

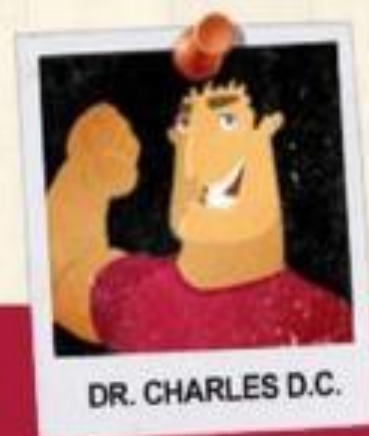
# FACTOR QUEMA GRASA

Guía Rápida de Inicio

*Plan de Dieta  
Paso a Paso*



**FACTOR QUEMA GRASA**



**DR. CHARLES D.C.**

Copyright 2012 Factor Quema Grasa - Todos los derechos

<http://bitly.com/FactorQuemaGrasaOficial>



Esta no es una reseña, ni un informe gratuito! Este documento es la *Guía Rápida de Inicio* de **Factor Quema Grasa** por Dr. Charles Livingston.

Lea el presente documento a fondo, para que sepa los hechos y la verdad del lo que usted conseguirá más tarde (*porsupuesto, si usted decide [comprar la versión completa](#)*). Y lo más importante, después de leer este documento, se puede considerar sabiamente si **el programa de pérdida de peso** adecuado para usted o no.

botón de descargar para **la versión completa de Factor Quema Grasa** disponible al final de este documento.





# FACTOR QUEMA GRASA

**Guía Rápida de Inicio**

*Plan de Dieta  
Paso a Paso*





## Índice

Factor Quema Grasa Fase 1: El paso más importante en el programa: 2 semanas de alimentos naturales.	4
OPCIONAL: Fase 2: La limpieza (Este es un paso opcional y es para aquellos que están haciendo los planes avanzados)	6
OPCIONAL: Fase 3: EL PLAN DE BATIDOS (Esta es una alternativa al Plan del estilo de vida anti-dieta. O bien, puedes llevarlo a cabo antes de pasar a la fase 4.)	9
Fase 4: Estilo de Vida Anti-dieta	12
Créditos	19





## Factor Quema Grasa Fase 1:

El paso más importante en el programa: 2 semanas de alimentos naturales

Tiempo de realización: 2 semanas

Si deseas deshacerte de la grasa de manera permanente, entonces hay que limpiar tu cuerpo. Con los años, la comida se ha ido quedando atascada en los rincones y recovecos de tu tracto digestivo.

Tu cuerpo ha acumulado toxinas de los alimentos procesados, la contaminación, y los productos químicos que se encuentran a nuestro alrededor.

Estas toxinas se almacenan en las células adiposas. Así que si nos deshacemos de las toxinas, ¡nos podemos deshacer de las células de grasa!

¡Este sencillo plan de dos semanas restablecerá tu cuerpo y lo preparará para convertirlo en una máquina de quemar grasa!



Esta sencilla dieta de dos semanas incluye:

- fruta orgánica (preferible, pero no tiene necesariamente que ser orgánica)
- vegetales orgánicos (preferentemente, pero no es necesario que sean orgánicos)
- frutos secos crudos
- semillas crudas
- leguminosas (frijoles/porotos/judías)





- beber sólo agua de manantial o purificada mediante ósmosis inversa con una pizca de sal marina añadida para obtener minerales.
- para cocinar, aceite de coco
- como aderezo para ensaladas, aceite extra virgen de oliva y un toque de jugo de limón (exprimido directamente)
- Para obtener recetas adicionales, sólo busca en Internet "recetas de dieta cruda". Esto te dará una buena idea de qué más puedes comer durante esta fase.

No puedes comer:

- productos lácteos (leche, queso, helados, yogur)
- carne
- pan
- pastelería/repostería
- cualquier tipo de azúcar o edulcorante artificial
- huevos
- frutas o vegetales enlatados
- cualquier cosa con harina blanca
- granos o arroz

Te darás cuenta de que te dije nada de carne, pescado, aves, huevos. Esto está en contra de lo que todas las otras dietas y programas de pérdida de peso te dicen que hagas. Comer carne es muy exigente con tu sistema digestivo y queremos darle tiempo para sanar. (Pero no te preocupes, la vamos a volver a agregar a nuestra dieta más adelante).





NOTA: LA LIMPIEZA A CONTINUACIÓN ES OPCIONAL – SI NO PUEDES HACERLA POR RAZONES DE SALUD, ETC., ¡AÚN PUEDES COMPLETAR EL RESTO DEL PROGRAMA Y BAJAR DE PESO!

## Fase 2: La limpieza

(Este es un paso opcional y es para aquellos que están haciendo los planes avanzados)

*Tiempo de realización: de 3 a 10 días... a tu elección*

1. La noche antes de empezar, toma un té laxante suave como *Smooth Move* o consigue el regular de *Yogi Tea*. Se puede encontrar en *cualquier* supermercado o herbolario.

2. Realiza una limpieza con agua salada temprano a la mañana siguiente.

- 2 cucharaditas de sal marina no yodada en 4 tazas de agua tibia (1 litro)
- beber todo en 20 minutos
- realiza este lavado por la mañana todos los días de la limpieza.





3. Bebe limonada de 6 a 8 veces al día

- exprimir medio limón
- agregar 1 taza de agua de manantial,
- 1-2 cucharadas de jarabe puro de arce grado B y
- una pizca de pimienta de cayena en polvo

4. Repite hasta por 10 días. Personalmente, recomiendo 3 días de limpieza, tomar 3 días de descanso y realizar 3 días más posteriormente.

5. Estos alimentos contienen mucha agua y van a estar bien, en caso de que sea absolutamente necesario que comas. Sin embargo, utiliza la moderación, porque comer retrasa el proceso de limpieza y muy probablemente obstaculizará tu progreso.

- Pepino
- Sandía
- Naranjas
- Toronja/pomelo
- Apio
- Tomates
- Uvas (sin semillas)
- Cualquier tipo de jugo de frutas o vegetales frescos

¡¡SI ES POSIBLE, NO COMAS!! ¡TODO LO ANTERIOR ES EN CASO DE QUE ESTÉS A PUNTO DE INTERRUMPIR TU LIMPIEZA!

6. También puedes beber té de hierbas orgánico a lo largo del día

\*\*\*\*\* ¡Bebe agua entre tus limonadas!

*¡Advertencia! ¡La limpieza tiene efectos secundarios!*

*Durante la limpieza, es posible que tengas síntomas de desintoxicación como dolores de cabeza, náuseas, acné, bajo nivel de energía, mal olor corporal, mal aliento, lengua blanca. Esto son realmente buenas noticias. Significa que te estás deshaciendo de toxinas. ¡Estás cada vez mejor! Utiliza aceite de menta o bebe té de menta para combatir los síntomas de la desintoxicación.*

Qué comer durante los 3 días entre las limpiezas:

Durante los 3 días de descanso, vuelve a la dieta de alimentos naturales sin carne o pon en práctica el estilo de vida antidieta. Comienza consumiendo alimentos como sapas con







contenido de sodio ultra bajo y batidos y continúa con más sólidos como frutas y verduras crudas, huevos, frijoles/porotos/judías, aguacate, etc. Principalmente alimentos en la lista de compras que te envié.

## ¿Puedo hacer ejercicio durante la limpieza?

Lori ha llevado a cabo la limpieza maestra muchas veces y en cada ocasión pudo bajar de 2.5-4 kilos en 3-10 días. (Hizo diferentes periodos de tiempo) Lo realizó durante todo el año, ¡tratando de conseguir ese cuerpo de playa para las vacaciones! De todos modos, realmente no tienes que entrenar duro al hacerlo. Sólo caminar a paso ligero. PERO si agregas 3-4 vasos más de limonada al día, puedes terminar un entrenamiento. ¡ASEGÚRATE de no estar haciendo nada peligroso y ten siempre un ayudante! Y como siempre, consulta a tu médico primero.

Básicamente, se trata de una bebida muy baja en calorías pero altamente nutritiva. Lo que significa que estás dando a su cuerpo la nutrición necesaria, no simplemente las calorías requeridas para la energía. Cuanta más energía comiences a usar, tu cuerpo comenzará a quemar proteínas o grasas... Si haces ejercicio duro, quemará proteínas porque tienen una descomposición más fácil en comparación con la grasa que necesita más tiempo para descomponerse en energía. Normalmente, la Limpieza Maestra es para darle un descanso a tu cuerpo.

La limpieza es opcional. Puede ser utilizada para la pérdida rápida de peso antes de un evento al que tienes que ir, o como una "limpieza" de tu cuerpo y reajuste de tu metabolismo de manera anual. De ningún modo es algo que tengas que hacer obligatoriamente. Sin embargo, si estás dispuesto a hacerla, recuerda que conseguirás lo que hayas puesto en ella. Cuanto más te adhieras al protocolo, mejores serán los resultados.





## Fase 3: EL PLAN DE BATIDOS

(Esta es una alternativa al Plan del estilo de vida anti-dieta a continuación.  
O bien, puedes llevarlo a cabo antes de pasar a la fase 4.)

Tiempo de realización: 6 semanas

### Plan de alimentación basado en Batidos

1. Toma un batido para el desayuno
2. Come un refrigerio a media mañana.
3. Haz un almuerzo saludable con 50% de tu plato en carbohidratos, 30% en proteínas, y 20% de grasa saludable. Come un refrigerio a media tarde.
4. Toma un batido para la cena (el paso más importante).
5. Si tienes hambre, come un pequeño refrigerio después de la cena que consista principalmente de proteínas y verduras o 5% de grasas saludables.

### *BASE PARA EL BATIDO*

La clave para un gran batido es hacerlo espeso y cremoso. He aquí algunas ideas que puedes utilizar.

Nota: No utilices todas ellas a la vez. Puedes combinar dos, a lo sumo, de cada grupo. Si utilizas más de dos, asegúrate de contar las calorías.

Hacer un magnífico batido consiste en equilibrar el contenido de proteínas, carbohidratos y grasas en el mismo.

### **Agrega proteínas:**

Por lo general, la proteína de suero de leche es la mejor

- Cáñamo
- Suero de leche
- Huevo
- Arroz



## 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:

