿Qué pasa si el producto sin calorías sabe mal? Busque un producto que sea bajo en calorías, entonces. Bajo es mejor que no agradable y mejor que calorías completas, también.

¿Qué hay de todos esos productos que dicen ser alimentos con calorías negativas? Los alimentos con calorías negativas son en realidad alimentos que sí tienen calorías, pero a menudo requieren más trabajo para consumir que aquellos que realmente lo contienen. Por ejemplo: si está comiendo un alimento que contiene 100 calorías pero le toma 150 calorías consumirlo, en realidad está reduciendo sus calorías en 50 solo para comerlo. Un buen ejemplo sería el apio; le lleva un tiempo a su cuerpo digerirlo realmente, lo que puede dejarle con una sensación de haberse llenado y a la vez, está reduciendo su ingesta.

Cuando considere estos alimentos, considere qué valor nutricional tienen. Por ejemplo, otros alimentos incluyen ajo, espárragos, brócoli, zanahorias, manzanas, limones y naranjas. Si son alimentos con buenos antecedentes nutricionales, como estos, pueden ser beneficiosos consumirlos en lugar de alimentos que no son saludables para usted.

Comiendo Fuera con una Dieta Baja en Calorías

Por la época en la que vivimos es probable que salga a cenar al menos una vez cada dos semanas. Incluso si no lo hace, cuando lo haga, puede ser perjudicial para su dieta baja en calorías. ¿Cómo puede evitar las calorías adicionales que provienen de salir a cenar cuando está siguiendo una dieta estricta? Hay varias soluciones para que tenga en cuenta:

1. Determine a dónde se dirige con anticipación y eche un vistazo al menú *´on line´* del restaurante. La mayoría de las cadenas más grandes e incluso algunas de los mejores locales individuales proporcionarán una lista completa del menú. Puede usar esta información para ayudarlo a encontrar los elementos más saludables en el menú. También puede usar la web para ayudarlo a buscar esas recetas en línea, en otro *´site´*. A veces, las cadenas más conocidas tendrán recetas estándar con un valor nutricional completo para ayudarlo a encontrar las mejores opciones aún más rápido.
2. Busque alimentos en el menú. En la mayoría de los restaurantes, puede solicitar una guía nutricional que le proporcionará detalles sobre la salubridad de los alimentos. Luego puede tomar sus decisiones sabiamente. Algunos incluso proporcionan una sección de su menú que es baja en calorías. Si no, pregunte.
3. Busque los alimentos adecuados. Las comidas vegetarianas son una excelente opción, ya que a menudo tienen muchos menos alimentos ricos en grasas saturadas y en calorías. Además, busque alimentos que no estén cocinados en salsas pesadas, cremas o que hayan agregado mantequilla. Pídale al chef que los deje afuera. O bien, solicite una comida especialmente preparada que se ajuste a sus necesidades.

Cuando haga estas cosas, rápidamente verá lo beneficioso que puede ser estar en su dieta baja en calorías y mantenerla cuando salga.

El Agua en una Dieta Baja en Calorías

Una de las cosas más difíciles que las personas deben tener en cuenta cuando se trata de su dieta baja en calorías es que deberían beber agua. ¿Por qué agua? ¿Por qué no puedes beber lo que quieras? Hay una razón importante para esto en este tipo de dieta. Cualquier tipo de bebida, que no sea agua, tiene calorías. Estas calorías ocultas son la peor forma de perder las calorías del día. Considera esto. ¿Prefiere comer algunas verduras más o llenarse con unas pocas onzas de pollo o le gustaría tomar una lata de refresco? Cuando puede aprender efectivamente a darse por vencido y beber agua, se ahorra valiosas calorías para usar en otras partes de su dieta.

Las calorías no son fáciles de obtener cuando estás a dieta. Realmente necesita recortarlos donde pueda, y eso incluye las bebidas que toma. Una lata de refresco puede tener desde 50 calorías hasta en el rango de 150 a 200+. Pero, otra cosa a considerar es justo lo que obtienes por esas calorías. No tienes una sensación completa en el estómago, por lo que aún pesas. No obtienes mucho sabor, ya que generalmente desaparece en unos minutos. Y, obtienes cafeína, azúcares e incluso grasas que simplemente no necesitas.

Para hacer que el agua sea una opción más sabrosa, agregue algo de especia en ella. Una forma simple pero efectiva de hacer esto es simplemente agregar un poco de limón o lima en el agua. Debería consumir aproximadamente 2 cuartos de agua por día. Si no está seguro de cuánto está ingiriendo, cada mañana llene una jarra en el refrigerador con dos cuartos. Si no lo termina, no ha obtenido su dosis diaria de agua. Para cuando haya aprendido a reemplazar sus bebidas con agua, se habrá ahorrado innumerables calorías.

Dieta Baja en Calorías: Quema de Calorías Efectiva

¿Está buscando quemar calorías extra de su dieta baja en calorías para ayudarlo a ganar algo de peso adicional perdido? Definitivamente puede hacer esto si sabe exactamente cómo hacerlo. Para la mayoría de las personas, será necesario tomar unos minutos y considerar cuánto ejercicio pueden hacer sin aumentar la cantidad de calorías que están consumiendo. No desea arruinar su dieta, pero sí desea beneficiarse al consumir menos calorías y hacer más ejercicio para quemar grasa almacenada adicional.

¿Cómo puedes hacer un seguimiento de las calorías que has quemado? Desafortunadamente, los pequeños contadores de calorías que ahora se encuentran en la mayoría de las máquinas de ejercicio fijas no viajan con usted. Si lava la ropa, sube y baja los escalones todo el día o camina por la oficina, ¿cuántas calorías está quemando?

Hay una herramienta disponible en la web que puede ayudarlo a contar las calorías que aporta en su régimen de ejercicio. Esa es una calculadora de ejercicios. Incluso puede encontrar estos disponibles sin costo. Cuando lo usa, todo lo que tiene que hacer es indicar los ejercicios que está haciendo y por cuánto tiempo los está haciendo y puedes aprender exactamente lo que has quemado. Puede encontrar productos similares en el mercado que también contarán la cantidad de calorías que ha consumido por día.

Agregar una herramienta como esta para su ejercicio diario puede ser muy beneficiosa para su dieta baja en calorías en general. Puede ver dónde ha perdido calorías y aumentar su pérdida de peso. O bien, si está haciendo algunos entrenamientos adicionales y está quemando calorías adicionales, en realidad puede comer un poco más de alimentos para ayudar a compensar. Con todo, contar las calorías de sus ejercicios es una gran manera de mantener un estilo de vida saludable y una dieta baja en calorías.

Dieta Atkins - Alimentos Procesados vs Alimentos no Procesados

No es raro que aquellos que comienzan en el programa Atkins sean atraídos por la variedad de productos bajos en carbohidratos disponibles en los mercados hoy en día. De hecho, existe una gran variedad de artículos empacados que se fabrican para ser específicamente bajos en carbohidratos y usted probablemente estaría tentado a llenar su bolsa de compras con estos productos. Los productos como polvo de hornear bajo en carbohidratos, refrigerios bajos en carbohidratos y sustitutos del pan y la pasta bajos en carbohidratos pueden tentarlo a agregarlos a su lista de compras, pero tal vez sea mejor para su salud y para su dieta si los usa con moderación.

Los alimentos bajos en carbohidratos son, simplemente hablando, un sustituto de sus comidas pesadas de carbohidratos favoritas. Pueden agregar diversidad a su plan y ayudarlo a superar sus antojos en una pizca, pero echar un vistazo a la etiqueta puede revelar la cantidad de químicos que contiene.

Una cosa importante para recordar es que la dieta Atkins le da una importancia primordial a los alimentos crudos y no procesados. De hecho, la pirámide alimenticia de la dieta Atkins se centra en la carne fresca y las verduras frescas como su dieta clave. Mezclado con estos son los quesos naturales, una variedad de frutas y más adelante en la línea, granos enteros sin procesar. Los artículos como vegetales enlatados, carnes empacadas y comida instantánea son fuertemente desaconsejados.

La pirámide de alimentos Atkins muestra estos alimentos en sus estados crudos con una buena razón. Existen ventajas probadas de consumir alimentos que están mínimamente procesados. Considerando que existe el peligro de consumir productos envasados o industrialmente procesados, ya que contienen una gran cantidad de sustancias químicas nocivas que pueden causar diversos problemas. Es preferible comer alimentos crudos y enteros, que retienen los nutrientes y vitaminas esenciales para el cuerpo.

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:

