

LA DIETA DE TRES SEMANAS

EJEMPLAR GRATIS



MANUAL DE INTRODUCCIÓN

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.

TABLA DE CONTENIDOS

Rápida Pérdida de Peso	7
¿Cómo funciona el Sistema?	9
¿Por qué esta dieta?	11
¿Por qué 3 Semanas?	12
21 Días Para Formar Un Hábito	13
Pérdida de Grasa vs. Pérdida de Peso	15
Nutrientes	19
Proteína, Grasas, Carbohidratos	20
La Piramide de la Comida y La Obesidad	24
Fibra	26
Metabolismo	27
¿Cómo Engordamos?	30
Triglicéridos	34
¿Cómo Adelgazar?	36
Descripción de la Dieta	37
Frecuencia de Comidas	38
Agua	39
Suplementos de la Dieta	40
Empecemos	46

¡Este No Es Una Reseña o Un Reporte Libre!



Este *Manual de Introducción* es solo una "pequeña parte" del programa **Dieta de 3 Semanas de Brian Flatt**, así sabrás **LOS HECHOS** y **LA VERDAD** de lo que obtendrás **HOY** mismo si decides hacer la compra.

Si después de leer esta guía, sientes que toda la información en el programa "**Dieta de 3 Semanas**" es adecuado para ti y útil para lograr tus objetivos...

[Click aquí](#) para obtener el paquete completo
(o usa el botón de descarga al final de este documento)

Muchos de nosotros estamos confundidos por la información contradictoria que se da en el campo de la salud y la nutrición. Hay cientos (si no miles) de dietas y planes de nutrición, pastillas de solución rápida y polvos, artilugios y artefactos, infomerciales y gurúes que están dando información confusa y muy a menudo, contradictoria sobre cómo perder peso.

¿Quién está en lo correcto? ¿Quién se equivoca?...

¿Cómo lo sabemos?

El hecho es que la industria de la pérdida de peso es un mercado multimillonario que prospera en mantenernos adivinando. Parece que no podemos pasar un mes sin algo "más grande y mejor" que pueda ayudarnos a perder peso "más rápido y más fácil". Es la lluvia constante de nuevos productos y métodos que nos mantienen tan confusos...

Pero aquí está la cosa...

El real y verdadero "secreto" de cómo engordamos y cómo perdemos peso fue descubierto hace décadas. Y desde entonces, ese "secreto" se ha utilizado para ayudar a millones de personas a perder peso. Desafortunadamente, la medicina convencional y la multimillonaria industria de las dietas quieren mantener esto en secreto.

El problema es que aunque sabemos cómo bajar de peso, la mayoría de la gente no sabe cómo sacar el máximo provecho de estos métodos de pérdida de peso para bajar rápido.

Cuando el peso no se elimina tan rápido como queremos, somos más susceptibles a los productos que prometen "más rápido y mejor". Pero en realidad, esos productos no están a la altura de sus promesas.

El hecho es que la industria de dieta y del fitness no quiere que puedas aprender los verdaderos secretos para perder peso ultra rápido porque una vez que lo aprendes -ellos saben que nunca tendrás que comprar otro de sus productos falsos

de nuevo. Y cuando no necesites sus productos, la industria multimillonaria de las dietas tendrá un gran golpe financiero.

Entra a la Dieta de 3 Semanas...

La Dieta de 3 Semanas se basa en la ciencia médica, el pensamiento racional y las pruebas de los resultados de la vida real. A partir de ahora, puedes estar seguro de que nunca tendrás que comprar otro libro de dieta, licuado fantástico o píldora mágica para bajar de peso nunca más. En pocas palabras, la Dieta de 3 Semanas le hace frente y le da un tiempo de prueba, y un modelo eficaz para la *rápida* pérdida de grasa.

Esto no es una de esas dietas que funcionan para algunos pero no para otros. El hecho es que la Dieta de 3 Semanas se basa en la ciencia involucrada con el cuerpo humano y cómo los diferentes nutrientes afectan nuestras hormonas dando lugar a perder peso o aumentar de peso.

RÁPIDA PÉRDIDA DE PESO

En todos mis años en la industria de la dieta, salud y ejercicio, no creo que nadie haya dicho nunca que estaban buscando una manera de perder peso poco a poco. De hecho, la mayoría de las personas que vienen a mí por la pérdida de peso están buscando algo que va a producir resultados tan rápido como sea humanamente posible. Y realmente creo que **la razón #1 del fallo de la mayoría de dietas es porque no producen resultados rápidos**. Seamos realistas ... no es divertido pasar horas en el gimnasio, seguido de pequeñas porciones de comida y que no podemos estar de pie, día tras día, sólo para darnos cuenta que hemos perdido solo medio kilo durante la semana.

Para que una dieta tenga éxito, realmente creo que la dieta debe producir resultados visibles y significativamente RÁPIDOS. Cuando la persona a dieta ve resultados reales rápidamente, él / ella se vuelve más comprometido. Y cuando la persona está dedicada a la dieta, se produce un "efecto bola de nieve" que causa que los resultados mejoren debido a los resultados que está viendo diariamente



En la Dieta de 3 Semanas, verás resultados reales cada día. Tu balanza se moverá, tu ropa te quedará mejor, te sentirás más ligero (porque realmente estarás más ligero) y te verás y sentirás mejor de lo que has estado en años.

Esta es la razón porque la Dieta de 3 Semanas es tan ultra-eficaz. Produce resultados extremadamente rápidos y visibles. Estos resultados rápidos mantienen a la persona motivada. Y la motivación les ayuda a seguir adelante hasta que alcancen niveles de pérdida de grasa que nunca imaginaron que fuera posible.

Una vez que termines este libro, vas a saber más sobre cómo engordamos y bajamos de peso. Y, utilizando los métodos que aprenderás en La Dieta de 3 Semanas, vas a estar totalmente equipado para bajar de peso prácticamente a voluntad.

Esto no es otra dieta "de moda". Esta dieta se basa en la ciencia y ha demostrado ser muy eficaz para millones de personas durante las últimas décadas. Esta dieta toma en cuenta tu propia biología y las hormonas y cómo los procesos del cuerpo, utiliza, almacena y quema la grasa corporal. Este libro te mostrará cómo y por qué se ha ganado el exceso de peso que ahora quieres quitarte de encima, para que detengas que el peso regrese.

Esta es la dieta que te pone en control

Una de las primeras preguntas que siempre me hacen:

"¿No es peligroso perder peso tan rápidamente?"

Bueno, no estoy seguro de que la idea de perder peso rápidamente sea peligroso. En mi opinión, es justo lo contrario. Cuanto más tiempo estés por ahí con el exceso de grasa en tu cuerpo, más difícil será eliminarla. Tu corazón tiene que trabajar más duro y es más difícil quemar grasa en tu cuerpo, lo que pone una carga mortal en uno de tus órganos más vitales. Y la investigación ha demostrado que cuanto más tiempo tengas exceso de peso, eres más susceptible a sufrir una serie de enfermedades y problemas médicos.

Debido a todos los problemas de salud asociados con el exceso de peso, ¿no tiene sentido deshacerse de ese peso lo más rápido posible?

Creo que sí

No estoy muy seguro de dónde vino la idea que dice que perder peso a un ritmo de sólo 2.1 libras por semana es la forma "segura" o "mejor" para bajar de peso. En realidad, hay pocos datos médicos fiables por ahí en cuanto a la rapidez con que podemos perder peso de manera segura. La mayoría de la pérdida de peso "de información fiable" trata de *cómo* se pierde peso –más que la velocidad a la que se pierde. Sí, hay maneras de perder peso rápidamente que son extremadamente peligrosas. Y este es un punto importante porque perder peso con la Dieta de 3 Semanas es acerca de perder peso de forma rápida y segura sin privar a su cuerpo de los nutrientes que necesita.

El reconocido médico Dr. Michael Dansinger que trabaja con los productores de la exitosa serie de la NBC *The Biggest Loser*, afirma que la gente puede perder 9 kilos de peso en una semana, si lo hacen bien.

La dieta de 3 Semanas te muestra cómo hacerlo bien

¿CÓMO FUNCIONA ESTE SISTEMA?

La Dieta de 3 Semanas se divide en varias partes distintas.

- 1. La Dieta:** la parte de la dieta de la Dieta de 3 Semanas es sólo eso-dieta. Se compone de 3 fases (cada fase tiene 1 semana de duración). Durante tu primera semana en la dieta, te enseñaré a quemar grasa de forma inteligente. Te daré toda la información sobre cómo puedes perder hasta un kilo de grasa corporal (o más) por día, simplemente por los alimentos que comes y no comes. La dieta requiere un poco de motivación y cambios a corto plazo en tus hábitos alimenticios, pero te prometo que si puedes pasar más allá de la primera semana de esta dieta, tendrás el control total de tu peso por el resto de tu vida. De hecho, muchas personas han dicho que después de terminar la Fase # 1 de la Dieta de 3 Semanas, se sentían como si podían lograr cualquier cosa.
- 2. El Entrenamiento:** una de las razones por las que fracasan en sus dietas es porque los entrenamientos necesarios para tener éxito son simplemente demasiado para lo que la gente puede manejar. Este no es el caso de la Dieta de 3 Semanas. Los entrenamientos de La Dieta de 3 Semanas están diseñados para quemar grasa y ponerte en gran forma en unos 20 minutos sólo un par de veces cada semana. Mientras que puedes perder peso rápidamente solo en la dieta, con un entrenamiento de calidad como el de la Dieta de 3 Semanas, puedes casi duplicar los resultados de pérdida de grasa. El entrenamiento de La Dieta de 3 Semanas se divide en 2 sesiones separadas. Uno es para aquellos que prefieren hacer ejercicio en su gimnasio local y el otro es un entrenamiento doméstico utilizando sólo el peso corporal y la pieza más valiosa del equipo. No importa cuál de los entrenamientos elijas, encontrarás que son, por mucho, ¡los mejores entrenamientos “quema grasa” que jamás haya visto!
- 3. Suplementos:** el parte de suplementos proporciona un vistazo a algunas de los suplementos de dieta más populares utilizados hoy en día. Estos incluirán una reseña de los suplementos no incluidos en la misma Dieta de 3 Semanas.
- 4. Motivación y Actitud:** el segmento de la motivación contiene información valiosa que he utilizado en mis clientes en el pasado. Se te mostrará cómo enfocar tu energía en lograr tus metas. Hay algunos muy buenos consejos, trucos y secretos para perder peso y para no dejar que el peso que hemos perdido regrese.

Para Resumir Hasta Ahora...

El propósito de este libro es simplemente ir al grano- ayudar a reducir la confusión... eliminar las tonterías y ayudar a quemar la grasa corporal difícil lo más rápido posible. Solo con la dieta, deberías ver la pérdida de peso alrededor de 1 kilo de grasa corporal por día.

Bajar de peso es simplemente una cuestión de ciencia. Cómo ganamos y perdemos peso está controlado, en general, por nuestra constitución biológica. Tendrás un mejor entendimiento de las hormonas del cuerpo y la forma en que reaccionan, la manera positiva o negativa con los nutrientes que comes con relación a la pérdida y aumento de peso.

Vas a aprender cómo bajar del carrusel de la pérdida de peso y en lugar de tomar un enfoque indirecto vas a lidiar con la pérdida de peso directamente.

Es mi intención que este libro de dieta sea el último que compres. Promete ser una absoluta mina de oro de información que ataca directamente al corazón de la pérdida rápida de grasa.

Realmente es solo un conjunto de instrucciones que todos podemos seguir para lograr la rápida pérdida de peso y transformar el cuerpo en un tiempo récord. La información está en este libro.

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:

