

5

SECRETOS PARA BAJAR DE PESO

Consejos Probados Para Quemar Grasa Corporal Y Lograr Un Cuerpo Saludable



<http://adelgazarabdomen.com>

© Copyright 2015 Financial Mindset International LLC TODOS

LOS DERECHOS RESERVADOS.

INTRODUCCIÓN

Si estás cansado/a de esconder tu cuerpo debajo de capas y capas de ropa, entonces no estás solo/a. Aproximadamente 4 de cada 10 adultos en el mundo poseen sobrepeso (según datos proporcionados por la OMS en 2014). Por eso, AHORA es el momento de transformar ese blando, fofo e insalubre cuerpo, en un físico esbelto, contorneado y saludable. Olvidate de las dietas "yo-yo" y las promesas de "perder peso fácil" que te hacen sentir un/a gordito/a fracasado/a. Es posible alcanzar TU MEJOR VERSIÓN CORPORAL. Aquí vas a encontrar esos supuestos "secretos" que los gurúes de la pérdida de peso no quieren que sepas (por obvias razones de negocios). Prepárate para un cambio radical en tu salud. Si yo mismo pude hacerlo, tú también puedes!



Para empezar, resulta fundamental conocer cómo se deposita la grasa en el cuerpo para poder entender cómo el cuerpo debe hacer para deshacerse de ella.

Nuestro cuerpo necesita alimentos para obtener la energía necesaria para funcionar y alimentar nuestras células. Las propiedades de los alimentos manifiestan su energía, comúnmente conocidas como "calorías". Más calorías contienen un alimento, más combustible y energía para que nuestro cuerpo disponga. Para poder disponer nuestro cuerpo de esta energía, primero es necesaria la digestión de la comida. El proceso de digerir genera que el cuerpo queme calorías y obtenga energía de las nuevas calorías que nos aportan los alimentos que estamos ingiriendo. Cuanto más costosa es la digestión, más calorías quema nuestro cuerpo.

El combustible del cuerpo se categoriza en proteínas, carbohidratos y grasas. Este combustible nutre nuestro cuerpo y lo mantiene funcionando. Las calorías que no son usadas para nutrir, se acumulan en las células grasas o adiposas. Nuestro cuerpo utiliza una parte del combustible de los alimentos para nutrirse. El exceso del combustible y sobre todo, el combustible No-Sano, se acumula eventualmente como grasas en las células adiposas del cuerpo, en las zonas alrededor de los riñones y el hígado.

Las células grasas se depositan usualmente debajo del mentón, las caderas y cintura. A medida que estas células crecen, el físico adquiere una apariencia "gomosa". El cuerpo

posee un número limitado de células adiposas y estas células tienen un límite en cuanto a la grasa que pueden acumular. Una vez ese límite es alcanzado, la grasa comienza a acumularse alrededor de los músculos de los brazos y muslos, generando extremidades desagradables a la vista.

SECRETO #1: INGERIR COMIDAS "QUEMADORAS" DE GRASA

Todas las comidas pueden llegar a causar acumulación de grasas, pero ciertas comidas, por el contrario, ayudan a quemar grasas. Ciertas comidas poseen minerales y vitaminas que aceleran el metabolismo y actúan como "quemadores" de grasas virtuales. Hay alimentos con determinado tipo de calorías que queman calorías extras durante la digestión. Otros alimentos nos brindan una sensación de saciedad, aun cuando se coman en mínimas cantidades. Ajustarse a este tipo de alimentos reducirá drásticamente las grasas de nuestro cuerpo.

Comiendo estos alimentos "quemadores" al mismo tiempo, en la cantidad indicada, la grasa acumulada comenzará a reducirse. A continuación, una lista de alimentos "quemadores" de grasa corporal, para el día a día.

Aves de Corral

Este tipo de aves –como el pollo magro- tienen nutrientes especiales que incrementan el ratio metabólico del cuerpo, lo que ayuda a eliminar grasa corporal. El pollo es bajo en grasas y carbohidratos con un buen perfil proteico. Las proteínas requieren mucha energía para ser digeridas, y aún más energía para ser almacenadas como grasas.

Asimismo, es una buena fuente de hierro, zinc y niacina. Para obtener mejores resultados, lo mejor es remover la piel antes de su ingesta para evitar el exceso de grasas.



Salmón y Atún

El salmón y el atún son grandes fuentes de proteínas proveedoras del cuerpo de grasas sanas provenientes de los ácidos grasos omega 3 y omega 6. Estos dos pescados, además de saciarnos, son bajos en calorías insanas y grasas saturadas. La ingesta de salmón tiene un efecto positivo sobre la leptina, la hormona responsable de quemar o acumular calorías. Elevar los niveles de leptina causa en el cuerpo la acumulación de grasas. El salmón y el atún reducen el nivel de leptina, dándole a nuestro metabolismo el empuje necesario para que quemar calorías.



Otras Proteínas Magras

En el caso de otras proteínas, la ciencia ha demostrado el efecto térmico de la proteína en la mayor parte de todos sus macronutrientes. La proteína requiere aproximadamente un 30% de sus calorías para su procesamiento y su digestión. Las proteínas magras además, suprimen el apetito reduciendo la tendencia a comer de más. Aunque el pollo tiene un perfil bajo en grasas, la carne roja magra como la tapa de nalga o el solomillo

magro, el pescado y otro tipo de carnes blancas pueden tener lugar en una dieta “quemadora” de grasas.



Frutas cítricas

Los cítricos, aceleran el metabolismo al mismo tiempo que nos brindan una gran dosis de vitamina C, químico que es utilizado en el proceso quemador de grasas. Los cítricos están rankeados como uno de los mejores alimentos quemadores de grasas para ingerir. Naranjas, pomelos, manzanas e incluso tomates comparten esta cualidad. Debido a su gran variedad, se recomienda su mezcla para obtener diferentes sabores y gustos. Los cítricos, son muy eficientes para quemar grasa alrededor de las caderas y la cintura.



Manzanas

Una manzana al día, mantiene las grasas a raya. Las manzanas contienen una sustancia llamada “pectina” que restringe a las células de absorber grasas y asiste en la absorción de agua en la comida por parte del cuerpo. Esto evita, incluso el depósito de grasas en el cuerpo. Los antioxidantes de las manzanas reducen el exceso de grasas en el vientre.

Las manzanas tienen un alto nivel de fibra que ayuda a controlar la sensación de hambre.



Bayas o Frutos del Bosque

Las frutillas, los arándanos, las frambuesas, las moras o las cerezas, entre otras, contienen muchas vitaminas y minerales. Son bajas en calorías y abundantes en agua, a comparación de la comida refinada. Siendo una excelente fuente de fibras, las bayas estimulan el metabolismo, destruyendo así la generación de grasas. Naturalmente dulces y deliciosas, un puñado de bayas te dará saciedad y te ayudará a eliminar las ansias de los azúcares refinados, fuente de sabor artificial y calorías insanas.



Avena

Una Buena porción de calorías surgidas de la avena, es rica en fibra. La fibra ayuda al control de azúcar en sangre y nos hace sentir saciados más tiempo. La avena incluso disminuye el riesgo de ataques cardíacos y mantiene bajo el colesterol malo. Se aconseja comer la avena con frutas frescas. Asegúrate nomás de controlar las porciones.



Verduras

La mayoría de las verduras (excepto las papas, las batatas y el zapallo) son bajas en calorías, conteniendo vitaminas y minerales esenciales que mejoran el metabolismo. Verduras como la espinaca, el brócoli, el repollo, las zanahorias y los alcauciles, no tienen grasas y son muy bajas en carbohidratos. De hecho, ayudan a la quema de grasas ya que el cuerpo utiliza más calorías para digerir verduras que las que produce. Las calorías extra que el cuerpo necesita para esto, son tomadas de las reservas de grasas. Por ejemplo, una porción de coles de Bruselas tiene 50 calorías, sin embargo el cuerpo necesita 75 calorías para digerirlo. Eso son 25 calorías que el cuerpo debe quemar sólo por comer el col de Bruselas.



Frijoles

Los frijoles no solo contienen muchos minerales; son también bajos en calorías y ricos en aminoácidos. Los aminoácidos en las lentejas ayudan a disminuir la grasa en el cuerpo al mismo tiempo que a construir los músculos y mantener estable el azúcar en sangre. Además, son una excelente fuente de fibra, manteniéndonos saciados más tiempo, reduciendo la ansiedad de comer de más.



Huevos

El huevo, es una de las comidas con nutrientes más densos, es un superalimento natural. Sus niveles altos de proteínas, aceleran el metabolismo al mismo tiempo que nos ayuda a quemar grasas. Los huevos son, sin lugar a dudas, una de las mejores comidas quema grasas que hay. A diferencia de otras comidas proteicas, los huevos tienen un abundante mix de aminoácidos esenciales. Además de ser bajos en calorías, incluyen vitamina B12 y selenio. Está científicamente probado que los huevos no contribuyen al colesterol malo y que, sin embargo, aumenta el buen colesterol que el cuerpo necesita. Los huevos contienen todos los nutrientes necesarios para la buena salud.



Almendras y Nueces

Las almendras y las nueces son excelentes fuentes de grasas saludables, necesarias para el correcto funcionamiento de la estructura celular de nuestro cuerpo. Sólo una puñado de almendras dispone del 12% de las proteínas diarias requeridas, además de brindarnos calcio y ácido fólico. Asimismo, se encuentra presente la vitamina E en las nueces, lo que es especialmente beneficioso. Un puñado de nueces, es un sabroso y crocante snack para satisfacer nuestra sensación de hambre entre comidas.



SECRETO #2: AGREGAR "PROPULSORES QUEMADORES" A LA DIETA

Alimentarnos con la comida correcta llevará nuestro metabolismo a un alto nivel, lo que nos ayudará a quemar la grasa no deseada de nuestro cuerpo. Combinar alimentos quemadores de grasas con estos "propulsores" nos llevará aún más allá.

Mostaza

Los pequeños granos de mostaza son comprimidos de nutrición que incluyen: triptófano (aminoácido), omega 3 (ácidos grasos), selenio, fósforo, magnesio, manganeso, calcio, hierro, niacina y zinc. Incluso tienen algo de proteínas y fibra. Las especies asiática y mejicana, aceleran temporalmente el metabolismo al nivel de la efedrina o la cafeína, de modo sano y natural.



Cebollas

Las cebollas son verduras aromáticas, sabrosas y bajas en calorías. Son, en definitiva, una buena herramienta alimenticia para la pérdida de peso. Son una gran fuente de un nutriente llamado cromo. El cromo es conocido por aumentar la insulina y mantener el azúcar estable en la sangre. Por ende, las cebollas ayudan a detener los picos de azúcar en sangre y a prevenir la diabetes.



Aceite de Coco

El coco, incrementa la energía del cuerpo. A diferencia del aceite de girasol, el aceite de coco brinda una inmediata dosis de energía por disponer de ácidos grasos que el cuerpo utiliza instantáneamente. Utilizar aceite de coco en los alimentos, aumentará la velocidad metabólica del cuerpo, mejorará el funcionamiento de la tiroides y generará la quema de grasa corporal.



Ají Picante y Pimienta

Los químicos procedentes del ají picante, aceleran la velocidad del corazón en forma segura. Algunas personas, son capaces de quemar hasta mil calorías más cada día por comer ají picante. Especies como los ajíes y las pimientas, gatillan el cuerpo para que quemar grasas. Por su sabor y sus propiedades quemadoras, el ají picante es uno de los mejores alimentos para bajar de peso de manera saludable.



Té verde

El té verde reduce significativamente las grasas acumuladas en la cintura y bajo la piel. El té verde dispone de catequinas, lo que se ha probado que aumenta el metabolismo mientras descansamos. Eso significa que quemamos grasas por más tiempo, convirtiendo nuestro cuerpo en una aceitada máquina quemadora de grasas. También está demostrado que las catequinas interactúan con la cafeína en el té verde. Como un perfecto sustituto del café, el té verde también posee antioxidantes, lo que lo hace un estimulante natural.



SECRETO #3 INCREMENTAR LA INGESTA DE AGUA

Beber más agua, ayuda al cuerpo a reducir los depósitos de grasa. Los riñones no funcionan correctamente sin la suficiente ingesta de agua. Si los riñones no funcionan correctamente, parte de la carga es llevada hacia el hígado. Si el hígado tiene que hacer el trabajo de los riñones, no puede realizar su función de metabolizar la grasa, así, más grasa permanece en el cuerpo y la quema de grasas se reduce o detiene. Por eso beber la correcta cantidad de agua incrementa el metabolismo y mantiene la quema de grasas en su total capacidad. Además, el agua elimina toxinas e incrementa la capacidad del cuerpo para mantenerse sano.



SECRETO #4 – FORTALECER LOS MÚSCULOS

Los músculos mantienen el metabolismo activo y quemando calorías. El trabajo muscular equilibra el nivel de grasas en el cuerpo. Los músculos son un tejido activo que continuamente se renueva a sí mismo, por lo tanto, necesita de las calorías. Mientras que el ejercicio cardiovascular quema calorías solamente durante el ejercicio, el trabajo con peso fortalece los músculos, asegurando la continua quema de grasas durante el resto del día. La fuente principal de energía de los músculos es la grasa. Por eso, incluso cuando estamos relajados o durmiendo, continuamos quemando calorías. A mayor trabajo muscular, mayor efecto positivo para nuestro metabolismo. Para evitar que nuestro metabolismo se estanque y genere acumulación de grasas, es importante trabajar con resistencia de peso para fortalecer los músculos.



SECRETO #5 – EL AYUNO INTERMITENTE

Incluyo el ayuno intermitente como el quinto secreto, sin embargo, es uno de los más importantes. El ayuno se ha implementado históricamente por todas las religiones de importancia como un medio para purificar el cuerpo y el alma. Asimismo, es una herramienta que nos dará un mayor control aún sobre nuestra conducta respecto de la alimentación y por ende, un mayor control sobre nuestro cuerpo y su capacidad de transformación.

Entre los beneficios que podemos destacar del ayuno, se encuentran los siguientes:

- Elimina toxinas generando una purificación y limpieza general del cuerpo, lo que va acompañado inevitablemente con una limpieza emocional o mental.
- Pérdida de peso, facilitando la agilidad (física y a la vez mental) y la flexibilidad.
- Regulación de la tensión arterial.
- Aumento de la vitalidad.
- Cambios en la percepción, se agudizan los sentidos, en especial la vista y el olfato.
- Facilidad para el descanso nocturno, que se hace menos agitado, más suave y tranquilo.
- También se dice que el ayuno ayuda a generar una agudización de la sensibilidad y un aumento de conciencia.

Personalmente, el tipo de ayuno que hago, es de poco más de medio día, es decir, que paso de 14 a 16 horas seguidas sin alimentarme de nada más que líquido (agua o té). Lo práctico unas tres veces por semana y mi metodología es la siguiente: Ceno entre las 20/21 hs. normalmente, y hasta las 11/12 del día siguiente, hago ayuno. Llegado ese momento, como fruta, generalmente una banana y una manzana, o dos bananas. Luego almuerzo fuerte a eso de las 13 hs. y hasta la cena (20/21 hs.) no vuelvo a alimentarme más que con líquido (agua o té). Como se puede observar, hay dos grandes ventanas de tiempo de ayuno: una de 14 horas y otra de 7 horas.

Esto hace que mi cuerpo deba valerse de sus propios nutrientes la mayor parte del tiempo, principalmente de la grasa almacenada en el cuerpo. Esto por un lado, y por otro, el hecho de pasar largos períodos sin alimentarme hace que mi mente no esté permanentemente pensando en comida.

Todo es cuestión de hábitos: quienes creen que no pueden comenzar el día sin desayunar es porque se han habituado a desayunar ni bien se levantan de la cama. Sin embargo, fisiológicamente no es necesario desayunar ni bien nos despertamos. Por el contrario, aplazar el desayuno es saludable. Incluso, hacer ejercicio antes de desayunar es recomendable pues el cuerpo utiliza toda su energía en el ejercicio; en cambio, si desayunamos, buena parte de la energía del cuerpo va a estar puesta en la digestión.

CONCLUSIÓN

Estos son los cinco secretos para comenzar a sacarle el mayor potencial a tu cuerpo. Lo único que te impide ahora lograr un armónico y saludable cuerpo eres tú. Adopta estos secretos para bajar de peso en tu estilo de vida y comenzarás a ver resultados en cuestión de semanas. Los hábitos correctos alimenticios harán que puedas hacer a un lado toda la comida que no sea sana. Existen incontables recetas de comida sana y deliciosa que hace que se sufra menos el cambio de hábitos al punto de luego poder disfrutar de los nuevos hábitos.

Agrega también una rutina de ejercicios físicos con resistencia muscular y estarás directamente "esculpiendo" tu cuerpo. No dejes pasar otro día para comenzar a crear la mejor versión física y mental de ti mismo. En última instancia, se trata de mucho más que un tema estético, se trata de tu salud, se trata de TU VIDA.

<http://adelgazarabdomen.com/adelgaza-ya>