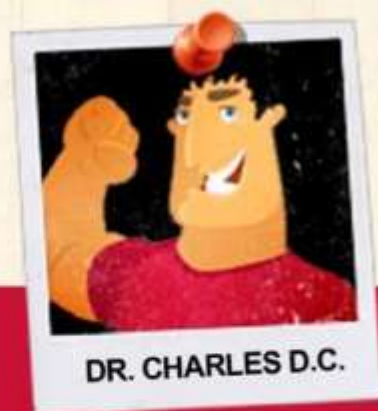


# FACTOR 1. QUEMA GRASA

## 7 Consejos Simples



**FACTOR QUEMA GRASA**

**DR. CHARLES D.C.**





# FACTOR QUEMA GRASA

*7 Consejos Simples*





## Introducción

Estos siete hábitos son llamados "hábitos" por una razón. Esto es porque el verdadero poder ocurre en la consistencia, o los hábitos que se forman. Se requieren más de 300 repeticiones para crear un hábito. ¡Se necesitan más de 3000 repeticiones para romper uno!

Hemos destruido nuestro metabolismo y nuestros cuerpos con dietas yo-yo. Al entrar y salir de dietas, el metabolismo se desacelera hasta llegar a un alto casi total debido a la pérdida de masa muscular que se produce cada vez. (Se pierde masa muscular al perder peso. Si sales de tu dieta, tu peso vuelve a subir, PERO, ahora lo que se recupera es grasa en lugar de los músculo. Recuerda: músculo = metabolismo más alto = pérdida de peso).

Así es como funciona el programa de siete hábitos. Cada semana, añade un hábito. Sé lo que estás pensando... Voy a agregarlos todos, al mismo tiempo... MALA idea. Esto sólo te llevará a la frustración y al agotamiento. Si deseas acelerar tu pérdida de grasa, agrega dos a la semana.

No puedo enfatizar lo suficiente el poder de la CONSISTENCIA. En todo lo que hagas, no sólo en este programa, sino en la vida, asegúrate de ser coherente y seguir adelante con lo que te has propuesto. Todas las personas exitosas tienen esto en común. Una nota al margen rápido: Recuerda que la naturaleza aborrece el vacío, así que si estás tratando de romper un mal hábito, es necesario sustituirlo por uno bueno. Por ejemplo, si estás tratando de dejar de fumar, sustitúyelo por la goma de mascar. Si reemplazas tu mal hábito, lo vas a extrañar mucho menos que si intentas dejar de fumar de golpe.





## Hábito #1: Ingieres algo crudo en cada comida

Esto también se conoce como la regla de adición. Al comer, agrega una fruta o (preferiblemente un vegetal) crudos a cada comida.

Esto tiene cuatro beneficios específicos:

- Las frutas y verduras crudas tienen enzimas digestivas que te ayudarán a descomponer el resto de alimentos que estás ingiriendo.
- La fibra de las frutas o verduras se expande en el estómago y te llena, por lo que no comes tanto.
- La fibra de la fruta o verdura ayuda a empujar la comida, los desechos y las toxinas a través de tu tracto digestivo.
- Aporta vitaminas y minerales necesarios al organismo.

La segunda parte de la regla es “comer fibra primero”.

Esto despejará el camino y preparará el tracto digestivo para el resto de tu comida.

Las frutas y verduras crudas están llenas de fibra y cuando se ingieren con otros hidratos de carbono, crean un camino para el resto de la comida y limpian el colon.

Por ejemplo, si estás comiendo pizza, agrega una ensalada y cómela primero. Si estás consumiendo un helado, añade una manzana y cómela primero. Esto llenará tu vientre de modo que no comas tanto.

**La fibra es una parte muy importante de tu dieta. Recomiendo por lo menos 40 gramos por día. Se han hecho estudios mostrando que las personas que no han cambiado nada en su dieta, excepto añadir más fibra, han perdido peso! RECUERDA: ¡Fibra 40 de por vida!**







## Hábito #2: El Principio de la Pirámide

¿Alguna vez has escuchado la frase: "eres lo que comes?" Bueno, eso es sólo una parte de la historia. Tú eres CUANDO comes también! En otras palabras, si tu estrategia de comida está al revés, así estará tu figura. Apuesto a que estas un poco confundido en este momento...

Me explico: ¿Qué es la comida? Es energía para el cuerpo.

Si comida = energía, ¿cuándo necesitamos la mayor cantidad de energía... antes de irnos a la cama o cuando nos levantamos para comenzar el día? Por supuesto, ¿cuando nos levantamos! ¿Cuándo debemos tomar nuestra comida más grande con base en las necesidades de energía? Desayuno, almuerzo, luego la cena. Eso es lo correcto. ¡Estamos completamente al revés! ¿Cuál es la dieta típica?

¿Qué tal una galleta para el desayuno, una hamburguesa y papas fritas para el almuerzo, espaguetis y albóndigas con salsa, pan de ajo, leche y postre para la cena?

Idealmente, querrás que tu plan de alimentación diario sea un triángulo invertido, filtrando la menor cantidad de calorías para el final del día, y dando al cuerpo la mayoría al comienzo de la jornada para que tengas todo el día para quemarlas.

Por ejemplo:

Toma avena, huevos y algo de fruta fresca para el desayuno  
Pollo para el almuerzo con una guarnición de zanahorias y humus  
Brochetas para la cena con una ensalada mixta.

¿Observas cómo la cantidad de calorías se hizo más pequeña en cada comida? Uno siempre quiere comer la menor cantidad de calorías antes de irse a dormir. Mientras duermes, no estás gastando energía para moverte, por lo que tu cuerpo almacena las calorías adicionales en tus células para tiempos de escasez. Tu cuerpo es mucho más tolerante en las mañanas y a la hora del almuerzo. Si





quieres ingerir alimentos poco saludables y consumir grandes cantidades de calorías, ¡HAZLO entonces! Así tendrás más tiempo para quemarlos.

Si haces trampa, asegúrate de tomar una caminata de media hora después, sobre todo en las noches, para ayudar a procesarla comida.

## **ADVERTENCIA:**

Si no sigues esta regla, tu silueta se verá como un triángulo, ¡con una mitad inferior enorme! Cuando esta regla se convierte en un hábito, tu cuerpo tomará la forma de un triángulo invertido - ¡o de un reloj de arena! :)

Otra forma de pensar con respecto a esto es:

Desayuna como REY  
Almuerza como PRÍNCIPE  
Cena como MENDIGO

La segunda parte de esta regla es asegurarte de darte dos horas después de tu última comida antes de ir a la cama. En la mayoría de los casos, esto significa no comer después de las 7 pm.

Tu cuerpo está empezando a disminuir su ritmo para entrar en modo de descanso y reparación, siendo más propenso a almacenar los alimentos en forma de grasa.





## Hábito #3: El principio de comer de a poco

El principio de comer de a poco es una regla común a todos los planes dietéticos exitosos. Esto significa que deberíamos comer porciones más pequeñas 5-6 veces al día. Esto incluye comidas y bocadillos. Hay tres razones por las que comer 5-6 veces al día es tan importante:

1. Estamos siendo congruentes con nuestra genética. Nuestros ancestros no hacían 3 comidas completas. Estaban comiendo todo el tiempo porque eran cazadores-recolectores y comían lo que encontraban, cuando lo encontraban. No había neveras para evitar que las cosas se echaran a perder.
2. Tu cuerpo se convierte en una máquina de quemar grasa, porque tu metabolismo está funcionando constantemente para descomponer los alimentos. (Esto acelera tu metabolismo - un metabolismo más rápido significa más pérdida de grasa) Piensa en tu metabolismo como un fuego dentro de tu cuerpo. Cuando el fuego está ardiendo, las calorías se gastan. Cuando se apaga el fuego, las calorías se almacenan. ¿Tiene sentido hasta ahora? Piensa en la comida como la leña para el fuego. ¿Es mejor estar constantemente poniendo leña al fuego, o poner un tronco de vez en cuando? ¡lo has adivinado! Es mucho mejor poner leña al fuego constantemente. Esto te dará un fuego más grande, que arde más rápido, es decir, ¡te dará un metabolismo más rápido que quema más grasa!

Como nota aparte, tu sistema digestivo no puede manejar grandes cantidades de alimentos, ocasionando pérdida de energía y almacenamiento de grasa. Además, ¡altera tus hormonas!

3. El pastoreo o picoteo suprime tu apetito. Esto te ayuda a evitar las señales intensas de hambre por estar en una "dieta". La segunda parte de esta regla es permanecer siempre lleno. Si tus señales de hambre llegan a un nivel lo suficientemente alto, será imposible tomar decisiones acertadas con respecto a los alimentos. Los más satisfactorios y a menudo más disponibles son aquellos alimentos muy refinados, rápidos o fritos, llenos de grasas malas y un montón de carbohidratos. A ti se te antojan estos alimentos refinados, porque vivimos una vida de alto estrés en la sociedad actual. Cuando tu cuerpo se encuentra en un nivel elevado de estrés, esto significa que tu sistema nervioso simpático, también





# FACTOR QUEMA GRASA

conocido como sistema "lucha o huida" te está manteniendo en un estado intensificado. Bueno, es entonces cuando necesitas ciertos alimentos con mucha grasa y azúcar para alimentar este proceso con la finalidad de producir adrenalina y otras hormonas que se requieren para mantenerte allí. El lado negativo es que si el cuerpo queda en un constante estado de estrés crónico, conduce al agotamiento, la enfermedad, el envejecimiento rápido y el... **AUMENTO DE PESO!** Al comer, nunca debes hacerlo hasta que estés lleno. Si llegas al punto de sentirte satisfecho, bien podrías tomar esa comida y sentarte en ella. Ahí es donde se va de todos modos. Comer para estar cómodo. ¡Nunca, jamás, comas para atiborrarte! ¡Lo creas o no, habrá más comida!







## Hábito #4: El Principio de los Días Festivos

Todo el mundo ama un día de fiesta. Todo el mundo necesita unas vacaciones. No estoy hablando solamente de Navidad y Pascua, tampoco. Estoy hablando de estar en una dieta estricta. No hay nada peor que privarte de las cosas que te gustan.

Realmente afecta tu psique (emociones) y es una de las mejores formas de sabotear tu pérdida de peso. Digo esto porque cuando se te antoja algo bastante malo, tus niveles de estrés aumentan, lo que a su vez eleva tus niveles de cortisol. El cortisol es responsable del aumento de peso. Date cuenta de todos los suplementos nuevos y calientes en el mercado que tratan de bloquear que esto suceda. ¡Qué broma! Dejar por completo el helado sabor Cherry Garcia de Ben and Jerry's tendrá un efecto perjudicial en tu plan de pérdida de peso, pero esto no significa que tengas permiso de comerte el bote entero de 1000 calorías de Ben and Jerry's. Lo que estoy diciendo es que no tienes que privarte de él por completo si sigues los hábitos correctamente.

La segunda parte de este hábito establece que los mejores días festivos son planificados. Tú sabes cuándo tomarlos. Por ejemplo, si te gusta el helado, haz de los miércoles y los domingos tus días de helado. La otra alternativa es tener 3 comidas a la semana que puedes utilizar en cualquier día.

RECORDATORIO: No te estoy dando permiso para atiborrarte con todos los postres y los alimentos fritos que te puedas imaginar. Los días festivos están allí para mantener las conexiones emocionales a los alimentos en reposo de manera que tu cuerpo trabaje **para** ti y no **contra** ti.

De lo que también te darás cuenta a la hora de tomar una comida de la fiesta es lo repugnante que te sientes después de comer montones de grasas y carbohidratos refinados. Te sentirás con sueño una hora después de la comida, y casi no contarás con la energía que tenías al comer sanamente.

La segunda parte de esta regla es asegurarte de comer algo crudo antes de tomar tu helado y no consumirlo después de las 7 pm.





## Hábito #5: Muévete para Perder

Es correcto. Estoy hablando de la gran palabra con la letra E... ¡Ejercicio! Recuerda que el movimiento es vida, y la vida gira alrededor del movimiento. Somos criaturas diseñadas para moverse. El movimiento estimula la pérdida de peso incrementando tu metabolismo diez veces. El músculo es el tejido metabólicamente más activo en tu cuerpo. Aumentar el número de células musculares activas mejora tu capacidad de quemar esa grasa no deseada. No estamos diseñados para sentarnos por ahí siendo teleadictos. RECUERDA: Si no lo usas, lo pierdes.

¡Si no utilizas tus músculos, los irás perdiendo! Tu cuerpo es MUY eficiente al deshacerse de todo lo que no sea necesario.

En promedio, nuestros antepasados caminaban 15 km por día. Su estado físico era el equivalente a los atletas olímpicos de hoy. No tenían otra opción. ¡Había que estar en forma o morir!

Tenemos una opción diferente ahora: estar en forma, o ser gordos, y morir una muerte lenta y dolorosa llena de enfermedad. Una de cada dos personas tienen ataques al corazón. ¿Eres tú el "afortunado" o el "desafortunado"?

Al ejercitarte, debe haber una gran variedad de actividades que puedas realizar. Algo de aeróbicos, un poco para construir músculo, otros más por diversión. Se han hecho estudios sobre el corazón y el ejercicio y se encontró que el corazón necesita ser trabajado en una variedad de intervalos. No en sólo carreras de larga distancia, no sólo en carreras de velocidad, sino en una combinación de ambos. Estas son estrategias simples para usar el ejercicio al trabajar para mejorar tu metabolismo:

- Camina tanto como sea posible donde quiera que vaya. Por ejemplo, deja tu coche en los espacios de estacionamiento lejos de la tienda o la oficina.
- Utiliza las escaleras en lugar del ascensor.



## 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:

