

# **MANERAS SIMPLES PARA QUEMAR GRASAS**

## **TU CUERPO IDEAL**

# Reporte “Tu Cuerpo Ideal”

*Siéntete libre de distribuir este reporte a todos tus amigos y conocidos sin introducir modificaciones. Este reporte es propiedad de Tu Cuerpo Ideal.*

<http://www.tu-cuerpo-ideal.com>

¡Bienvenido! Si estás leyendo este reporte eres uno de los afortunados que descubrirá simples, pero poderosas estrategias que tendrán grandes efectos en tus resultados para bajar de peso.

Este reporte te mostrará parte del material exclusivo de mi [eBook “Tu Cuerpo Ideal”](#). Una vez que lo leas, entenderás por qué las dietas no son una solución a la pérdida de peso permanente.

Al leer este material te darás cuenta que necesitas algo que puedas incorporar fácilmente en tu vida diaria así te liberas del síndrome yo-yo de las dietas y te encaminas a la pérdida de peso permanente.

Estos métodos para quemar grasa pueden parecerse simples y fáciles, pero mantén tu mente abierta, ya que cuando los pongas en acción pronto notarás que funcionan a la perfección.

Éste reporte se basa en realizar cambios pequeños que pueden hacer una gran diferencia en tus resultados para perder peso y, finalmente, una solución simple que podrás aplicar el resto de tu vida.

# Introducción

Mi nombre es Marcos Lopez, y soy el autor del eBook “Tu Cuerpo Ideal”, un sistema diseñado para eliminar la grasa y cambiar la composición de tu cuerpo a través de la nutrición apropiada y el ejercicio en un transcurso de 12 semanas.

Constantemente estoy investigando y buscando información actualizada acerca de la pérdida de peso, el ejercicio y la salud, para escribir artículos para mi sitio web [Tu-Cuerpo-Ideal.com](http://Tu-Cuerpo-Ideal.com).

Durante mis investigaciones he descubierto información sorprendente sobre los aspectos que causan que el cuerpo queme la grasa acumulada. He descubierto que mucha gente que quiere quemar grasas y bajar de peso comete algunos errores que los hace fallar. Lo realmente triste de esta situación es que estas personas simplemente necesitan contar con la información correcta, porque incluso realizando pequeños cambios pueden hacer un mundo de diferencia en tus deseos de bajar de peso.

Al principio, en mis intentos por cambiar la composición de mi cuerpo y quemar la grasa acumulada, me encontré cometiendo los mismos errores simplemente porque no tenía el conocimiento de cómo el cuerpo humano quema la grasa. En ese tiempo estaba sabotando mis esfuerzos, había comido y me había ejercitado mal por años! Y ni siquiera lo sabía.

No es de sorprenderse que la gente la pase mal cuando quieren bajar de peso y quemar grasa. Y es por eso que contratan personal trainers. Ellos saben exactamente qué funciona y qué no porque es su negocio. En mi mente, pensaba que debía sudar litros y litros cuando me ejercitaba. Pronto descubrí que estaba equivocado.

También he comprado alimentos y suplementos costosos, e incluso he probado un montón de dietas. De hecho, durante varios años he realizado dietas para eliminar eso kilos de más. Lo que descubrí no fue ninguna novedad. Algunas dietas funcionaron por un tiempo, pero tan pronto como las dejé el peso que había perdido lo volví a recuperar.

Literalmente, millones de personas han hecho esto durante todas sus vidas sin encontrar una solución a la pérdida de peso con la que puedan vivir.

Sin embargo, finalmente encontré la manera de comer y ejercitarme correctamente para hacer que la grasa de mi cuerpo desaparezca. Una vez que realicé estas pequeñas y simples correcciones sobre lo que comía y cómo me ejercitaba, mi estancamiento con la pérdida de peso desapareció. Y la balanza volvió a ser mi amiga.

He batallado durante toda mi vida para eliminar la grasa de mi cuerpo así que sé exactamente lo duro que es quitarse esos kilos de más. Pero ahora, es difícil sacar la sonrisa de mi cara, porque tuve éxito.

Y lo que hice, no sólo que funcionó, sino que también resultó ser algo que cualquier persona puede hacer fácilmente.

# Ejercicios que queman grasas

Existen varios ejercicios buenos para quemar grasa, que pueden hacerse fácilmente y sin ningún tipo de equipamiento si no cuentas con ellos o no tienes acceso a un gimnasio.

Ejercitarse no tiene por qué ser costoso para ser efectivo.

Éstos son algunos ejercicios simples para quemar grasas, y que puedes realizar sin equipamiento.

- . **Caminar** - ¿qué tan fácil es salir a caminar? Una caminata intensa durante 30 minutos al día es un excelente ejercicio para quemar grasa.
- . **Nadar** – En general, en muchas comunidades encontrarás una piscina para realizar este ejercicio. Nadar es uno de los mejores ejercicios para quemar grasa que además puedes disfrutar mucho.
- . **Danzas** – Incluso algo tan divertido como bailar es excelente para quemar grasa corporal.
- . **Escaleras** – Utiliza las escaleras tan a menudo como puedas. Esto es excelente para quemar calorías.

Cosas simples como éstas incrementarán tu actividad física. Y si incrementas tu actividad física de manera regular, desarrollarás más enzimas que queman grasa que una persona que no se ejercita en absoluto.

Estos simples ejercicios pueden trabajar muy bien a tu favor para elevar tu metabolismo, que es el proceso biológico que quema grasas. La idea general es que mantengas tu cuerpo en movimiento tan a menudo como puedas.

El éxito en la pérdida de peso involucra cambiar tu manera de pensar. Como puedes ver, ninguno de estos ejercicios son intensos o requieren de mucho dinero. Y puedes hacerlo cuando y donde quieras, obteniendo buenos resultados.

Si lo que quieres es entrenarte en un gimnasio, o si tienes el propósito firme de cambiar tu cuerpo y eliminar la grasa permanentemente, mi [eBook "Tu Cuerpo Ideal"](#) te mostrará cuáles son los mejores ejercicios para quemar el máximo de grasas, modelar y tonificar tu cuerpo para por fin lograr el cuerpo que siempre quisiste tener.

# Calorías negativas y Comidas que queman grasas

Mientras que el ejercicio es una pieza clave en la pérdida de peso, los alimentos que ingieres juegan un rol fundamental en cómo tu cuerpo quema grasas. Al realizar pequeños cambios en tus hábitos alimenticios, puedes acelerar tu pérdida de peso.

Existen ciertas comidas que se consideran como de calorías negativas, o comidas que queman grasa. Este tipo de comidas requieren más energía del cuerpo para sintetizarlas y absorberlas, y utilizan todas las calorías que contienen.

Al comer este tipo de comidas el cuerpo crea un déficit calórico que ayuda a quemar grasa corporal y que puede ayudarte a perder peso.

Alimentos con alto contenido de fibra como frutas y vegetales; y los granos enteros, no sólo mantendrán tu sistema digestivo en orden, sino que también previenen la acumulación de grasas.

Estos son algunos ejemplos de comidas con calorías negativas:

Manzanas, zanahorias, bacalao, uvas, langosta, yogurts descremados, mangos, piña, frambuesas, fresas, sandía.

¿Las comidas con calorías negativas y que queman grasa te ayudarán a conseguir y mantener un peso perfecto? ["Tu Cuerpo Ideal"](#) te dará un montón de detalles sobre qué alimentos comer, como así también un listado de comidas que puedes conseguir en cualquier supermercado.

No más alimentos dietéticos empaquetados que te costarán una fortuna. Simplemente no puedes alimentarte de esa forma por el resto de tu vida. ¿qué pasará cuando dejes de consumir esas comidas? ¿puedes ver por qué el comer de esta manera no es una solución a largo plazo para tu pérdida de peso?

Si quieres perder peso de una manera saludable, y mantenerlo, debes comer los alimentos correctos. Al incorporar las comidas con calorías negativas en tu alimentación diaria, estás creando hábitos para una pérdida de peso exitosa.

# El Sentido Común y el Control de las Porciones

Déjame mostrarte cómo el sentido común puede ayudarte a perder peso.

El éxito en la pérdida de peso radica en mantenerse inspirado. Y, a veces, si le das a tu plan unas pequeñas correcciones y ajustes puedes obtener enormes resultados.

Una manera fácil de lograr resultados es controlar tus porciones. Tan sólo disminuye el tamaño de los platos y potes en los que comes! Al comer en vajilla más pequeña que la usual, esto por sí sólo te hace comer menos. Tan simple como suena, aquí está la prueba de que verdaderamente funciona.

Investigadores de la Universidad de Cornell, en Estados Unidos hicieron una prueba, sirviendo colaciones en dos potes diferentes, uno grande y el otro pequeño. Los estudios mostraron que las personas consumían un 53% más de colaciones del pote grande.

En un segundo estudio, en la Universidad de Illinois, se sirvió jugo en vasos de diferentes tamaños, uno corto y ancho, el otro largo y angosto. Ambos tenían la misma capacidad. Sin embargo, las personas que se servían del vaso largo (que parecía tener más cantidad) tomaron menos.

¿Puedes ver como algo tan simple puede hacer una gran diferencia?

Utiliza el sentido común y reduce el tamaño de la vajilla en la que comes. Esto hará que el control que lleves sobre tus porciones sea más fácil. Pruébalo con tu próxima comida y verás lo bien que funciona.

Recuerda que todo es posible si tan sólo crees que sucederá.

# Cómo Lidar con los Ataques de Ansiedad y las Colaciones

¿Alguna vez sentiste un hambre que no podías dominar entre comidas? ¿O esas ansias de un chocolate o un dulce? Quién no. Pero puedes utilizar esos “ataques” a tu favor para perder peso.

Las colaciones entre comidas son algo bueno ya que al comer frecuentemente en vez de sentirse terriblemente hambriento y esperar por la próxima comida es una buena forma de evitar comer en exceso. Esto también ayuda a mantener normales los niveles de azúcar en la sangre entre otras cosas.

Si planeas tus colaciones previamente y comes los alimentos correctos, puedes utilizar los snacks a tu favor, en vez de sentirte culpable después de comerlos.

Una de las claves para perder peso y mantenerte así es comer más comidas con calorías negativas o comidas que queman grasas, de gran volumen pero pocas calorías. Al comer así se crea un déficit calórico que hace que tu cuerpo utilice la grasa acumulada como energía.

Algunos snacks saludables pueden ser: cualquier fruta, un pote de cereales sin azúcar, copos de maíz, un yogurt bajo en grasa, entre otros.

Evita las colaciones tarde en la noche ya que en ese momento el metabolismo disminuye, especialmente cuando duermes. Esto significa que cualquier cosa que comas antes de irte a la cama se acumulará en forma de grasa.

Por supuesto, si eliges comer tus colaciones de las máquinas expendedoras o dulces, olvídate de reducir la grasa corporal. Todos esos productos son terriblemente altos en calorías, azúcares refinados y grasas. Y sabotearán rápidamente tus intentos de bajar de peso.

De la misma manera, algunas bebidas como los cafés endulzados, bebidas suaves, bebidas frutales, infusiones saborizadas, incluso bebidas deportivas contienen un montón de azúcares que pueden terminar acumulándose como grasa.

Además de perder peso hay que mantenerse sano, por lo que las colaciones son ideales para alcanzar las recomendaciones diarias de frutas por ejemplo. De dos a cuatro porciones diarias es lo recomendado. Lo mismo sucede con el yogurt descremado y los quesos bajos en grasa. Con dos o tres porciones conseguirás tus requerimientos diarios de calcio.

Como puedes ver, si utilizas los snacks de manera inteligente, tus posibilidades de éxito en la pérdida de peso aumentarán exponencialmente.



# Cómo los estados de ánimo y las comidas afectan tu pérdida de peso

Algunos estados de ánimo pueden dar una sensación de ansiedad por la comida y esto puede ocasionar que comas en exceso. Para mucha gente, la comida es la manera de lidiar con estados de ánimo negativos. Emociones como el estrés, la ira, la ansiedad, el aburrimiento, la tristeza, incluso la soledad pueden llevar a una persona a comer en exceso

La conexión entre el humor y la comida lleva a estos “comedores emocionales” a hacer elecciones poco saludables en épocas de problemas. Comidas almidonadas, frituras, dulces de todo tipo, comidas saladas y grasosas parecen proveerles confort, pero en general son soluciones a muy corto plazo.

Esto, en cambio, lleva a una ganancia de peso e incluso más emociones negativas. Y puede convertirse en un círculo vicioso de nunca acabar a menos que, si eres de esas personas, hagas algo al respecto inmediatamente.

Entender las razones que ocasionan que comas puede ayudarte a evitar estos ataques. Estos son algunos consejos para evitar las consecuencias poco sanas de los “comedores emocionales”

1 Aprende a reconocer si tu hambre es real. Pregúntate si realmente tienes hambre o estás por comer emocionalmente.

2 Registra lo que comes durante los próximos días, haciendo notas de cuánto comes y en qué momentos o situaciones lo haces. Identifica cuál es tu estado de ánimo en esos momentos. Ya que reconozcas los aspectos negativos que hacen que comas, volverás al control de la situación.

3 Si sientes que necesitas comer debido a tu estado anímico, camina, toma un vaso de agua, mira una película, o llama a un amigo para poner tu mente en otra cosa. Esto te dará una segunda oportunidad para sobrellevar los sentimientos de ansias por la comida.

4 No tengas en tu casa comidas grasas, dulces o cualquier comida confortable. En cambio, planifica tener a mano colaciones saludables como fruta fresca, un pote de verduras o queso descremado. Cuando comes alimentos saludables la saciedad dura más tiempo y evitas la necesidad de comer de una manera emocional.

Al identificar la relación que tienen tus emociones y el hambre, no sólo tendrás más éxito en la pérdida de grasas, sino que estarás más en control de ti mismo.

# Consejos Simples y Saludables para Perder Peso

Estos consejos le darán a tu plan para perder peso un giro simple, pero efectivo que pueden hacer una gran diferencia en tus resultados.

Por ejemplo, haz una entrada saludable antes de tus comidas. Haz alguna que tenga una gran cantidad de agua (una sopa) o fibra (una ensalada). Esto por sí sólo te ayudará a comer menos porque sentirás la sensación de saciedad mucho antes. 20 minutos es el tiempo que le lleva al cerebro registrar que tu estómago está lleno. Así que baja la velocidad, disfruta y saborea cada bocado.

Otro consejo. Balancea cada comida con una porción de vegetales. Las verduras te llenan, por lo que no deberás recurrir a un segundo plato. Asimismo, comer más vegetales es entrenarte a ti mismo para triunfar en la pérdida de peso. Conviértelo en un hábito y verás qué tan rápido desaparece la grasa de tu estómago, al tiempo que te sientes con más energía.

Desayuna todos los días, comiendo granos enteros que contengan al menos dos gramos de fibra. Estos granos te ayudarán a prevenir el almacenamiento de grasa, además de regular tu sistema digestivo. Pero sé precavido con los panes. Elige los que son ricos en fibra y con granos enteros. Lee las etiquetas, y conviértelo en hábito, de esta manera sabrás qué y cuánto comer de cada comida.

Bebe agua y mantente hidratado. Dale un giro y agrégale unas gotas de limón. No podrás creer lo bien que te sentirás luego de una semana de haberlo probado. El agua limpia tu organismo y también da una sensación de saciedad.

Otro consejo es que aprendas a NO comer, al menos dos horas antes de ir a la cama. Te sorprenderás al ver que este consejo por sí sólo te ayudará enormemente en tu pérdida de peso. Todo lo que comas justo antes de irte a dormir, lo más probable es que se almacene como grasa.

Perder peso no es algo que sucede de la noche a la mañana. Lo mismo sucede para ganar peso, no despertarás una mañana pesando diez kilos más.

Prepara tu mente y toma la determinación para que tu plan de pérdida de peso sea un éxito. Permite y desarrolla las conductas pequeñas pero positivas que te llevarán directamente a triunfar en tu plan.

## 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:

