

LA DIETA DE 2 SEMANAS PARA PERDER PESO



HOMBRES Y MUJERES

LA
DIETA
DE 2
SEMANAS

LA DIETA DE 2 SEMANAS PARA PERDER PESO

Para ver los mejores resultados de cualquier plan dietético, tienes que conocer los mandamientos. Estas guías son esenciales para lograr resultados superiores. Te llevarán a la tierra prometida llena de salud y energía.

Lamentablemente, mucha gente que hace dieta se pierde alguna de estos mandamientos y le cuesta el éxito.

1. Comerás más proteína

De todas las comidas que tienes que consumir durante una dieta, las proteínas son las más importantes. Combate el hambre, estabiliza los niveles de glucosa y previene de la pérdida de masa muscular. El resultado es un mejor metabolismo y pérdida de peso acelerada.

No dejes que tu ingesta de proteínas se quede corta. Intenta consumir proteína en cada comida y en cada aperitivo. Como fuente secundaria de proteína considera alimentos como la quínoa, el aguacate o los panecillos de trigo.

2. Comerás con regularidad

Quizás hayas escuchado que tu metabolismo se incrementa cuanto más comas, eso no es del todo cierto. La verdad es

que el empujón que obtienes con cada comida depende del tamaño de la ración. Comer regularmente mantiene el hambre a raya.

Alimenta tu cuerpo frecuentemente a lo largo del día para alejar de ti los antojos. Aquellos que sigan este consejo tendrán muchas más posibilidades de seguir con el programa hasta el final.



3. Preferirás comida fresca

A la hora de elegir la comida, recuerda que las comidas procesadas son pecado. Comer fresco es obligatorio, es cierto que la comida procesada está por todas partes pero debes hacer un esfuerzo por tu salud.

Prescinde de la comida procesada para un mayor empujón, céntrate en la comida natural, como la fruta y verdura fresca, semillas, cereales, aceites saludables y proteína magra., No estamos en el jardín del Edén, aquí la manzana no está prohibida.

Puedes llamar a este mandamiento la regla de oro, si haces un solo cambio a tu dieta, que sea este.

4. Te pondrás metas fáciles

Una regla que deberías considerar es la de ponerte metas fáciles, piensa en una estrategia para ahora, no para dentro de meses, si tus logros pueden ir lográndose por el camino, llegar al destino será más fácil.

También deberías asegurarte de ponerte unas metas y luego escribirlas en papel, o comentárselas a tu familia y amigos, así te sentirás más comprometido.

Prueba con objetivos a dos semanas vista. Dos semanas es normalmente lo que necesitas para crearte un hábito, así que es la cantidad perfecta para construir comportamientos adecuados.

Esto es precisamente la razón por la que **La Dieta de las Dos Semanas** fue creada. Te ayudará a mantenerte motivado y consistente hasta que tus decisiones se hagan automáticas.

5. Evitarás comparaciones sin sentido

Finalmente, deja de compararte con otros, ten en cuenta que es tu propio camino, tu cuerpo es único y no tendrás los mismos resultados que los demás, así que no compares.

En lugar de eso, compárate con el yo de ayer. Eso te dará la motivación extra, si mejoras cada día estarás muy cerca de tener éxito.

Ten en cuenta estos mandamientos, céntrate en ellos y ten confianza en ti mismo para conseguir el cuerpo deseado.

¿Pones el 100% en esta dieta pero no obtienes resultados?

Mucha gente se encuentra en esta encrucijada. Trabajan duro, se centran en una estrategia pero no ven resultados, las esperanzas son altas pero la realidad es diferente.

¿Qué ocurre?

Normalmente el problema no es el esfuerzo o la motivación, el problema es que estás incorporando a tu dieta ciertos ingredientes que ni se pueden considerar comida. La industria dietética es un gran negocio y desafortunadamente muchas compañías promocionan sus productos como sanos aunque sean contraproducentes.

¿Cuáles son estas comidas? Aquí tres alimentos problemáticos con los que deberías cortar inmediatamente.

Yogures de sabores

Los yogures con sabor a frutas son muy populares en aquellos que hacen dieta, pero muchos no ven lo que son realmente: bombas de azúcar. Los paquetes de yogur individual cada vez son más insanos pero su popularidad aumenta como alimento sano.

La próxima vez que quieras escoger un yogur en el supermercado, mira el contenido de azúcar en el envoltorio, te sorprenderás de cuántos contienen más de 15 gramos de azúcar en cada vasito.

Por supuesto hay variedades sin azúcar pero a su vez contienen otro tipo de edulcorantes que son igualmente malos que el azúcar o incluso peores.

Prueba con el yogur Griego, añade sabor tú mismo con un puñado de fresas.



LA **DIETA** DE 2 SEMANAS

Un Sistema **Científicamente Probado** que te **Garantiza** Quemar de 7 a 10 kilos de Grasa Corporal Obstinada **En Solo 14 Días!**

COMIENZA AHORA!

Productos sin azúcar

Ten cuidado con los productos etiquetados como “sin azúcar”. Tales productos suelen contener otros edulcorantes, por lo tanto la etiqueta no suele ser fiable.

Pero pregúntate, si quitan el azúcar, ¿qué le añaden en su lugar? Probablemente algo igual de malo.

Normalmente significa sustitutivos del azúcar.

Si intentas perder grasa, el azúcar es incluso peor.

Barritas de proteína

La última comida de la que deberías preocuparte son las barritas de proteína, aunque suelen aparecer en la mayoría de programas dietéticos, parecen una Buena opción porque contienen proteínas pero una vez más, deberías poner atención.

Mira el contenido de azúcar. Muchas de las barritas de proteínas pueden contener hasta 15 gramos de azúcar, y algunas hasta 30 o 40 gramos.

Realmente, se trata simplemente de chocolatinas glorificadas. De todas formas, puedes llegar a encontrar algunas con bajo contenido en azúcar si buscas bien.

Tristemente mucha gente que sigue una dieta no llega a enterarse nunca de estos problemas. Mira si hay alguno de estos elementos en tu dieta.

Si quieres conocer los dos alimentos que sí deberías comer y que te ayudarán a quemar grasa toma nota de **La Dieta de Dos Semanas**. Una guía muy recomendable que te

proporcionará los mejores consejos sobre alimentación para prevenir estos errores

DIETA PARA MUJERES

Una mujer en busca de una dieta tiene muchos pretendientes, la industria de la dietética siempre está buscando la atención de las mujeres, y ofreciendo promesas imposibles de cumplir.

Son tan previsibles...solo quieren meterte en el bolsillo.

Si eres una mujer luchando contra su sobrepeso, hay muchas posibilidades de que te topes con información de dudosa veracidad, la cual te causará muchos problemas en tu dieta.

No tiene por qué ser complejo, si aprendes a evitar algunos errores pronto desbloquearás todos los logros posibles obteniendo grandes resultados.

Vamos a echar un vistazo a esos cuatro errores principales.

Dietas de hambre

Si 1400 calorías estarían bien, ¿1000 está mejor verdad? Mal. Tu cuerpo necesita calorías para poder quemar, por extraño que parezca, si cortas demasiadas calorías tu cuerpo va a conservar la grasa.

Piensa que en los animales salvajes en invierno, si comen menos su cuerpo se “preocupa” y se prepara para pasar hambre, tu cuerpo funciona igual, si comes muy poco tu

organismo empezará a reunir reservas, después de un pequeña pérdida de grasa, va a suceder todo lo contrario.

Tienes que controlar tu déficit calórico, como el detallado en La Dieta de las Dos Semanas. Usa un déficit moderado, como el que viste en la dieta y tu metabolismo se mantendrá en marcha.

Sobreentrenamiento de cardio.

Si hay un error típico en mujeres es el de pasar mucho tiempo en las máquinas de cardio. Con un poco de spinning puedes obtener buenos resultados pero no es necesario que te encadenes a la cinta o a la elíptica. De hecho, puede ser muy contraproducente.

De forma alternativa, lo que necesitas es un entrenamiento fácil de seguir con pesas, que a la larga te dará mucha energía.

Echa un ojo al Entrenamiento de las Dos Semanas si necesitas ayuda en este punto. Se trata de un entrenamiento centrado en la quema de grasas que te ayudará a conseguir un cuerpo tonificado y libre de grasa.

Complicar el proceso

Por último, el gran error de muchas mujeres es el de complicar el proceso. Los planes con miles de reglas llevan a la confusión y la desmotivación, lo que lleva al fracaso.

La simplicidad es mejor, una guía sencilla es más fácil de seguir y proporciona mejores resultados.

Perder peso no es ingeniería aeroespacial, se trata de consumir los alimentos adecuados que harán que tus células se desprendan de la grasa acumulada.

Para un efecto mejorado, considera usar el plan de La Dieta de las Dos Semanas. ya ha producido resultados espectaculares sin que nadie haya tenido que hacer un master para seguirla.

Si te ves cometiendo alguno de estos errores, perdónate y cambia. Ponte otra vez en la ruta correcta por futuro más saludable.



¿CUALES SON LAS PRINCIPALES RAZONES DE UN FRACASO?

El americano medio intenta ponerse a dieta hasta 5 veces al año. Eso quiere decir que los primeros 3 intentos son un fracaso. Es un círculo vicioso de desmotivación y creen que hay que ser un ser súper tenaz para poder perder peso.

No tires la toalla.

Toma te un minuto para pensar por qué razón se fracasa. Después busca el método adecuado., pronto verás que el éxito está muy cerca. Vamos a mirar estos 4 factores.

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:

