

“TODO lo que Querías Saber sobre la Pérdida de Grasa y NUNCA se Atrevieron a Contarte”

¡Al fin!... un Experto en Nutrición, Dietética y Fitness te Desvela Todos los Secretos para Deshacerte de Tus Kilos de Más de una Vez por Todas y para Siempre

Acerca del Autor

Hola, mi nombre es Christian Dominique Brandizi Merelo-Barberá (sí, lo se, un nombre un poco largo), soy el Presidente de Bellefem.com (un sitio web dedicado por completo a la belleza y la salud de la mujer) y llevo desde 1997 dedicado al mundo de la dietética, la nutrición y el fitness. En concreto soy Diplomado en Dietética y Nutrición y Profesor y Entrenador Nacional de Fitness, Culturismo, Aerobic y Powerlifting.



Este eBook que te has descargado completamente gratis corresponde al primer capítulo de **“Como Adelgazar 3 Kilos Cada 19 Días y No Volverlos a Recuperar Jamás: Descubre los Secretos de un Experto en Nutrición, Fitness y Superación Personal para Adelgazar con Éxito y Conseguir Tu Figura Ideal de una Vez por Todas”** un método super-efectivo para adelgazar basado en mis más de 8 años de experiencia y con el que he ayudado a más de 1.300 mujeres a conseguir su figura ideal.

En este primer capítulo vas a descubrir los errores que nunca debes cometer si quieres adelgazar de forma efectiva y los pasos que tienes que seguir para conseguir tu figura ideal de una vez por todas y para siempre... ¡Espero que lo disfrutes! (al final de este capítulo encontrarás la forma de conseguir el ebook completo).

¡IMPORTANTE!

Si has recibido este eBook sin haberte apuntado a mi **Revista Electrónica GRATUITA** con cientos de técnicas efectivas y consejos profesionales para adelgazar con éxito cada semana hazlo ahora visitando la siguiente página web...

<http://adelgazar.bellefem.com/>

¡COMPARTE ESTE EBOOK CON TUS AMIGAS!

Ellas también tienen derecho a conocer todos los secretos para adelgazar con éxito que tú estás aprendiendo.

¡Venga! Envíales un email para que se lo bajen totalmente **GRATIS** de la siguiente página web...

<http://adelgazar.bellefem.com/>

IMPORTANTE: NO les mandes a tus amigas directamente este eBook porque no podrán recibir cada semana su **Revista Electrónica Gratuita** en su email. Simplemente envíales un email para que vayan a la página anterior y se lo descarguen totalmente **GRATIS**

“TODO lo que Querías Saber sobre la Pérdida de Grasa y NUNCA se Atrevieron a Contarte”

“Si quieres perder peso tienes que dejar de comer”... esto es lo primero que le escucho decir a todo el mundo cuando le pregunto que es lo que hacen cuando quieren adelgazar.

Está claro que para adelgazar tienes que gastar más calorías de las que consumes... es una simple cuestión de matemáticas.

Pero en las matemáticas de la pérdida de peso $2 + 2$ no siempre suman 4... a veces suman 5... a veces suman 6.

La verdad es que ninguna dieta tradicional funciona porque precisamente TODAS se basan en la **creencia errónea** de que si comes menos automáticamente adelgazas o, dicho de otra manera, que $2 + 2$ siempre suman 4.

Sin embargo, tu cuerpo es un mecanismo demasiado complejo como para funcionar en base a reglas tan simples... un mecanismo que ha evolucionado durante millones de años para convertirse en lo que es hoy en día.

Si perder peso fuese tan sencillo como dejar de comer, todo el mundo conseguiría adelgazar todo lo que quisiera con cualquier dieta tradicional, pero la realidad es bien distinta...

...las dietas tradicionales hacen que pierdas peso al principio... pero al poco tiempo dejas de adelgazar y te estancas...

...las dietas tradicionales hacen que te sientas débil, malhumorada, y con un hambre espantosa por lo que las acabas abandonando...

...en el 99% de los casos vuelves a recuperar el peso perdido o incluso más que antes de empezar la dieta...

La conclusión es clara...



...algo falla.

El cuerpo humano no se rige por una matemática exacta sino por sus propios mecanismos internos... decenas de hormonas, enzimas, neurotransmisores, vitaminas, etc. controlan e intervienen en los millones de procesos químicos que tienen lugar en tu organismo durante las 24 horas del día y los 365 días del año.

¿Cómo se puede reducir un mecanismo tan complejo a una sencilla ecuación matemática? La respuesta es que no se puede y por eso todas las dietas tradicionales que intentan simplificar un proceso tan complejo como el adelgazamiento que tiene lugar en un organismo tan complejo como el cuerpo humano... fallan rotundamente en su propósito.

Y si tienes en cuenta que, como ser humano, eres completamente diferente genéticamente del resto de seres humanos que hay en el mundo y que tu organismo puede reaccionar de forma completamente distinta al de otra persona ante la misma dieta, entonces, el intentar simplificar el proceso de adelgazamiento a una sencilla fórmula de “calorías ingeridas menos calorías gastadas” es **totalmente ridículo**.

Sí, las calorías son importantes, pero no son lo único a tener en cuenta y como TODAS las dietas tradicionales lo único que hacen es limitarse a recortar el número de calorías que consumes, no te aportan ningún resultado satisfactorio. Por lo menos, ningún resultado satisfactorio a largo plazo (el eterno problema de perder peso y mantener tu peso ideal el resto de tu vida).

Por lo tanto, lo primero que tienes que hacer para adelgazar con éxito y conseguir tu figura ideal no es empezar a comer pescado hervido con ensalada o seguir al pie de la letra la dieta de la alcachofa, de la piña, la de los puntos, la de Atkins, o cualquier otra dieta de las que existen hoy en día.

Lo primero que tienes que hacer es... **comprender como funciona tu cuerpo** y entender los mecanismos que hacen que tu organismo utilice sus reservas de grasa para obtener energía. Una vez comprendido esto podrás aprender las estrategias que han demostrado **una y otra vez** ser las más efectivas para adelgazar con éxito y, lo que es más importante...

...poner en práctica esas estrategias y **adaptarlas** a tu propias necesidades según los resultados que vayas obteniendo, es decir, elaborar tu propia fórmula para adelgazar con éxito... una fórmula que sólo a ti te funcione al 100% y que esté adaptada por completo al funcionamiento único de tu organismo... sólo entonces serás capaz de vencer a la grasa y conseguir tu figura ideal de una vez por todas.

Intentar adelgazar sin entender como funcionan los mecanismos que utiliza tu cuerpo para quemar grasa o utilizando métodos estrictos que no se adaptan a las necesidades de cada persona, como hacen todas las dietas tradicionales, es como andar a ciegas...



...tarde o temprano vas a darte de morros contra un muro.

La información es poder amiga mía y, por eso, antes de ponerte manos a la obra, antes de intentar cambiar tu alimentación y antes incluso de apuntarte a un gimnasio, debes de informarte bien y aprender porqué y como tu cuerpo acumula grasa y porqué y como tu cuerpo se deshace de la grasa.

¿Alguna vez has visto algún arquitecto que ordene construir un edificio sin haber diseñado milimétricamente antes los planos y haber estudiado el terreno y los materiales de antemano? ¿Verdad que no? Pues si quieres construir tu figura ideal y vencer definitivamente a la grasa, primero tienes que saber como diseñar tu estrategia en base al funcionamiento de tu organismo y conocer el terreno que estás pisando. Sólo así podrás perder más peso del que nunca antes habías imaginado y conseguir mantener una figura envidiable durante toda tu vida.

¡COMPARTE ESTE EBOOK CON TUS AMIGAS!

Ellas también tienen derecho a conocer todos los secretos para adelgazar con éxito que tú estás aprendiendo.

¡Venga! Envíales un email para que se lo bajen totalmente **GRATIS** de la siguiente página web...

<http://adelgazar.bellefem.com/>

IMPORTANTE: NO les mandes a tus amigas directamente este eBook porque no podrán recibir cada semana su **Revista Electrónica Gratuita** en su email. Simplemente envíales un email para que vayan a la página anterior y se lo descarguen totalmente **GRATIS**

1.1. Para Adelgazar con Éxito y Conseguir Tu Figura Ideal Debes de Aprender a Pescar

Si estás leyendo este ebook es porque quieres adelgazar y conseguir tu figura ideal... de eso no hay duda, pero... ¿te has preguntado alguna vez porqué todo lo que has probado anteriormente no te ha funcionado?

Existen tantas dietas para adelgazar que es difícil hacer un cálculo de cuántas hay exactamente, pero para que te hagas una idea sólo tengo que decirte que si buscas en Amazon.com (la tienda de libros más grande del mundo) la palabra dieta en inglés salen un total de... ¡7.884 libros!

La dieta de Atkins, la de los puntos, la de la manzana, la de la alcachofa, la de Montignac, la de South Beach, la de la Luna, la del vinagre de manzana, la de Scarsdale, la de la avena, la de la Zona, etc., etc. y podría rellenar páginas y páginas con más y más dietas... cada año salen más y más métodos nuevos que prometen ser la solución definitiva contra los kilos de más.

Tantas dietas para adelgazar y tú y millones de personas en todo el mundo todavía no habéis podido conseguir vuestra figura ideal... ¿no es un poco extraño?

Bueno, realmente no es tan extraño si tenemos en cuenta que **TODAS Y CADA UNA** de las dietas tradicionales son **exactamente iguales**. Sí, sí... no importa el nombre que tengan o quien las ha inventado o en que año se pusieron de moda... todas, absolutamente todas siguen el mismo principio...

“Garantizarte una pérdida de peso fácil y rápida mediante un mecanismo “mágico” o “milagroso” cuando lo único que hacen es provocar una reducción drástica de calorías en tu alimentación que sólo te lleva a conseguir resultados pasajeros”

Ese mecanismo “mágico” o “milagroso” tiene como único fin el que creas que esa dieta de adelgazamiento es única, novedosa y sumamente efectiva y así confíes plenamente en ella. Seguramente muchos de los mecanismos mágicos para adelgazar que existen hoy en día te suenan de algo... no mezclar carbohidratos con proteínas, no comer nada de carbohidratos, tener en cuenta casi en exclusiva el índice glucémico de los alimentos, no comer nada de grasas, comer casi en exclusiva a base de batidos o sustitutivos de comida, ayunar a base de zumos, controlar tu alimentación a base de puntos, comer muchos carbohidratos y pocas proteínas, alimentarse casi en exclusiva a base de frutas, avena o cualquier otro alimento con propiedades “mágicas”, alimentarte en base a tu grupo sanguíneo, orientar tu alimentación según las fases lunares, etc., etc., etc...

En realidad hay casi tantos mecanismos “milagrosos” de alimentación como dietas, y es que cada una de ellas ha inventado el suyo propio, aunque algunos métodos de adelgazamiento son simples copias de otros con ligeras modificaciones.

Pero, una pregunta... ¿porqué te fías de mecanismos “milagrosos” cuando en lo que realmente debes de confiar es en la ciencia? Sencillo... lo mágico suena muy bien y el simple hecho de pensar que puedes conseguir tu figura ideal sin apenas esfuerzo y de forma casi instantánea te hace caer en la trampa una y otra vez. Pero tienes que ser realista... ¡la magia no existe! No es que conseguir tu figura ideal tenga que ser un calvario, pero sí que tendrás que poner algo más de tu parte que simplemente confiar en los milagros.

Y la pura verdad es que, al final, ninguna dieta tradicional para adelgazar, por muchos milagros que prometa, te puede garantizar tu figura ideal de por vida por varias razones...

1. TODOS las dietas tradicionales para adelgazar te suelen dar unas instrucciones bastante rígidas... no comas carbohidratos, no mezcles carbohidratos con proteínas, no comas carne, bébete un zumo de limón al levantarte por la mañana, etc., etc. y no se centran en el verdadero problema... enseñarte a desarrollar **tu propia fórmula para adelgazar con éxito**. Si el organismo de cada persona es diferente y reacciona de manera única ante distintas estrategias de alimentación y de ejercicio... ¿qué sentido tiene seguir unas pautas de alimentación o de ejercicios rígidas? Algunas personas podrán comer más carbohidratos que otras, unas tendrán que hacer distintos tipos de ejercicios que otras... te lo vuelvo a repetir... TÚ eres diferente al resto de seres humanos que hay sobre La Tierra y, por lo tanto, necesitas un **método personalizado** para adelgazar con éxito... ninguna dieta tradicional a base de instrucciones rígidas podrá darte jamás tu figura ideal.
2. TODAS las dietas tradicionales para adelgazar que existen se centran demasiado en recortar el número de calorías que consumes cuando lo realmente importante es cuantas calorías gastas, es decir... matar a tu cuerpo de hambre no sirve de nada (más adelante te explicaré porqué). La única estrategia válida para adelgazar con éxito es **reducir un poco** el número de calorías y gastar más con el ejercicio. ¿Quieres pruebas contundentes de que lo que digo es verdad? Sólo fíjate en una atleta o en una modelo de fitness... ¿ves alguna que esté pasada de peso? No, ¿verdad? Y su único secreto es cuidar su alimentación sin matarse de hambre y gastar más calorías mediante el ejercicio. Pero no te preocupes... para adelgazar con éxito no hace falta matarse a hacer deporte, sólo hacer el justo y necesario y de la forma correcta.
3. TODAS las dietas tradicionales para adelgazar lo único que hacen es provocarles un déficit muy grande de calorías a tu cuerpo para que consigas resultados rápidos y pienses que la dieta funciona... luego llega el desesperante estancamiento y el temido efecto yo-yo... los

dos provocados precisamente por haber bajado de forma tan brusca el número de calorías que consumes. Incluso muchos nutricionistas y dietistas sin escrúpulos suelen recomendar dietas extremadamente bajas en calorías a sus pacientes para que consigan resultados rápidos (pero temporales). Si quieres adelgazar con éxito debes de ser paciente y plantearte una pérdida de peso realista... nada de dietas de choque o demasiado estrictas con las que **seguro** recuperas el peso perdido. ¿Qué vale más la pena, perder un kilo cada semana de forma continuada y no volverlos a recuperar jamás o perder 3 kilos por semana para acabar recuperando todo lo que has perdido? Yo apostaría por la primera opción y creo que tú también.

APUNTES

Puede que pienses que, si ninguna dieta tradicional funciona como creo que ha quedado claramente demostrado por lo que acabas de leer, entonces, alguno de los novedosos productos o aparatos para adelgazar que salen a la venta cada año podrán ayudarte a conseguir tu figura ideal de alguna forma.

Bueno, bueno... no hay que ir tan deprisa. Piensa que si todo lo que prometen los miles de productos para adelgazar que se venden hoy en día fuese verdad, no habría personas con sobrepeso en el mundo. La mayoría de productos para adelgazar no sirven **absolutamente para nada** y sólo unos pocos, que se pueden contar con los dedos de una mano, pueden realmente a ayudarte a potenciar la pérdida de grasa y a conseguir tu figura ideal.

Pero por muy bueno que sea el producto para adelgazar que utilices, será totalmente inefectivo si lo acompañas de una dieta tradicional. Las bases de tu estrategia para vencer a la grasa deben de ser un plan de alimentación 100% efectivo y un programa de ejercicios adecuado para tus necesidades... si estas bases fallan, **todo** lo demás falla, y no importa lo bueno que sea el producto que estás utilizando para adelgazar.

Un buen producto para adelgazar junto a una dieta tradicional es totalmente inútil... es como un coche de Fórmula 1 en manos de una persona que no sabe conducir... ni siquiera va a saber arrancarlo. Ahora bien, si sigues un plan de alimentación eficaz junto a un buen programa de ejercicios, entonces, ciertos productos para adelgazar te van a ayudar muchísimo acelerando la quema de grasas, aportándote mucha energía y mejorando tu salud en todos los aspectos.

Pero lo primero es lo primero... antes de lanzarte a comprar el primer producto para adelgazar que veas, debes de perfeccionar tu alimentación y tu programa de ejercicios.

Y si tenemos que hablar de los cientos de aparatos para adelgazar que existen... electroestimuladores, aparatos de masaje, saunas portátiles, aparatos de abdominales, etc... entonces te diré que mejor no pierdas el tiempo con ellos. Sinceramente... ¿conoces alguna persona que haya conseguido su figura ideal con alguno de estos aparatos? Te venden la mentira de que "Puedes adelgazar de forma rápida sólo haciendo 5 minutos de ejercicio al día o tumbada en el sofá", pero tú y yo sabemos muy bien que eso no es posible.

FIN DE LOS APUNTES

Con cualquier dieta tradicional que sigas vas a perder algo de peso en un principio, pero entre eso y adelgazar todo lo que deseas y conseguir mantener tu figura ideal para siempre hay una gran diferencia. Para adelgazar con éxito no necesitas una dieta tradicional sino que necesitas un

método efectivo que esté adaptado para potenciar al máximo la capacidad de tu organismo para quemar grasas.

No creo que te guste seguir dietas por el simple hecho de hacerlas, lo que tú realmente quieres es deshacerte de tus kilos de más para siempre y disfrutar de una vez por todas de tu figura ideal para el resto de tu vida.

Y seamos sinceros... ninguna de las dietas tradicionales que existen hoy en día, desde la de Atkins hasta la de la Zona puede ayudarte a conseguir ese objetivo que tienes en mente: un cuerpo libre de grasa. Porque a lo único que se limitan todas esas dietas es a darte unas pautas rígidas de alimentación que lo único que hacen es matar de hambre a tu cuerpo para que consigas resultados rápidos y, por desgracia, temporales. Pero ninguna de esas dietas tradicionales te responde a preguntas como...

- ¿Qué hago si me estanco y no sigo perdiendo peso?
- ¿Qué tengo que hacer cuando ya he conseguido mi peso ideal y quiero mantenerlo?
- ¿Cómo hago para marcarme objetivos reales y cumplirlos?
- ¿Qué estrategias puedo utilizar si me siento deprimida y no tengo ganas de seguir luchando contra la grasa?
- ¿Qué hago si empiezo a sentir hambre y me empiezan a fallar las fuerzas?
- ¿Cómo puedo comer los alimentos que más me gustan y seguir adelgazando?
- Etc., etc...

¿Alguna vez has escuchado el dicho “Al hambriento no le des un pescado, dale una caña y enséñale a pescar”? Pues todas las dietas tradicionales lo único que te dan es un pescado y cuando se acaba ese pescado te sientes perdida, así que vas en busca de otro pescado, es decir, de una nueva dieta... y vuelta a empezar.

Una método de adelgazamiento realmente eficaz no puede darte sólo un pescado y dejarte abandonada a tu suerte...



...tiene que enseñarte a pescar.

En resumidas cuentas, debe de darte las herramientas y los conocimientos necesarios para que sepas que hacer en cada momento de tu lucha contra la grasa y poner en tus manos el control de tu cuerpo para hacer de él lo que quieras... para hacer de él tu tan deseada figura ideal. Todo ello sin descuidar un ápice tu salud y aportándote un óptimo nivel de energía y una mejor calidad de vida.

¿Imaginas lo que podría ser no tener que preocuparte más por tu peso porque sabes que lo tienes todo bajo control?

¿Imaginas lo que podría ser conseguir tu figura ideal y poder, al mismo tiempo, comer lo que te gusta?

¿Imaginas lo que sería adelgazar sin stress, sin agobios, sin falta de energía, sin frustraciones, porque sabes que cada día que pasa le estás ganando la batalla a la grasa?

¿Imaginas lo que sería estancarte en tu pérdida de peso y saber perfectamente qué hacer para reactivar la quema de grasas en tu organismo en sólo 24 horas?

Pues todo eso y mucho más es lo que te tiene que aportar un método para adelgazar eficaz... darte una tranquilidad total y absoluta porque sabes que vas a conseguir tu figura ideal y porque conoces perfectamente los puntos débiles de la grasa y como aprovecharte de ellos para vencerla.

Es como el pescador experimentado que sabe en qué momento y en qué lugar debe echar las redes para recoger la mayor cantidad de peces... él está tranquilo, lo tiene todo bajo control, sabe lo que hace y, por lo tanto, **obtiene los resultados que busca**. Así que, si tú quieres conseguir los objetivos que buscas (adelgazar con éxito y conseguir tu figura ideal), debes aprender a tener tu cuerpo bajo control y, para eso, lo primero que tienes que saber es como funciona tu organismo a la hora de adelgazar.

¿Estás lista para tomar el control?

¡COMPARTE ESTE EBOOK CON TUS AMIGAS!

Ellas también tienen derecho a conocer todos los secretos para adelgazar con éxito que tú estás aprendiendo.

¡Venga! Envíales un email para que se lo bajen totalmente **GRATIS** de la siguiente página web...

<http://adelgazar.bellefem.com/>

IMPORTANTE: NO les mandes a tus amigas directamente este eBook porque no podrán recibir cada semana su **Revista Electrónica Gratuita** en su email. Simplemente envíales un email para que vayan a la página anterior y se lo descarguen totalmente **GRATIS**

1.2. El Principio de la Supervivencia: el Mecanismo Infalible que Impide que las Dietas Tradicionales Funcionen

¿Qué tendrá que ver la supervivencia con las dietas tradicionales?

Pues muchísimo... y ahora mismo te vas a dar cuenta de muchos errores que has cometido cada vez que has seguido cualquiera de las dietas tradicionales que no siguen este principio.

Empecemos por definir qué es lo que dice el principio de la supervivencia...

“Tu cuerpo no está diseñado para ser estéticamente bonito o para que la ropa le sienta bien, sino que está diseñado para SOBREVIVIR”

Todos los seres vivos funcionamos en base a un solo principio... sobrevivir el máximo tiempo posible y crear el mayor número de descendencia para asegurar la continuidad de la especie. Por eso, a partir del momento en que nuestros cuerpos alcanzan la madurez sexual, dedicamos gran parte de nuestro tiempo a buscar pareja.

Es un instinto que todo ser vivo tiene grabado en su subconsciente... sobrevive y aparéate lo antes posible y lo más que puedas.

Aunque parezca un poco brusco lo que estoy diciendo es la pura verdad. Es la única forma que tenemos los seres vivos de seguir existiendo... procrear para dar vida a la siguiente generación.

Si el fin principal que tiene tu cuerpo es el de sobrevivir para poder crear el máximo de

descendencia posible **es lógico y natural que todo su funcionamiento esté orientado hacia ese mismo fin... SOBREVIVIR.**

Por ejemplo...

...si detectas un peligro, tu cerebro enseguida activa varios mecanismos de defensa para intentar salvar la vida, como correr con todas tus fuerzas en sentido contrario de donde se encuentra ese peligro.

Es totalmente normal que tu cuerpo intente defenderse con todos los medios que tiene a su alcance de cualquier peligro porque...



...tu supervivencia está por encima de todo.

Aquí es donde yo quería llegar... para tu cuerpo, la supervivencia está **POR ENCIMA DE TODO.**

Tu cuerpo va a luchar contra todo lo que signifique un peligro para tu vida, incluso contra las dietas tradicionales.

Sí, has leído bien... contra las dietas tradicionales.

¿Por qué? Muy sencillo... como te dije antes, las dieta tradicionales lo único que hacen es matar de hambre a tu organismo mediante la falta de alimento y una falta de alimento prolongada durante el tiempo suficiente es un peligro contra tu supervivencia que te puede llevar a la muerte.

Seguro que estás pensando... "Pero si yo no voy a hacer una dieta hasta el punto de morir, sólo quiero adelgazar unos cuantos kilos"

Muy bien, pero **tu cuerpo no es capaz de distinguir entre una dieta y el hambre**, el sólo detecta una falta de alimento y automáticamente...



...activa todos sus mecanismos de defensa.

Tu cuerpo no sabe que tú estas ingiriendo menos cantidad de alimento voluntariamente ni sabe que en cualquier momento puedes parar la dieta. Tampoco sabe que tienes una nevera llena de comida en casa ni sabe que en tu ciudad hay decenas de restaurantes y supermercados donde puedes comprar comida a cualquier hora del día.

Él sólo sabe una cosa... no estás tomando suficientes alimentos... hay que **activar automáticamente** los mecanismos de defensa.

Tu cuerpo funciona así debido a un proceso de evolución que ha tardado millones de años en producirse y que permitía a nuestros antepasados de La Edad de Piedra sobrevivir a largos períodos de hambruna. Sí... desde que el ser humano está sobre la tierra ha evolucionado generación tras generación para adaptarse a las circunstancias dando como resultado lo que somos hoy en día.

Y una de las circunstancias a las que mejor se ha tenido que adaptar nuestro cuerpo es a la falta de alimento. El ser humano siempre ha tenido que soportar épocas de hambruna y nuestro cuerpo se ha adaptado perfectamente a esta situación... tu organismo y el de todo ser humano es especialmente efectivo para sobrevivir ante la falta de alimento... dime si no como puede ser que una persona sea capaz de vivir más de 70 días sin comer.

Esa efectividad ante la falta de alimento es la que provoca que cada vez que comienzas una dieta tradicional todas las alarmas de tu organismo se disparen...

Para tu cuerpo, ha comenzado la época de hambruna y va a luchar por sobrevivir con todas sus fuerzas.

Veamos cada uno de los mecanismos de defensa que va a utilizar...

1. El primero y más evidente es que vas a sentir mucha hambre... tu cuerpo te está diciendo... "Encuentra comida lo antes posible o puede que mueras".
2. Tu gasto de calorías se va a reducir automáticamente mediante varios mecanismos que veremos más adelante, hasta el punto de que te va a ser casi imposible adelgazar al poco tiempo de empezar tu dieta. Por decirlo así, ante la falta de alimento, tu organismo tiene la capacidad de exprimir al máximo la energía que puede sacar de cada una de las calorías que consumes. Tu cuerpo lógicamente piensa... "Mientras menos calorías gaste más tiempo podré sobrevivir a la hambruna".
3. Otro mecanismo de defensa muy efectivo, es que tu organismo va a intentar quemar la menor cantidad de grasa posible obteniendo la energía que necesita para sobrevivir quemando tu masa muscular (una consecuencia devastadora para tus intentos de perder peso y mantenerlo a largo plazo)... cuando sigues una dieta tradicional que te mata de hambre, tu cuerpo bloquea literalmente sus células grasas impidiendo que su contenido sea utilizado como energía.
4. Y al terminar la dieta, el más temido mecanismo de defensa... el efecto yo-yo. En cuanto dejas la dieta tu cuerpo entra en un estado de frenesí por la comida en el que te es muy difícil controlar tus impulsos por los alimentos ricos en grasas, azúcares y calorías. Eso, junto a la capacidad que han desarrollado tus células adiposas durante la dieta para almacenar mucha más grasa que de costumbre y a la pérdida de masa muscular, provocan que recuperes el peso perdido (o incluso más) en un abrir y cerrar de ojos... ¡tanto esfuerzo para nada! :-)

Bien, veamos uno por uno como estos cuatro mecanismos de defensa de tu cuerpo que hacen **imposible que ninguna dieta tradicional funcione...**

¡COMPARTE ESTE EBOOK CON TUS AMIGAS!

Ellas también tienen derecho a conocer todos los secretos para adelgazar con éxito que tú estás aprendiendo.

¡Venga! Envíales un email para que se lo bajen totalmente **GRATIS** de la siguiente página web...

<http://adelgazar.bellefem.com/>

IMPORTANTE: NO les mandes a tus amigas directamente este eBook porque no podrán recibir cada semana su **Revista Electrónica Gratuita** en su email. Simplemente envíales un email para que vayan a la página anterior y se lo descarguen totalmente **GRATIS**

1.2.1. Cuando Estoy a Dieta Me Muero de Hambre

Cuantas veces he escuchado esa frase... cientos, puede que miles.

Y seguro que tú también lo has dicho más de una vez. Más bien, seguro que la has dicho **cada vez** que te has puesto a dieta.

Es imposible seguir una dieta con éxito y conseguir adelgazar de forma efectiva si lo único que estás pensando todo el día es en el hambre que tienes y en platos succulentos llenos de calorías que hacen que tu boca segregue saliva constantemente.

Y, desgraciadamente, TODAS las dietas tradicionales te hacen pasar mucha hambre hasta el punto de que casi tienes alucinaciones con la comida. Y si no es así, seguro que te prohíben comer ciertos tipos de alimentos con los que acabas hasta teniendo sueños... sólo prueba a seguir alguna de las tantas dietas que prohíben casi por completo comer carbohidratos (arroz, pasta, pan, etc...) y te darás cuenta que al poco tiempo de empezar tus ansias por comer carbohidratos son incontrolables.

Seamos realistas...

...por el camino de las prohibiciones y de matar a tu cuerpo de hambre no vas a ningún sitio... es un continuo empezar una dieta – abandonar la dieta... empezar otra dieta – abandonar otra dieta...

Cada vez que comienzas una de esas tantas dieta tradicionales, todas extremadamente bajas en calorías y con prohibiciones, tu cerebro comienza a mandarte señales continuamente para que sientas un hambre incontrolable...

“Me hace falta alimento, me estoy muriendo... busca comida AHORA y si la encuentras come todo lo que puedas, mientras más mejor y mientras sea comida con más calorías mejor. Busca, dulces, patatas fritas, pasteles, chocolate, etc... que tengo que llenar mis depositos de energía para SOBREVIVIR”

Por eso, cuando acabas una dieta que ha restringido mucho tus calorías, te sueles pegar esos atracones de comida... es como una goma elástica que se estira, estira, estira hasta que se rompe violentamente. Tu fuerza de voluntad es esa goma elástica y tu cerebro la estira y la estira a base de hambre y más hambre... tu luchas todo lo que puedes, pero, hagas lo que hagas, y por mucha fuerza de voluntad que tengas... la goma elástica se rompe.

Adelgazar con éxito y conseguir tu figura ideal con cualquiera de las dietas tradicionales que existen hoy en día es casi imposible porque... **el hambre al final siempre sale ganando.** Recuerda, no puedes vencer a la supervivencia porque tu cuerpo está diseñado para ello y, por lo tanto, no puedes vencer al hambre porque es parte de ese mecanismo de supervivencia... un mecanismo de supervivencia totalmente lógico que te lleva a buscar alimento desesperadamente antes de que sea demasiado tarde.

Ten por seguro que tu cuerpo sólo necesita saber que estás ingiriendo menos alimento del que necesita para **automáticamente** activar una sensación de hambre incontrolable... no le puedes engañar. Por ejemplo, el simple hecho de tener el estómago vacío o de que tus niveles de azúcar en sangre bajen por debajo de lo normal generan en tu organismo una reacción en cadena que te lleva directa a devorar la nevera o a asaltar la primera pastelería que ves por la calle.

¡Sí!... aunque no lo creas, **si quieres adelgazar con éxito es totalmente imprescindible que no pases hambre...** debes de darle a tu cuerpo los alimentos que necesita en su justa medida y creando un **ligero** déficit de calorías (¡ligero, ligero!, no matarte de hambre como hacen todas las dietas tradicionales) para no activar la sensación de hambre... si tu organismo no se siente atacado no utilizará el hambre para defenderse.

Pero el hambre es sólo el primero de los cuatro mecanismos de defensa de tu cuerpo... pasemos a ver el segundo...

¡COMPARTE ESTE EBOOK CON TUS AMIGAS!

Ellas también tienen derecho a conocer todos los secretos para adelgazar con éxito que tú estás aprendiendo.

¡Venga! Envíales un email para que se lo bajen totalmente GRATIS de la siguiente página web...

<http://adelgazar.bellefem.com/>

IMPORTANTE: NO les mandes a tus amigas directamente este eBook porque no podrán recibir cada semana su **Revista Electrónica Gratuita** en su email. Simplemente envíales un email para que vayan a la página anterior y se lo descarguen totalmente **GRATIS**

1.2.2. Mientras Menos Comas Menos Gastará Tu Cuerpo

El segundo mecanismo de defensa que va a emplear tu cuerpo en cuanto te pongas a hacer una dieta tradicional es reducir **automáticamente** su consumo de calorías. Para ello dejará de gastar energía en procesos innecesarios y quemará calorías sólo cuando no tenga más remedio que hacerlo... en pocas palabras, tu organismo va a exprimir al máximo cada una de las calorías que consumes hasta igualarlas a las calorías que gastes.

Es decir, si consumes sólo 1.200 calorías al día, tu cuerpo acabará gastando sólo 1.200 calorías al día... si reduces tu consumo a 1.000 tu cuerpo acabará gastando 1.000... y si vuelves a reducir tu consumo a 800, tu cuerpo volverá a reducir su gasto hasta llegar a las 800 calorías diarias. Resultado... ante una dieta tradicional, que lo único que hace es restringir severamente tu consumo de calorías, **tu organismo se adapta perfectamente y autoregula su gasto de calorías.**

Existen varios mecanismos por los que tu cuerpo consigue reducir tu metabolismo y adaptar su gasto de calorías a tu consumo, pero el principal tiene lugar en el hígado y en la glándula tiroides.

Verás, cuando una persona se alimenta adecuadamente, sus reservas en el hígado de ATP (una molécula que utiliza tu cuerpo para obtener energía) se encuentran en niveles normales, pero cuando sigue una dieta que le mata de hambre y, por lo tanto, no le aporta la suficiente cantidad de alimentos, las reservas de ATP disminuyen.

También tienes que saber que la tiroides es una glándula situada en el cuello que produce dos hormonas, la T3 y la T4, que regulan tu metabolismo, es decir el ritmo al que tu cuerpo quema calorías. Pues bien, resulta que la T3 es unas cinco veces más activa que la T4, en otras palabras... la T3 hace que tu organismo queme muchas más calorías que la T4. Y resulta que en el hígado es donde se produce una mayor conversión de T4 (menos activa) en T3 (más activa).

Y ahora llega lo interesante... cuando las reservas de ATP de tu hígado disminuyen tu cuerpo lo detecta de forma automática y tanto la producción de hormonas tiroideas como la conversión de T4 (menos activa) en T3 (más activa) se reducen todo lo necesario para adaptar tu consumo de calorías a tu gasto de calorías.

¿Lógico, verdad? Tu cuerpo lo único que hace es detectar una menor entrada de alimento y realiza las acciones necesarias para autoregular su metabolismo y adaptarse con el único objetivo de sobrevivir.

Y lo peor de todo es que no es necesario matarse de hambre para que esta adaptación ocurra... con que utilices una dieta en la que, aunque no te haga sentir hambrienta, tu número de calorías ingeridas por día sea lo suficientemente bajo para provocar una disminución de tus reservas de ATP... tu metabolismo automáticamente se regulará para adaptarse.

Para que lo entiendas mejor te voy a poner un ejemplo con el que lo vas a comprender enseguida...



...el comportamiento de un conductor.

Verás...

Si un conductor va a los mandos de un automóvil y tiene el tanque lleno de gasolina no se va a preocupar por gastar más de la cuenta realizando adelantamientos, acelerando bruscamente o viajando a gran velocidad... sabe que hay gasolina más que suficiente.

Sin embargo, si el conductor se da cuenta de que le queda poca gasolina y no sabe dónde se encuentra la próxima gasolinera, automáticamente va a conducir más suavemente, sin adelantar ni viajar a gran velocidad, porque su principal objetivo es ahorrar el máximo de gasolina posible para llegar lo más lejos que pueda y así tener más posibilidades de encontrar una gasolinera.

Pues eso exactamente es lo que hace tu cuerpo cuando sigues una dieta tradicional... AHORRAR.

Tu cuerpo no sabe cuando vas a volver a tener comida en abundancia (encontrar una gasolinera) así que reduce el gasto de calorías en todo lo que puede (levanta el pie del acelerador).

Por eso, cuando comienzas cualquier dieta de las que hay hoy en día, al principio pierdes peso, pero al cabo de un tiempo (días o semanas), te es totalmente imposible perder un gramo más. Eso significa que tu cuerpo ha reaccionado ante el peligro (la dieta) y, aunque intentes reducir aún más tu ingesta de alimentos, te será imposible perder más peso.

Para que te quede super-claro este concepto quiero que medites el siguiente ejemplo...

Imagina que a una persona que pesa 90 kilos y que normalmente consume 3.000 calorías al día la obligamos a seguir una dieta super-estricta: tan sólo va a consumir 1.000 calorías cada 24 horas.

Eso significa que, si sigue con esa dieta, al cabo de un año (365 días), se habrá producido un déficit de más o menos 730.000 calorías ($365 \times (3.000 - 1.000)$).

Teniendo en cuenta que cada kilo de grasa contiene unas 7.700 calorías, sólo tienes que dividir 730.000 entre 7.700 para darte cuenta que siguiendo esa dieta durante un año esa persona tendría que haber perdido 94,8 kilos, es decir... ¡TENDRÍA QUE HABER DESAPARECIDO!

Suena bastante absurdo, ¿verdad?... esta claro que esa persona no va a desaparecer.

Al principio habrá perdido algo de peso, pero en cuanto su cuerpo haya reducido su gasto de calorías para ajustarlo a la poca comida que toma... simplemente dejará de adelgazar y podrá sobrevivir perfectamente con sólo 1.000 calorías al día.

De hecho, en recientes estudios se ha demostrado que cuando una persona comete la locura de hacer dietas en las que se consume muy pocas calorías su metabolismo puede descender... ¡HASTA UN 49%!

Eso significa que si necesitas unas 2.000 calorías al día y comienzas una dieta estricta... tus necesidades calóricas pueden bajar hasta cerca de las 1.000 diarias ¡De golpe tu cuerpo ha pasado a necesitar la mitad de calorías que necesitaba antes de comenzar la dieta! Aunque seas capaz de comer tan sólo 1.000 calorías al día (una cifra super-baja y difícilísima de mantener por mucho tiempo)... no adelgazarás ni un solo gramo.

Y mientras más bajas tu ingesta de calorías tu cuerpo se defenderá más y más, reduciendo su metabolismo y tu energía y aumentando tu cansancio y tus ganas incontrolables de comer.

El resultado...



...tu organismo es como la banca de los casinos... SIEMPRE GANA.

Aunque intentes comer cada vez menos y menos, tu cuerpo reducirá **automáticamente** su gasto de calorías más y más y llegará un momento en que el hambre podrá más que tú y abandonarás la dieta... es una lucha absurda a la que no puedes ganar. Por decirlo así, es como intentar perseguir a alguien que es más rápido que tú... es IMPOSIBLE.

Sabes muy bien que **nadie** tiene tanta fuerza de voluntad como para aguantar la tortura del hambre, la falta de resultados y la falta de energía al mismo tiempo.

APUNTES

Hablando de falta de energía...

Si te estás preguntando porqué cuando sigues una dieta estricta te sientes cansada, con más stress, más irritable y malhumorada, sufres falta de concentración e incluso insomnio es por una

razón muy sencilla...

...todos esos efectos secundarios de las dietas tradicionales no son más que el resultado de un funcionamiento deficiente de tu cuerpo... un cuerpo que no gasta toda la energía que necesita es un cuerpo que no puede rendir al 100%.

Siguiendo con el ejemplo del conductor... si el coche tiene que gastar menos gasolina irá más despacio... es una consecuencia lógica.

FIN DE LOS APUNTES 

¿Cómo evitar que tu metabolismo se reduzca? Pues la respuesta no es tan sencilla, ya que existen varias técnicas muy eficaces como el método zig-zag o ciertos tipos de ejercicios, pero que se deben de aplicar en el momento oportuno y con la duración adecuada para que resulten efectivas y manden señales a tu cuerpo para que no autoregule su metabolismo.

Pero lo que quiero que te quede bien claro es una cosa... matarte de hambre con una dieta tradicional no sirve de nada. Como te dije en el apartado anterior, si quieres adelgazar con éxito y conseguir tu figura ideal hay una regla que debes seguir en todo momento... no pasar hambre, es decir, aportar a tu cuerpo todas las calorías que necesita (eso sí con un ligero déficit calórico para obligarle a quemar grasas).

¿De acuerdo? ¿Sí? Pues es hora de analizar el tercer mecanismo de defensa que emplea tu cuerpo ante las dietas tradicionales...

¡COMPARTE ESTE EBOOK CON TUS AMIGAS!

Ellas también tienen derecho a conocer todos los secretos para adelgazar con éxito que tú estás aprendiendo.

¡Venga! Envíales un email para que se lo bajen totalmente **GRATIS** de la siguiente página web...

<http://adelgazar.bellefem.com/>

IMPORTANTE: NO les mandes a tus amigas directamente este eBook porque no podrán recibir cada semana su **Revista Electrónica Gratuita** en su email. Simplemente envíales un email para que vayan a la página anterior y se lo descarguen totalmente **GRATIS**

1.2.3. Cuando Adelgazas con una Dieta Tradicional NO es Oro Todo lo que Reluce

Imaginemos que decides seguir cualquiera de las dietas tradicionales que existen hoy en día y...



... al cabo de dos semanas ¡ALELUYA!... has perdido casi 4 kilos.

Pero... ¿4 kilos de qué?

¿Realmente has perdido 4 kilos **de grasa**?

Se supone que esos 4 kilos que has perdido son de pura grasa... ¿o no?

Pues **NO** (y lo pongo bien grande para que lo veas).

Deja que te explique...

Tu cuerpo puede perder peso de tres maneras diferentes...

- Perdiendo agua

- Perdiendo masa limpia, que incluye órganos, músculos, huesos, etc...
- Perdiendo grasa

Esta claro que lo que más te interesa a ti y a cualquier persona que quiera adelgazar es perder grasa. Al fin y al cabo, la grasa es la única responsable de ese aspecto “fofo” y flácido de las zonas donde se acumula (muslos, caderas, abdomen, etc.).

Sólo grasa y nada más que grasa es lo que te interesa perder... ni agua ni músculo... sólo grasa. Si lo único que te importase fuese perder peso a toda costa la forma más rápida de hacerlo sería...



...amputarte una pierna.

Suena bastante estúpido, ¿verdad?... pues igual de estúpido es adelgazar a base de perder agua y músculo.

Y precisamente, con todas las dietas tradicionales la mayor parte del peso que pierdes es agua y músculo... y casi nada de grasa.

APUNTES

Aunque cuando bajas de peso es normal perder algo de agua y de músculo (sobre todo al principio) hay que intentar minimizar al máximo su pérdida y ninguna de las dietas tradicionales lo consigue sino todo lo contrario.

En lo que respecta a perder agua, sólo te diré que las células grasas contienen un 15% de agua, mientras que las células musculares la contienen en un 75%. Por lo tanto, es normal perder algo de líquido en cualquier dieta de adelgazamiento (el 15% de agua contenido en las células grasas), pero forzar la pérdida de líquidos mediante saunas, dietas o productos diuréticos, etc... es una tontería como una casa, primero porque realmente estarás perdiendo agua muscular y, por lo tanto, músculo, que como verás más adelante es imprescindible mantener para adelgazar con éxito y segundo, porque deshidratando tu cuerpo haces que este sea menos eficiente quemando grasas (¿Nunca has escuchado lo importante que es beber mucha agua para adelgazar?).

FIN DE LOS APUNTES

Pero... ¿se supone que cuando hago una dieta lo que pierdo es grasa, no?

Bueno, si un método de adelgazamiento utiliza las técnicas correctas y es realmente eficaz, entonces si que la gran mayoría de lo que pierdes es grasa, pero las dietas tradicionales no son eficaces y, al matarte de hambre, lo único que consiguen es que tu cuerpo pierda peso rápido a expensas de la masa muscular y no de la grasa.

Las dietas tradicionales se topan de nuevo con el principio de la supervivencia... un principio que obliga a las células grasas a conservar su contenido a toda costa y que lleva a tu organismo a degradar la masa muscular para convertirla en energía.

¿Porqué tu cuerpo elimina músculo y no grasa con una dieta tradicional? Pues es un comportamiento totalmente lógico si tenemos en cuenta el principio de la supervivencia y te lo voy a explicar con un ejemplo...

¿Qué es lo primero que hace una empresa cuando entra en crisis y comienza a perder dinero? La respuesta es sencilla... despedir trabajadores.

Mientras más trabajadores más sueldos que pagar, mientras menos trabajadores menos sueldos que pagar. Es una solución bastante lógica y cruel, pero es así.

Ahora traslademos esto a tu propio cuerpo...

Tu cuerpo detecta una entrada mucho menor de calorías (está en crisis como la empresa) y **automáticamente** decide deshacerse de aquellos elementos que más gastan (despide trabajadores) para ahorrar el máximo de calorías (para ahorrar dinero en el caso de la empresa).

Y ahora viene lo interesante... el tejido muscular es un tejido activo, lo que quiere decir que, por el simple hecho de estar en tu cuerpo, **consume calorías las 24 horas del día**. Absolutamente todos los músculos de tu cuerpo, desde el más activo hasta el que menos utilizas (como los músculos de las orejas), están consumiendo calorías durante cada segundo de tu vida.

Los músculos son como los trabajadores de la empresa... hagan lo que hagan siempre cobran un sueldo.

Sin embargo, las células grasas no consumen apenas calorías. Simplemente se dedican a almacenar grasa, formando un depósito de energía de reserva.

Es decir... tu cuerpo puede mantener toda la grasa que quiera durante todo el tiempo que quiera sin necesidad de gastar apenas calorías.

Es una simple cuestión de...



...sumar y restar.

Quemar músculo significa eliminar gastos y mientras menos gastos calóricos tengas más tiempo puedes sobrevivir con poco alimento. Sin embargo, mantener la grasa almacenada no cuesta casi nada, así que tu cuerpo intentará mantenerla donde está a toda costa.

Y lo que es aún peor...

...la mayoría de calorías que consumes durante un período de dieta estricta... ¡SERÁN ALMACENADAS COMO GRASA!

Y es que cuando tu cuerpo detecta una bajada fuerte de calorías en tu alimentación activa una clase de enzimas llamadas lipogénicas, cuya función es la de almacenar más y más grasa en tus células adiposas. Por así decirlo, con las dietas tradicionales tu organismo se vuelve super-eficiente almacenando grasas, un efecto que perdura aún después de la dieta y que es una de las causas del efecto yo-yo, que veremos más adelante.

¿El resultado?

Con las dietas tradicionales **siempre** acabas perdiendo mucho más músculo que grasa... y es, precisamente, esa gran pérdida de masa muscular otra de las causas del temido efecto yo-yo.

Da igual que te sientas más débil, tengas menos fuerzas o tu figura tenga un aspecto más flácido debido a la pérdida de músculo... tu cuerpo habrá conseguido su objetivo... SOBREVIVIR MÁS TIEMPO.

Ante este razonamiento puede que todavía pienses algo como...

“Bueno, al fin y al cabo, lo que me interesa es perder los kilos que me sobran. No me importa que sea músculo o que sea grasa”

!!!!GRAVE ERROR!!!!

Tu gran enemigo es la grasa, no el músculo. De hecho, el músculo es tu mejor amigo para vencer a la grasa porque consume calorías durante las 24 horas al día los 365 días al año, todos los años de tu vida por lo que si tu deseo es el de mantener tu peso ideal durante toda la vida y tener una figura envidiable es obligatorio que aumentes un poco tu masa muscular o que, por lo menos, la mantengas.

No quiero que te asustes y pienses que quiero que empieces...



...a practicar culturismo.

La verdad es que las mujeres suelen asustarse bastante cuando oyen hablar de aumentar la masa muscular, pero es un temor infundado. Cualquier mujer que siga un programa de fitness con ejercicios de pesas para aumentar un poco su masa muscular (y al mismo tiempo eliminar grasa) sólo puede obtener increíbles beneficios para su figura y para su pérdida de peso y **jamás** desarrollará tanto músculo como para que su cuerpo resulte poco femenino o que la haga parecer un hombre, por el simple hecho de que el cuerpo de una mujer, por su propia genética, produce una cantidad infinitamente más pequeña de testosterona que el cuerpo de un hombre, una hormona responsable, entre otras cosas, de que los hombres tengan más masa muscular y puedan desarrollar más músculo que las mujeres.

En resumidas cuentas.... perdiendo músculo con las dietas tradicionales lo único que consigues es reducir aún más tu metabolismo y hacer imposible que puedas adelgazar con éxito. Hacer lo

contrario (ganar algo de músculo o, por lo menos, mantener tu masa muscular intacta) lo único que hará será aportarte beneficios... aumentar tu metabolismo, ayudarte a quemar grasa más rápido, tonificar y endurecer todas las partes de tu cuerpo, darte un aspecto más atractivo, etc., etc...

Y ninguna dieta tradicional te ayuda a mantener o aumentar un poco tu masa muscular, lo único que hacen es matarte de hambre y con eso lo que consiguen es que pierdas mucho músculo y poca grasa, algo que a largo plazo te hará imposible adelgazar con éxito. Piensa que mientras menos masa muscular tengas, menos calorías necesitará tu cuerpo al día y eso puede significar que, día tras día, semana tras semana, año tras año, tu cuerpo vaya acumulando esas calorías que ya no necesita en tus depósitos de grasa.... y todo por haberlo maltratado a base de dietas que te prometen milagros.

Además, esa pérdida de masa muscular que te provocan las dietas tradicionales es una de las principales causas del efecto yo-yo, como vamos a ver ahora mismo...

¡COMPARTE ESTE EBOOK CON TUS AMIGAS!

Ellas también tienen derecho a conocer todos los secretos para adelgazar con éxito que tú estás aprendiendo.

¡Venga! Envíales un email para que se lo bajen totalmente **GRATIS** de la siguiente página web...

<http://adelgazar.bellefem.com/>

IMPORTANTE: NO les mandes a tus amigas directamente este eBook porque no podrán recibir cada semana su **Revista Electrónica Gratuita** en su email. Simplemente envíales un email para que vayan a la página anterior y se lo descarguen totalmente **GRATIS**

1.2.4. Nuestro “Querido Amigo” el Efecto Yo-Yo

Bien, imagina que has terminado la dieta de la que hablábamos en el apartado anterior y has perdido 4 kilos.

Como es una dieta tradicional que no respeta el principio de la supervivencia, la mayor parte del peso que has perdido corresponde a masa muscular y, por lo tanto, tu metabolismo se habrá reducido bastante.

Ahora tu cuerpo va a utilizar su más temido mecanismo de defensa...



...el efecto yo-yo.

La verdad es que es bastante desmoralizante... has luchado por perder peso, has pasado hambre, te sentías cada día más fatigada y, al final, los poquitos kilos que has conseguido perder los recuperas en un abrir y cerrar de ojos... ¡y muchas veces recuperas más kilos de los que habías perdido!

Seguramente te estés preguntando porqué se produce este maldito efecto yo-yo y te diré que lo provocan tres factores fundamentales...

1. Como te dije en el apartado anterior, al perder músculo, **tu metabolismo se ha reducido** por lo que tu cuerpo quema menos calorías que antes de comenzar la dieta. Aunque vuelvas a comer igual que antes de la dieta, tu cuerpo estará quemando menos calorías al día porque le falta la masa muscular que ha perdido y esas calorías sobrantes irán directamente a almacenarse en tus depósitos de grasa.
2. También, y debido al hambre que has pasado, al terminar la dieta **comenzarás a comer mucho más de lo normal** porque tu cerebro te enviará continuamente señales para que sientas más hambre de lo habitual. Incluso el efecto psicológico de haberte prohibido ciertos tipos de alimentos ricos en grasas, azúcares y calorías te provocará unos deseos incontrolables por comer justamente esos alimentos.
3. Además, durante el periodo que ha durado tu dieta estricta y como te dije antes, **se habrán activado una clase de enzimas, las enzimas lipogénicas, cuya función principal es almacenar grasas**. Estas enzimas continuarán activadas durante algún tiempo más después de terminar tu dieta, por lo que tu cuerpo seguirá siendo super-efectivo almacenando grasas aunque comas de forma normal.

Estos tres factores forman parte de un plan perfectamente orquestado por tu cuerpo para recuperar lo más rápido posible todo el peso que has perdido... y SIEMPRE LO CONSIGUE.

Y no solo eso... encima acumulará más grasa de la que tenías antes de la dieta para estar mejor preparado para la próxima...



...guerra contra la hambruna.

Bueno, pues este peculiar infierno por el que pasa todo el mundo después de hacer una dieta tradicional es la más lógica de las defensas y se basa en el siguiente principio universal de toda guerra...

“Después de un ataque intenta recuperarte lo antes posible y lo mejor que puedas para poder resistir el siguiente”

Y eso es precisamente lo que hará tu cuerpo... prepararse para la próxima dieta (época de hambruna) de la mejor forma posible...

...obligándote a comer más y más y almacenando la mayor cantidad de grasa posible.

En resumen, el único pensamiento que tiene tu cuerpo después de una dieta estricta es...

“He tenido suerte y he conseguido sobrevivir a esta época de hambruna, mientras más grasa almacene ahora, más posibilidades tendré de sobrevivir a la siguiente época de hambruna”

¿Qué es lo que quiero dejarte claro con esto?

Lo que realmente quiero que se te meta en la cabeza es que, mientras más machaques a tu cuerpo a base de dietas tradicionales, más difícil te será conseguir tu figura ideal... siempre volverás a recuperar todo el peso perdido e incluso más de lo que tenías cuando comenzaste la

dieta.

Y lo que es peor... tus células grasas tienen una especie de memoria y “aprenden” con cada dieta drástica a defenderse mejor y mejor para las próximas dietas que lleguen, haciéndote cada vez más difícil conseguir adelgazar con éxito de una vez por todas.

Eso, unido a la pérdida de masa muscular que provocan las dietas tradicionales y la consecuente reducción del metabolismo es lo que explica porqué muchas mujeres que llevan **años** haciendo dietas tradicionales están, sin embargo, con más sobrepeso a medida que pasa el tiempo.

¡COMPARTE ESTE EBOOK CON TUS AMIGAS!

Ellas también tienen derecho a conocer todos los secretos para adelgazar con éxito que tú estás aprendiendo.

¡Venga! Envíales un email para que se lo bajen totalmente **GRATIS** de la siguiente página web...

<http://adelgazar.bellefem.com/>

IMPORTANTE: NO les mandes a tus amigas directamente este eBook porque no podrán recibir cada semana su **Revista Electrónica Gratuita** en su email. Simplemente envíales un email para que vayan a la página anterior y se lo descarguen totalmente **GRATIS**

1.2.5. Esta Podría Ser Tu Historia

Quiero acabar esta sección poniéndote un ejemplo con cifras y números para que comprendas perfectamente porqué **ninguna dieta tradicional funciona** ya que ninguna tiene en cuenta el principio de la supervivencia y todas provocan que tu cuerpo se defiende a muerte contra ellas.

Así que veamos el ejemplo...

Supongamos que pesas 65 kilos y comienzas una dieta tradicional cualquiera que te promete ser la última novedad contra la grasa y que te va a hacer desaparecer tus kilos de más en un abrir y cerrar de ojos.

Esta es tu situación antes de comenzar la dieta...

ANTES DE COMENZAR LA DIETA
Peso: 65 Kilos
Porcentaje de grasa corporal: 25%
Kilogramos de grasa: $65 \times 0,25 =$ 16,25 Kilos
Kilogramos de masa limpia: $65 - 16,25 =$ 48,75 Kilos

Quieres adelgazar unos 7 kilos, así que te pones manos a la obra y comienzas con la dieta...

Al cabo de 3 semanas, después de una lucha continua contra el hambre, te pesas en la báscula y... has perdido los 7 kilos... ahora pesas 58 kilos.

Parece que has conseguido tu objetivo, ¿verdad?, pero no cantes victoria todavía...

Como has utilizado una dieta demasiado estricta esta es tu situación después de la dieta...

JUSTO AL TERMINAR LA DIETA
Peso: 58 Kilos
Porcentaje de grasa corporal: 22,85%
Kilogramos de grasa: $58 \times 0,2285 =$ 13,253 Kilos
Kilogramos de masa limpia: $58 - 13,253 =$ 44,747 Kilos
Pérdida de grasa: $16,25 - 13,253 =$ 2,997 Kilos
Pérdida de masa muscular: $48,75 - 44,747 =$ 4,003 Kilos

Resultado... de los 7 kilos que has perdido ni siquiera 3 son de grasa (sólo 2,997).

La báscula te ha engañado...

...la mayor parte (4,003 Kilos) son de valioso músculo que antes se dedicaba a quemar calorías continuamente pero que ahora ya no existen.

Ahora que tu dieta ha terminado y vuelves a tu alimentación normal, vas a experimentar el efecto yo-yo ya que has perdido algo más de cuatro kilos de masa muscular y tu cuerpo sigue en estado de defensa.

Debido a la estricta dieta que has seguido tu cuerpo es capaz de quemar menos calorías que antes, tus ganas de comer se han disparado y tu organismo está dispuesto a almacenar toda la grasa posible... y esto es lo que acabas consiguiendo...

5 SEMANAS DEPUÉS DE TERMINAR LA DIETA
Peso: 65 Kilos
Porcentaje de grasa corporal: 30%
Kilogramos de grasa: $65 \times 0,3 =$ 19,5 Kilos
Kilogramos de masa limpia: $65 - 19,5 =$ 45,5 Kilos
Ganancia de grasa: $19,5 - 16,25 =$ 3,25 Kilos
Pérdida de masa muscular: $48,75 - 45,5 =$ 3,25 Kilos

¿Lo ves?... el resultado final de esa "dieta milagrosa" que te prometía lo imposible es el siguiente...

- Tu porcentaje de grasa corporal ha aumentado un 5% (30-25).
- Has ganado 3,25 kilos de grasa, justo lo contrario de lo que buscabas.
- Has perdido 3,25 kilos de músculo, que antes quemaba calorías las 24 horas del día.

Es decir, aunque sigues pesando lo mismo (65 kilos) tu figura tiene una apariencia más fofa y

blanda debido a la pérdida de músculo y tu aspecto es peor que antes de comenzar la dieta.

Es muy probable que incluso sigas ganando más peso todavía hasta llegar a los 68 o 69 kilos debido a que tu metabolismo se ha reducido por la pérdida de músculo y, tu alimentación normal, que antes te permitía mantener tu peso, ahora hace que acumules en forma de grasa las calorías que no pueden quemar esos 3,25 kilos de músculo que han desaparecido.

Y lo peor de todo...

...con un metabolismo reducido, menos masa muscular y unas células grasas mejor preparadas para defenderse ante el próximo ataque, te será **muchísimo** más difícil adelgazar con futuras dietas.

Conclusión final...

...mientras más dietas tradicionales hagas más grasa estarás acumulando y más difícil te será perder esa nueva grasa acumulada. Literalmente estarás consiguiendo justo lo contrario de lo que buscas y te estarás alejando cada vez más y más de tu figura ideal.

¡COMPARTE ESTE EBOOK CON TUS AMIGAS!

Ellas también tienen derecho a conocer todos los secretos para adelgazar con éxito que tú estás aprendiendo.

¡Venga! Envíales un email para que se lo bajen totalmente **GRATIS** de la siguiente página web...

<http://adelgazar.bellefem.com/>

IMPORTANTE: NO les mandes a tus amigas directamente este eBook porque no podrán recibir cada semana su **Revista Electrónica Gratuita** en su email. Simplemente envíales un email para que vayan a la página anterior y se lo descarguen totalmente **GRATIS**

1.3. ¿Te Has Preguntado Alguna Vez con que Rapidez Puedes Adelgazar?

Estoy seguro que más de una vez habrás visto anuncios que dicen cosas como...

“Ana adelgazó 19 kilos en 4 semanas con este maravilloso producto... tu también puedes“

Puedes encontrar este tipo de reclamos en televisión, radio, revistas, internet y en cualquier otro medio de comunicación.

Casi todos te prometen perder muchos kilos en poco tiempo.

Pero... ¿es realmente posible o no son más que mentiras?

Déjame darte un pequeño consejo...

A la hora de adelgazar, si algo suena demasiado bonito para ser verdad, es que es MENTIRA

Lo que quiero que comprendas es que la pérdida de peso tiene un límite. ¿Estarás de acuerdo conmigo, verdad? Por ejemplo, si te digo que puedes perder 85 kilos a la semana estoy seguro de que no me creerías... y tendrías toda la razón.

Pero si te digo que puedes perder 4 o 5 kilos por semana, entonces es posible que empieces a dudar y no sepas muy bien si te estoy diciendo la verdad o no.

Y eso es lo que precisamente lo que pasa con todos los métodos y dietas tradicionales para

adelgazar (y muchos productos)... te prometen cifras de pérdida de peso muy suculentas pero que no sabes muy bien si son realistas o no... y normalmente caes en la trampa de "probar a ver que pasa".

Pero... ¿cuál es el realmente el límite y como puedes saber lo que es realmente una pérdida de peso realista?

La verdad es que es el tope de pérdida de grasa del cuerpo humano suele estar entorno al kilo por semana y enseguida te voy a demostrar porqué. Fíjate bien que digo **un kilo de grasa**. Creo que ya te ha quedado bastante claro que adelgazar a base de perder agua y/o músculo es, como poco, una estupidez, así que si quieres disfrutar algún día de tu figura ideal más vale que te hagas a la idea de que lo **único** que debes perder es grasa.

Cuando pierdes bastante más de 1 kilo por semana, eso significa que la mayoría del peso que estás perdiendo es músculo y agua, lo que te acarrea un sinfín de problemas como el temido efecto yo-yo. Aunque también es cierto que las personas con bastante sobrepeso, del orden de 15 kilos o más por encima de su peso ideal, pueden llegar a perder alrededor de un kilo y medio de grasa por semana durante más o menos el primer mes de su programa de adelgazamiento sin ningún tipo de problema. Eso sí, después de ese adelgazamiento rápido inicial se estabilizarán y no podrán perder más de 1 kilo de grasa por semana.

Y como tu cuerpo es más reticente a perder grasa mientras menos sobrepeso tienes, es totalmente normal que tus últimos kilos de más los pierdas a razón de entre un cuarto de kilo y medio kilo de grasa por semana. Esta ralentización en la pérdida de grasa se debe a que, según el mecanismo de supervivencia de tu cuerpo, mientras menos grasa almacenes, es más difícil que sobrevivas a una eventual hambruna y, por lo tanto, es lógico que se resista mucho más a perder los últimos kilos.

En definitiva, tus límites de pérdida de grasa se pueden resumir de la siguiente forma...

- Si te sobran más de 15 kilos de grasa: hasta 1 kilo y medio por semana durante el primer mes más o menos (luego se estabiliza)
- Si te sobran menos de 15 kilos de grasa: hasta 1 kilo por semana
- Los últimos kilos (entre 3 y 5 más o menos): hasta medio kilo por semana

Todo producto o dieta que te prometa pérdidas de grasa superiores a esas cifras es simplemente un engaño y debes evitarlo a toda costa... a no ser, claro está, que quieras deshacerte de tu masa muscular, experimentar el efecto yo-yo y hacerte mucho más difícil alcanzar tu figura ideal.

¿Y de donde salen esas cifras? Pues en primer lugar tienes que saber que no son unas cantidades rígidas, sino que son aproximadas y dependen de cada uno... algunas personas serán capaces de acercarse más al límite de la pérdida de grasas y otras no tanto. Lo que si se sabe muy bien, por los innumerables estudios y pruebas clínicas que se han hecho, es que, rebasando esas cifras el cuerpo quema mucho más músculo que grasa, algo nada deseable.

Y otra vez volvemos al principio de la supervivencia... sólo tienes que darte cuenta que, para superar esas cifras, digamos, intentar perder de 3 a 4 kilos por semana, deberías matarte a base de dietas muy drásticas. ¿Y qué pasa cuando te matas de hambre? Que todos los mecanismos de defensa de tu cuerpo se disparan, entre ellos el bloqueo de las células grasas y la degradación de la masa muscular para obtener energía.

Además, y como vas a ver en la siguiente sección, intentar superar las barreras naturales de tu cuerpo en cuanto a la pérdida de grasa es **físicamente imposible**.

¡COMPARTE ESTE EBOOK CON TUS AMIGAS!

Ellas también tienen derecho a conocer todos los secretos para adelgazar con éxito que tú estás aprendiendo.

¡Venga! Envíales un email para que se lo bajen totalmente **GRATIS** de la siguiente página web...

<http://adelgazar.bellefem.com/>

IMPORTANTE: NO les mandes a tus amigas directamente este eBook porque no podrán recibir cada semana su **Revista Electrónica Gratuita** en su email. Simplemente envíales un email para que vayan a la página anterior y se lo descarguen totalmente **GRATIS**

1.3.1. La Energía, Como la Grasa, ni Se Crea ni Se Destruye, Sólo Se Transforma

Para que veas porqué las cifras que te he dado anteriormente tienen toda la lógica del mundo y que las dietas y productos que prometen rebasarlas son una completa estafa, es necesario que repasemos algunas nociones de física. Así que pongámonos manos a la obra...

Hay una cosa que tienes que tener muy clara...



...la grasa NO desaparece por arte de magia.

Existen sólo dos formas de eliminar la grasa que te sobra... o bien que tu cuerpo obtenga energía a partir de ella, o bien que te la extirpen mediante una operación quirúrgica. No existe otra forma de deshacerse de ella.

Esas tonterías de que la grasa se puede eliminar por el sudor o se “disuelve” son afirmaciones absurdas que no tienen ningún fundamento...

...es FÍSICAMENTE IMPOSIBLE que la grasa se elimine por el sudor porque el sudor está compuesto exclusivamente de agua, sales minerales y toxinas y...

...es FÍSICAMENTE IMPOSIBLE que la grasa se “disuelva” o se “desintegre” o que “desaparezca” por lo que te voy a explicar a continuación...

Todo lo que hay en el universo, incluidos tú y yo, contiene energía. TODO, ABSOLUTAMENTE TODO CONTIENE ENERGÍA... el aire, el agua, la mesa, el papel, el ordenador... cualquier cosa que se te ocurra... no hay excepciones.

Por ejemplo... cuando queremos adelgazar, continuamente hablamos de las calorías de los alimentos.

Pero... ¿qué son realmente las calorías?

Las calorías son simplemente una medida de energía porque, la comida, al igual que TODO lo que hay en el universo, contiene energía.

Incluso la grasa contiene energía... en concreto 9 calorías por gramo.

Y ahora viene lo interesante...

Existe una ley BÁSICA del Universo que dice así...

“La energía ni se crea ni se destruye, **sólo se transforma**”

Es la 1ª Ley de la Termodinámica y probablemente te suene de haberla estudiado en el colegio.

Esta ley es una ley que NADA NI NADIE PUEDEN SALTARSE.

Es como la ley de la gravedad... si tiras una maceta desde un sexto piso **siempre va a caer hacia abajo NUNCA HACIA ARRIBA.**

Pues lo mismo pasa con la energía... no se puede crear ni destruir ¡Y PUNTO!

Sin la 1ª Ley de la Termodinámica nuestro Universo no tendría sentido ya que se podría crear energía de la nada y hacerla desaparecer... algo completamente absurdo. Por ejemplo, ¿te imaginas un coche que pudiese andar sin ningún tipo de combustible (ni gasolina, ni energía solar, ni baterías, ni nada de nada)? ¿verdad que no? Eso es sencillamente imposible, porque si el coche pudiese andar de esa forma significaría que estaría creando energía y eso no puede pasar en nuestro universo.

¿Y que tiene que ver la 1ª Ley de la Termodinámica con tus kilos de más? Pues mucho, y ahora lo vas a ver...

Como ya sabes, la grasa que tienes almacenada en tu cuerpo contiene energía, en concreto unas 7.700 calorías por cada kilo.

Si descartamos la extirpación quirúrgica, la **única** forma que tiene tu cuerpo de deshacerse de la grasa es utilizarla como energía, es decir...

...tu cuerpo **transforma** la energía de la grasa en otros tipos de energía como, por ejemplo, la mecánica que hace que se contraigan tus fibras musculares para provocar movimientos en los músculos.

Una vez que la grasa se deposita en tu cuerpo sólo puede hacer dos cosas... o quedarse donde está o salir al torrente sanguíneo para que las células de tu cuerpo obtengan energía a partir de ella. Los depósitos de grasa de tu organismo no pueden ni diluirse, ni desaparecer, ni escaparse del cuerpo ni como quieras llamarlo... o se utilizan para obtener energía o no se mueven de donde están.

¿Hasta aquí de acuerdo? Bien, sigamos...

Como la grasa no puede desaparecer porque la energía no se puede destruir, tienes que obligar a tu cuerpo a que transforme la energía que contiene para deshacerte de ella... y ahí es donde entran en juego las dietas y los programas de ejercicios. Reduciendo tu ingesta de calorías y/o aumentando tu gasto de calorías creas en tu cuerpo un déficit de energía (entra menos energía de la que sale) y este se ve obligado a utilizar tus depósitos de grasa para obtener la energía que necesita.

Pues bien, para saber cuantos kilos de grasa puedes perder a la semana sólo hay que conocer cuanto déficit calórico eres capaz de provocarle a tu cuerpo. Es decir, cuanta energía eres capaz de gastar de más y/o cuanta energía eres capaz de dejar de ingerir.

Supongamos que te sobran 25 kilos de grasa y que necesitas perderlos rápidamente, digamos que en seis semanas. Eso significa perder unos 4 kilos de grasa por semana, una cifra similar a la que muchas dietas y productos "milagrosos" suelen prometer.

En principio puede parecer que 4 kilos de grasa a la semana no es tanto y que en siete días puedes ser perfectamente capaz de hacerlo o, por lo menos, acercarte y perder 3 kilos o 3 kilos y medio.

Veamos como, en teoría, podrías perder esos 25 kilos de grasa en seis semanas...

Muy bien, pues para perder 4 kilos de grasa por semana y teniendo en cuenta que en cada kilo de grasa hay unas 7.700 calorías tendrías que perder 571 gramos de grasa al día (4 kilos dividido entre 7 días).

Por una regla de tres... si en 1 kilo de grasa hay 7.700 calorías... en 571 gramos hay 4.396 calorías, lo que quiere decir que para perder 4 kilos de grasa por semana tienes que conseguir un déficit de 4.396 calorías al día.

En otras palabras... tienes que ingerir al día 4.396 calorías menos de las que gastas.

Y ahora viene lo bueno...

¿Sabes lo que tienes que hacer para gastar 4.396 calorías al día? Pues al correr unos 40 kilómetros tu cuerpo gasta más o menos esa cantidad. Entonces es muy fácil, ¿verdad? Sólo tienes que correr 40 kilómetros (un maratón completo) **cada día** durante seis semanas y ya está... asunto solucionado. Es decir, tendrías que correr... ¡42 maratones en apenas un mes y medio!

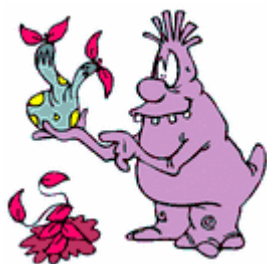
Y por si no fuera suficientemente inhumano lo que te estoy pidiendo, durante esas seis semanas NO podrías comer nada... ABSOLUTAMENTE NADA. Recuerda que tienes que crear un déficit de 4.396 calorías al día y corriendo un maratón diario lo consigues, pero en cuanto pruebes bocado estarás ingiriendo calorías y, por lo tanto, el déficit no llegaría a ser suficiente para perder 4 kilos a

la semana.

Pero pongamos las cosas un poco más fáciles y vamos a dejar que consumas una dieta de unas 2.000 calorías al día para que no desfallezcas. Como ahora estás ingiriendo calorías, en concreto 2.000 diarias, los 40 kilómetros de maratón ya no son suficientes para crear el déficit de 4.396 calorías diarias, así que vas a tener que correr más... en concreto unos 60 o 70 kilómetros diarios.

¿Te crees capaz de hacerlo?

Sinceramente, si consigues llegar al segundo día viva, seguramente eres...



...de otro planeta.

Ni siquiera los atletas más experimentados en maratones son capaces de correr 40 kilómetros todos los días... normalmente dejan que pasen meses entre una maratón y otra para recuperarse... simplemente, el cuerpo humano no es capaz de resistir tal cantidad de esfuerzo. ¡Ah!... y encima sin comer.

Conclusión... ES IMPOSIBLE perder 4 kilos de pura grasa en una semana... podrás perderlos a base de agua y/o músculo, pero nunca exclusivamente de grasa. Ni siquiera puedes perder 2 o 3 kilos de pura grasa a la semana porque el esfuerzo que necesitarías hacer seguiría siendo demasiado grande.

Y más vale que te vayas haciendo a la idea de que el cuerpo humano tiene unas limitaciones que tienes que respetar... si no lo haces ya sabes lo que ocurre... efecto yo-yo, pérdida de masa muscular, etc... y todo ello te lleva a la desesperación de ver tu figura ideal cada día más lejos.

Pero no te pongas a llorar... aunque tu cuerpo tiene cierta limitación en cuanto a la velocidad a la que puede quemar grasas, debes verlo desde el lado positivo y pensar que realmente, perder de medio kilo a un kilo por semana, o incluso un poco más si tienes bastante sobrepeso, es un gran progreso hacia tu figura ideal. Ten en cuenta que lo que a ti te interesa es perder grasa y **no volverla a recuperar**, así que es mucho más efectivo avanzar un poco más despacio que intentar hacer cosas imposibles y dar un paso adelante y dos atrás.

¡COMPARTE ESTE EBOOK CON TUS AMIGAS!

Ellas también tienen derecho a conocer todos los secretos para adelgazar con éxito que tú estás aprendiendo.

¡Venga! Envíales un email para que se lo bajen totalmente **GRATIS** de la siguiente página web...

<http://adelgazar.bellefem.com/>

IMPORTANTE: NO les mandes a tus amigas directamente este eBook porque no podrán recibir cada semana su **Revista Electrónica Gratuita** en su email. Simplemente envíales un email para que vayan a la página anterior y se lo descarguen totalmente **GRATIS**

1.3.2. ¿Cuándo Fue La Última Vez que Adelgazaste 12 Kilos en 84 Días SIN VOLVERLOS A RECUPERAR?

¿Te parece que perder entre medio kilo y un kilo de grasa por semana (o un poco más si tienes mucho sobrepeso) es poco?

En primer lugar... NO puedes adelgazar más rápido... en la sección anterior has visto que es imposible. Es una limitación del cuerpo humano que debes aceptar y punto.

Si quieres intentar lo imposible allá tú...

...te vas a tirar años y años probando cientos de dietas, cientos de productos milagro, cientos de métodos mágicos y no vas a conseguir eliminar ni un gramo de grasa.

Siempre recuperarás el peso perdido y cada vez tu porcentaje de grasa será mayor. En pocas palabras... si intentas lo imposible NO VAS A PROGRESAR NADA.

Recuerda que todos esos anuncios que te prometen resultados como "Pierde 20 kilos en 4 semanas" lo único que quieren es que compres el método, la dieta o el producto que venden y harán todo lo necesario para que lo compres... incluso mentirte prometiéndote que vas a obtener resultados que son físicamente imposibles.

Cuando alguien me dice que perder 1 kilo de grasa a la semana es poco yo le contesto...

¿Cuándo fue la última vez que adelgazaste 12 kilos en 84 días SIN VOLVERLOS A RECUPERAR?

Ahí está precisamente la clave de todo... el no volver a recuperar el peso perdido, algo en lo que fallan el 100% de las dietas tradicionales.

Ese es el poder de un método de adelgazamiento 100% eficaz... el aportarte los conocimientos y las técnicas necesarias para que seas capaz de no recuperar jamás la grasa que vas perdiendo.

No importan los kilos de grasa que quieras perder... 2, 4, 10, 20... ¡100 kilos! La cuestión es irlos perdiendo al ritmo que tu cuerpo es capaz de hacerlo y nunca intentar hacer cosas imposibles... siempre avanzando y nunca dar pasos atrás.

Es como en la fábula de la liebre y la tortuga...

La liebre corría muy rápido durante intervalos cortos y paraba a descansar porque estaba confiada que la tortuga nunca la alcanzaría. Sin embargo, la tortuga iba a su ritmo, **sin prisa pero sin pausa... ¡Y acabó ganando la carrera!**

Tú eliges...

O continúas siendo una perdedora como la liebre a base de hacer dietas tradicionales una y otra vez y volver a recuperar siempre el peso perdido...

O sigues el ejemplo de la tortuga, adelgazas a tu propio ritmo, sin prisa pero sin pausa, y vences a la grasa definitivamente.

Si lo miras bien, adelgazar entre medio kilo y 1 kilo de **pura grasa** a la semana (o un poco más si tienes mucho sobrepeso) es todo un logro...

No se cuanto necesitas adelgazar, pero pongámonos en uno de los peores casos...

Tienes un sobrepeso serio y necesitas perder unos 50 kilos...

...con un método de adelgazamiento 100% eficaz tardarás **menos de 1 año** en deshacerte completamente de ellos PARA SIEMPRE. Y no creas que vas a tener que hacer muchos sacrificios... simplemente irte adaptando poco a poco a unos nuevos hábitos de vida que conviertan a tu cuerpo en una máquina de quemar grasas.

¿Un insignificante año para disfrutar de un cuerpo de envidia durante toda una vida? Yo que tú me apuntaría.

De hecho, si eres una persona con un sobrepeso moderado, digamos, de 12 kilos, puedes acabar de una vez por todas con tus kilos de más en algo más de 90 días.

Sólo es una cuestión de tiempo... mientras menos grasa tengas que perder menos tiempo necesitarás para deshacerte de ella. No importa el peso que te sobre... sólo necesitas un poco de paciencia y utilizar un sistema de adelgazamiento que sea efectivo y realista y que corrija todos los errores de las dietas tradicionales.

Y vuelvo a repetírtelo...

Lo que realmente importa es que no vuelvas a recuperar el peso perdido... que siempre avances. Es sólo entonces, cuando el tiempo y el esfuerzo que hayas empleado en adelgazar habrán sido un tiempo y un esfuerzo bien aprovechados... habrás conseguido tu figura ideal y estarás feliz y

orgullosa por ello.

Para terminar con esta sección, quiero que pienses una cosa...

¿Cómo se pierde más tiempo?...

...¿adelgazando entre medio kilo y 1 kilo por semana con un método de adelgazamiento 100% efectivo y no recuperando el peso de nuevo?...

...o...

...¿estar durante años y años probando decenas de dietas y métodos tradicionales para adelgazar que te prometen lo imposible y recuperar SIEMPRE el peso perdido?

Creo que está bastante claro, ¿verdad?

La conclusión es clara...

...si quieres realmente conseguir adelgazar con éxito y conseguir tu figura ideal sólo puedes elegir un camino... olvidarte de las dietas tradicionales y conseguir resultados sin prisa pero sin pausa gracias a un sistema para adelgazar 100% efectivo y realista.

¡COMPARTE ESTE EBOOK CON TUS AMIGAS!

Ellas también tienen derecho a conocer todos los secretos para adelgazar con éxito que tú estás aprendiendo.

¡Venga! Envíales un email para que se lo bajen totalmente **GRATIS** de la siguiente página web...

<http://adelgazar.bellefem.com/>

IMPORTANTE: NO les mandes a tus amigas directamente este eBook porque no podrán recibir cada semana su **Revista Electrónica Gratuita** en su email. Simplemente envíales un email para que vayan a la página anterior y se lo descarguen totalmente **GRATIS**

1.4. Porqué las Hormonas y Otras Sustancias que Fabrica Tu Cuerpo Juegan un Papel Esencial en Tu Pérdida de Grasa

El que tu cuerpo almacene o quemé grasa depende principalmente de que ingieras menos calorías de las que gastes, pero existen otra serie de factores sumamente importantes que ninguna dieta tradicional tiene en cuenta... y entre esos factores se encuentran las hormonas y otras sustancias que fabrica tu cuerpo como las enzimas y los neurotransmisores.

Las hormonas, que se producen en una serie de glándulas localizadas en distintas partes de tu cuerpo, son unos mensajeros químicos que regulan todo el funcionamiento de tu cuerpo... desde tus ciclos de sueño hasta tu deseo sexual... todo, absolutamente todo tu organismo funciona al ritmo de las hormonas.

Y dentro de ese todo está por supuesto tu metabolismo y todos los procesos que tienen que ver con la quema de grasas.

Anteriormente ya te he hablado de la importancia de las hormonas tiroideas para tu metabolismo... ellas son las que dictan cuantas calorías gasta tu cuerpo al día. Por lo tanto, es una muy buena idea saber como funcionan y lo que es más importante... saber como aprovecharte al máximo de su potencial para aumentar tu metabolismo y quemar la mayor cantidad de grasa posible.

Por ejemplo, como te dije anteriormente, siguiendo dietas estrictas, tanto la producción de hormonas tiroideas y la conversión de T4 (menos activa) en T3 (más activa) disminuyen, lo que lleva a tu cuerpo a consumir muchas menos calorías a lo largo del día.

Pero las hormonas tiroideas no son las únicas de las que depende tu pérdida de grasa... de hecho, en tu organismo existe todo un cóctel de hormonas que influyen en mayor o menor medida en tus progresos a la hora de adelgazar.

Por decirlo así, según la cantidad y el tipo de hormonas que libere tu cuerpo tus células grasas pueden encontrarse en estado de almacenamiento (acumulando más grasa en su interior) o en estado de liberación (deshaciéndose de sus ácidos grasos para que sean utilizados como energía). Está claro que a ti lo que te interesa es que tus células grasas estén el mayor tiempo posible en estado de liberación, ya que es la única manera que tienes de deshacerte de tus kilos de más.

Pues bien, tengo que decirte que ninguna de las dietas tradicionales que existen hoy en día tienen en cuenta el funcionamiento de tu sistema hormonal y suelen provocar que tus células grasas se encuentren en modo de almacenamiento casi todo el día o, por lo menos, en un estado de bloqueo en el que no permiten que su contenido sea utilizado para obtener energía.

Pero ahora llega la buena noticia...

...mediante las técnicas correctas de nutrición y ejercicio puedes aumentar en gran medida la producción de ciertas hormonas que aceleran la pérdida de grasa y disminuir la producción de otras que promueven la acumulación de grasa. Además, estas mismas técnicas de nutrición y de ejercicio también te llevarán a aumentar la producción de ciertas hormonas que promueven el mantenimiento de la masa muscular, tan importante para conseguir tu figura ideal.

El ejemplo más claro de como las hormonas influyen en la acumulación de grasa es la insulina, una hormona producida por el páncreas y que tiene como función transportar la glucosa (azúcar) sobrante de la sangre hacia los distintos tejidos del cuerpo, bien para que sea almacenada o bien para que sea utilizada como energía. Ese azúcar sobrante puede ser almacenado en los músculos o en el hígado en forma de glucógeno para ser utilizado más tarde, pero cuando esas reservas de glucógeno están llenas...



...irá a parar directamente a las células grasas para hacerlas más grandes.

El problema es que el cuerpo humano tiene un límite para almacenar glucógeno, así que si que si la cantidad de glucosa en tu sangre aumenta repentinamente, la gran mayoría de esa glucosa sobrante irá a parar a tus células grasas. Esto es debido a que un aumento repentino de azúcar en sangre siempre provoca una sobreproducción de insulina por parte del páncreas para retirar ese azúcar sobrante, ya que si rebasa ciertos límites puede resultar peligroso.

Esa sobreproducción de insulina es responsable a la vez de una bajada muy brusca de azúcar en la sangre, que es una de las principales causas de los ataques de hambre incontrolables, de la falta de total de energía y del aumento de deseos de atiborrarse de alimentos ricos en grasas y azúcares.

Normalmente sueles caer en la tentación y te comes algún que otro dulce para calmar tus ansias,

lo que provoca de nuevo un aumento repentino de glucosa en sangre, ya que el azúcar contenido en los dulces se digiere muy rápido y entra a gran velocidad en el torrente sanguíneo. Entonces, tu páncreas vuelve a sobreaccionar y a producir mucha insulina, lo que vuelve a provocar una bajada brusca de azúcar en tu sangre... y el ciclo se vuelve a repetir.

Pues bien, todos estas subidas y bajadas de glucosa en sangre hacen que tus niveles de insulina estén siempre altos de una forma casi crónica... y mientras haya grandes niveles altos de insulina en tu sangre, las células grasas no harán más que crecer y crecer y atiborrarse de toda la glucosa que la insulina les proporcione.

Y por si fuera poco, esos niveles altos crónicos de insulina en sangre, provocan la activación de la enzima LPL (lipoproteína lipasa) que literalmente se dedica a almacenar grasa en tus células adiposas y las bloquea impidiendo que tu cuerpo utilice sus ácidos grasos para obtener energía.

Resumiendo... unos niveles inestables de glucosa en sangre provocan el almacenamiento de grasas, así que un método de adelgazamiento eficaz debe de tener en cuenta este aspecto y proporcionarte las técnicas nutricionales adecuadas para que seas capaz de mantener estables tus niveles de glucosa a lo largo del día, cosa que no hacen el 99% de las dietas tradicionales. Por ejemplo, las famosas dietas disociadas que no te permiten mezclar los carbohidratos con proteínas promueven las subidas bruscas de azúcar en sangre, siendo las comidas a base de sólo carbohidratos las responsables de ello.

La insulina es sólo un ejemplo de como la regulación de una hormona mediante las técnicas correctas de nutrición y entrenamiento puede ayudarte a adelgazar con éxito, aunque existen muchas más que también influyen mucho en tu pérdida de grasa, así como otras sustancias como las encimas y los neurotransmisores. Algunos ejemplos son...

- **El glucagón:** una hormona que actúa de forma contraria a la insulina... sacando el azúcar de las células y llevándolo a la sangre cuando el nivel de glucosa en sangre es bajo. Además, el glucagón promueve la liberación de la hormona sensible lipasa (HSL) que "abre" las células grasas y permite que sus ácidos grasos sean llevados a la sangre para que tu cuerpo los utilice como energía.
- **El cortisol:** una hormona que se libera en situaciones de stress y que te hace perder masa muscular si se produce en exceso... algo nada bueno si quieres conseguir tu figura ideal. Aunque te parezca contradictorio, hacer demasiado deporte es casi tan dañino para tu figura como ser una persona totalmente sedentaria, y es que con el sobreentrenamiento, el cuerpo se encuentra en una situación de stress y libera mucha cantidad de cortisol, ya que no le da tiempo a recuperarse de un esfuerzo físico tan intenso.
- **La hormona del crecimiento y la DHEA:** dos hormonas que ayudan a mantener la masa muscular y que promueven la liberación de ácidos grasos por parte de las células adiposas para que sean utilizados como energía. La producción de estas dos hormonas decrece rápidamente a partir de los 30 años más o menos, lo que viene acompañado de una pérdida de masa muscular y el consecuente descenso en el metabolismo. Por eso, a partir de los 30 es mucho más fácil ganar kilos de más y mucho más difícil deshacerse de ellos. Sin embargo, existe cierta clase de ejercicios y un par de técnicas nutricionales que pueden aumentar mucho los niveles de estas hormonas de forma natural en personas adultas, aumentando su metabolismo de manera espectacular, acelerando la quema de grasas y devolviéndoles gran parte de su juventud.
- **La testosterona:** es la hormona masculina por excelencia y, aunque las mujeres producen

muy poca, siempre se pueden beneficiar de un leve aumento de esta ya que ayuda a mantener la masa muscular. Ten en cuenta que una de las principales razones por las que las mujeres tienden a acumular más grasa que los hombres es porque sus hormonas dominantes son los estrógenos y porque producen muy poca testosterona. ¡No te asustes! No te estoy hablando de elevar tus niveles de testosterona hasta que te conviertas en un hombre (lo cual es imposible), sino de aumentarlos **levemente y de forma natural** mediante ciertas técnicas, como, por ejemplo, los entrenamientos cortos pero intensos.

- **La noradrenalina:** un neurotransmisor cuya producción provoca una disminución del apetito y estimula la liberación de las reservas de grasa para que sean quemadas como energía. Se libera ante situaciones de stress como el ejercicio físico, aunque hay ciertos tipos de ejercicios (de corta duración y alta intensidad) que son capaces de hacer que liberés más cantidad de esta hormona y de que te aproveches muchísimo más de sus propiedades quema-grasas. También existen algunos extractos de plantas que ayudan a que tu cuerpo produzca mayores niveles de este neurotransmisor, lo que es de gran utilidad para adelgazar de forma más rápida.
- **La serotonina:** un neurotransmisor que, entre otras funciones, se encarga de regular el apetito. Un nivel bajo de serotonina provoca ataques de hambre con preferencia por los alimentos ricos en azúcares, ya que estos elevan rápidamente sus niveles. Un aporte continuado y adecuado de carbohidratos en la dieta contribuye a mantener unos niveles regulares de serotonina, evitando en gran medida los ataques de hambre. Por eso, las dietas excesivamente bajas en carbohidratos (Atkins, cetogénica, etc...) son muy difíciles de seguir, ya que el continuo deseo por comer alimentos ricos en azúcares se hace insoportable.

Estos son sólo algunos ejemplos de como las hormonas y otras sustancias que tu cuerpo fabrica juegan un papel **fundamental** en la consecución de tu figura ideal... sin tener todos estos factores en cuenta es prácticamente imposible adelgazar con éxito y mantener tu peso ideal durante toda la vida. Date cuenta que los ejemplos que te he puesto son sólo la punta del iceberg, ya que existen muchas más hormonas, enzimas y neurotransmisores que intervienen en mayor o menor medida en la pérdida de grasa.

Una sistema de adelgazamiento 100% efectivo tiene que basarse en el funcionamiento del cuerpo humano, incluido el sistema hormonal y otros factores, para aprovecharse al máximo de todos sus mecanismos de quema de grasas y reducir al máximo sus mecanismos de almacenamiento de grasas... y, desgraciadamente, no puedes depositar tus confianzas en las dietas tradicionales para adelgazar con éxito porque todas ellas sólo se aseguran de reducir drásticamente tus calorías y nada más... no tienen en cuenta el complejo funcionamiento de tu organismo.

¡COMPARTE ESTE EBOOK CON TUS AMIGAS!

Ellas también tienen derecho a conocer todos los secretos para adelgazar con éxito que tú estás aprendiendo.

¡Venga! Envíales un email para que se lo bajen totalmente **GRATIS** de la siguiente página web...

<http://adelgazar.bellefem.com/>

IMPORTANTE: NO les mandes a tus amigas directamente este eBook porque no podrán recibir cada semana su **Revista Electrónica Gratuita** en su email. Simplemente envíales un email para que vayan a la página anterior y se lo descarguen totalmente **GRATIS**

1.5. Si Quieres Conseguir Tu Figura Ideal y Mantenerla Durante Toda Tu Vida Tienes que Adquirir **Hábitos**

Una de las primeras cosas que tienes que hacer si quieres adelgazar y mantener una figura esbelta y atractiva durante toda tu vida es empezar a cambiar tu actitud respecto a tu pérdida de peso...

Debido a los malos hábitos de vida que promueven todas las dietas tradicionales (matarse de hambre, no comer en absoluto ciertos tipos de nutrientes como los carbohidratos, adelgazar sin necesidad de ejercicio, etc...) mucha gente piensa que una dieta es "algo que empiezo para luego dejarlo y volver a comer igual que antes". Está claro que todas las dietas tradicionales te llevan por ese camino... comenzar una dieta... dejar la dieta... comenzar otra dieta... dejar la dieta, etc., etc., pero un método de adelgazamiento eficaz tiene que **enseñarte a comer** y explicarte porqué haciendo ciertas cosas engordas y porqué haciendo otras adelgazas.

Además, es método para adelgazar debe proporcionarte las herramientas y conocimientos necesarios para que adquieras hábitos de vida y alimentación **permanentes** que te permitan disfrutar de tu figura ideal durante toda la vida.

¡Sí!, has leído bien... hábitos de vida y alimentación permanentes... esa es la única forma de deshacerte de la grasa de una forma definitiva.

Y adquirir hábitos significa empezar a cambiar de forma progresiva tu estilo de vida.

¡Ahhhhhhh! Cambio... ¡la palabra maldita!

Siempre que le digo a alguien que tiene que cambiar sus hábitos comienzan las excusas... y seguro que tú tienes alguna por ahí guardada.

Antes de que te pongas a temblar y empieces a preguntarte que cambios vas a tener que hacer en tu vida para adelgazar con éxito déjame que te tranquilice y te diga que...

- Vas a poder comer de todo... **DE TODO...** incluso pasteles, pizzas, hamburguesas o tus platos favoritos... para adelgazar con éxito y mantener tu figura ideal durante el resto de tu vida no vas a tenerte que matar de hambre ni tenerte que prohibir ningún tipo de alimento... es sólo cuestión de llevar una alimentación sana y equilibrada la mayor parte del tiempo y darte pequeños placeres casi a diario.
- NO vas a tener que matarte a hacer deporte todos los días, aunque sí es imprescindible seguir un programa de ejercicios moderado e ir aumentando la intensidad poco a poco a medida que consigues resultados. Ese mito de que para conseguir tu figura ideal debes de pasarte todo el día en el gimnasio es totalmente falso (recuerda el ejemplo del cortisol que te puse anteriormente: hacer demasiado deporte provoca una pérdida de masa muscular). Con que empieces con tres ligeras sesiones semanales de ejercicio será más que suficiente en un principio.
- Podrás seguir con tu vida normal sin sentir el cansancio, la falta de energía, el hambre y el malestar general típicos de las dietas tradicionales. Te aseguro que los cambios que vas a tener que hacer para adquirir nuevos hábitos de vida y adelgazar con éxito van, además, a mejorar tus niveles de energía, tu optimismo, y tu estado de salud en general, tanto a nivel físico como a nivel anímico.

Un hábito es una rutina que se realiza de forma automática, muchas veces sin ser consciente de ello, debido a que ya hemos realizado esa rutina tantas veces que no nos cuesta ningún esfuerzo volver a realizarla. Por ejemplo... ¿recuerdas cuando eras pequeña y te enseñaban a escribir y a leer en el colegio? Aquello parecía algo super-complicado, pero a base de práctica ya ni siquiera necesitas pensar para leer o escribir algo... simplemente lo haces de forma inconsciente... ¡se ha convertido en un hábito para ti!

Iniciar un hábito es algo difícil, porque se precisa un cambio y cambiar requiere un esfuerzo de tu parte, pero una vez que te has acostumbrado a ese hábito lo haces de forma automática, como leer y escribir. Como decía Orison Swett Marden, considerado el fundador del movimiento moderno del éxito en América...

“Al principio, un hábito es como un hilo invisible, pero cada vez que repetimos el acto, reforzamos el hilo añadiendo otro filamento hasta que se convierte en un cable grande y grueso que nos ata irrevocablemente en acto y pensamiento”

Por eso, no tienes que tener nada de miedo en iniciar nuevos hábitos de vida como, por ejemplo, comenzar un sencillo programa de ejercicios e ir incrementando la intensidad de forma gradual. El truco para instaurar un nuevo hábito en tu vida es hacerlo poco a poco y marcándote objetivos reales... una vez que ese hábito se haya asentado sólidamente en tu vida a base de repetirlo **no te costará nada seguir haciéndolo.**

Por ejemplo, ¿crees que las personas que llevan años yendo a un gimnasio a entrenar tres o cuatro veces por semana les cuesta hacerlo? Pues la respuesta es un rotundo NO, y te lo digo por experiencia propia. Es lo mismo de siempre... cuando has incorporado un hábito a tu vida es

infinitamente más difícil dejar de hacerlo que seguir haciéndolo.

Lo que quiero que comprendas es que, por mucho que adelgaces y aunque consigas tu figura ideal con un sistema 100% eficaz, no te van a durar mucho los resultados si una vez que los consigues te dejas, te pasas a la vida sedentaria y descuidas por completo tu alimentación. Te repito que seguir unos hábitos saludables de vida no significa en absoluto pasar hambre o sufrir, pero si que vas a tener que esforzarte un poco por cambiar tu alimentación y tus costumbres en cierta medida.

Así que hazme caso...

...empieza a borrar de tu cabeza ese concepto **totalmente erróneo** de que es posible adelgazar a base de matarte de hambre siguiendo dietas tradicionales para luego dejarlas... es un laberinto sin salida y tú lo sabes mejor que yo.

Tienes que cambiar tu manera de pensar y empezar a preguntarte...

“¿Cómo debo de CAMBIAR mis hábitos de alimentación y de vida para adelgazar todo lo que quiero y mantener mi figura ideal para siempre?”

Está claro que con una dieta tradicional no puedes... demasiada hambre y malos resultados como para mantenerla de por vida.

Como te dije al principio de esta sección, debes olvidarte por completo de las dietas tradicionales de “usar y tirar” y comenzar a obtener resultados verdaderos y duraderos junto a una método de adelgazamiento efectivo que te enseñe a adquirir **hábitos permanentes** de alimentación y de vida saludables... esa es la única forma de alcanzar el cuerpo que deseas y tú lo sabes.

¡COMPARTE ESTE EBOOK CON TUS AMIGAS!

Ellas también tienen derecho a conocer todos los secretos para adelgazar con éxito que tú estás aprendiendo.

¡Venga! Envíales un email para que se lo bajen totalmente **GRATIS** de la siguiente página web...

<http://adelgazar.bellefem.com/>

IMPORTANTE: NO les mandes a tus amigas directamente este eBook porque no podrán recibir cada semana su **Revista Electrónica Gratuita** en su email. Simplemente envíales un email para que vayan a la página anterior y se lo descarguen totalmente **GRATIS**

1.6. Donde Vaya tu Mente Tu Cuerpo la Seguirá

Otro de los aspectos que no tienen en cuenta las dietas tradicionales y por eso fracasan estrepitosamente es...



...el factor psicológico.

Me atrevo a decir que el factor psicológico es el más importante de todos a la hora de adelgazar con éxito... mucho más importante que el número de calorías, los alimentos que consumes o el programa de ejercicios que sigas.

Ya puedes disponer de la dieta más efectiva del mundo y de un grupo de nutricionistas y entrenadores personales expertos a tu completa disposición, que si tu mente dice NO tu cuerpo dirá NO... y no conseguirás tu figura ideal por mucho que lo intentes.

En la sección anterior te he hablado de la importancia de adquirir hábitos permanentes de alimentación y de vida para adelgazar con éxito y es que tienes que darte cuenta de que, para conseguir tu figura ideal, vas a tener que poner algo de tu parte. En esta vida nada sale gratis y si piensas que puedes deshacerte de los kilos de más simplemente siguiendo una de esas dietas tradicionales que te prometen perder peso de una forma super-fácil y rapidísima... vas por el mal

camino.

Nunca verás a una persona con un cuerpo envidiable que se pase todo el día tirada en el sofá comiendo pizza y helado a todas horas. Es 100% seguro que esa persona se habrá trabajado su físico cuidando su alimentación y siguiendo un programa de ejercicios. Y si tú quieres tu figura ideal, te la vas a tener que trabajar de igual forma... recuerda... el que algo quiere algo le cuesta.

Al igual que te decía en la sección anterior, para conseguir tu figura ideal no te vas a tener que matar de hambre ni vas a tener que hacer ejercicio a diario en el gimnasio, pero si que vas a tener que introducir ciertos cambios en tus costumbres. Y esos cambios van a requerir que te mentalices y que hagas de tu mente tu mejor arma para vencer a la grasa.

Antes de plantearte cualquier cambio en tu alimentación o comenzar cualquier programa de ejercicios debes de aprender a utilizar tu mente en tu favor. La mayoría de las personas que intentan adelgazar fracasan en su objetivo, porque, aparte de intentarlo a base de dietas tradicionales totalmente inefectivas, no aprenden a utilizar el arma más poderosa que la naturaleza les ha concedido... su capacidad mental.

¿Resultado? Ante la mínima dificultad o en cuanto la pérdida de peso no es la esperada, llega la desesperación, la frustración y el abandono... seguro que a ti te ha pasado más de una vez. Y aquí es donde precisamente entra en juego tu valiosísima capacidad mental...

Un método realmente efectivo para adelgazar debe enseñarte cosas tan importantes como...

- Desarrollar tu fuerza de voluntad
- Aumentar tu fe en ti misma y en tus posibilidades
- Visualizar claramente que es lo que quieres conseguir y grabar la imagen del cuerpo que deseas en tu mente para dirigir todas tus acciones hacia ese objetivo
- Marcarte objetivos a corto y largo plazo y aprender a cumplirlos
- Automotivarte y a ser positiva
- Tener paciencia y analizar tus resultados para encontrar posibles fallos
- Etc., etc...

En pocas palabras... tu mente es tu fuente de energía y puedes hacer que trabaje de forma negativa en tu contra o de forma positiva a tu favor. Sólo utilizando las técnicas correctas puedes exprimir al máximo el potencial de tu mente para que te permita conseguir tu figura ideal.

Por ejemplo... ¿que pasa con las personas que creen que no tienen ninguna fuerza de voluntad o que piensan que no hay nada en el mundo que les pueda ayudar a adelgazar? Por muy efectivo que sea el método para adelgazar que intenten utilizar **siempre** van a fracasar, porque en su mente tiene unas ideas erróneas y negativas fuertemente implantadas que les llevan directamente hacia la derrota.

Por lo tanto, tienes que aprender primero a controlar tu mente para luego controlar tu cuerpo y un método 100% efectivo para adelgazar debe enseñarte a hacerlo... debe enseñarte a romper tus propias barreras mentales que te han impedido en el pasado vencer definitivamente a la grasa... y

como te dije al principio... ninguna dieta tradicional te enseña a aprovecharte de tu poder mental... sólo son una colección de pautas de alimentación con la única intención de matar a tu cuerpo de hambre.

¡COMPARTE ESTE EBOOK CON TUS AMIGAS!

Ellas también tienen derecho a conocer todos los secretos para adelgazar con éxito que tú estás aprendiendo.

¡Venga! Envíales un email para que se lo bajen totalmente **GRATIS** de la siguiente página web...

<http://adelgazar.bellefem.com/>

IMPORTANTE: NO les mandes a tus amigas directamente este eBook porque no podrán recibir cada semana su **Revista Electrónica Gratuita** en su email. Simplemente envíales un email para que vayan a la página anterior y se lo descarguen totalmente **GRATIS**

1.7. Aprovecha Las **Características Únicas** de Tu Organismo para Conseguir Tu Figura Ideal Sin Importar Todas las Veces que Has Fallado en Tu Intento por Adelgazar con Éxito

En el mundo hay más de 6.000 millones de personas y no existen dos que sean totalmente iguales... incluso entre dos gemelos existen algunas diferencias.

Hay personas rubias, morenas, altas, bajas, con los ojos azules, con los ojos marrones, de piel clara, de piel oscura... cada uno somos un individuo con **nuestras propias características**.

Entonces, si todos somos diferentes... ¿porqué una misma dieta va a dar los mismos resultados en dos personas distintas?

TODAS las dietas tradicionales caen en el mismo error... son dietas "rígidas" que tienes que seguir al pie de la letra.

Como te decía al principio, en el mundo de la pérdida de peso $2 + 2$ no siempre suman 4... tu cuerpo se rige por sus propias reglas.

Cada persona tiene un metabolismo diferente...

...algunas son capaces de quemar grasa más rápido y otras más lento...

...algunas han nacido con un mayor número de células grasas en su cuerpo que otras...

...algunas han nacido con sistemas digestivos más eficientes que otras...

...etc., etc...

Es un grave error el pensar que una misma dieta puede producir los mismos resultados en dos personas diferentes... y ese es el fallo que cometen TODAS las dietas tradicionales.

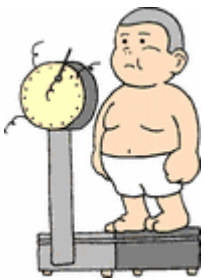
Para que lo veas más claro...

Seguro que conoces alguna persona que no ha hecho ejercicio en toda su vida y que no cuida su alimentación en absoluto y sin embargo... ¡siempre está delgada!

A lo mejor coge un par de kilos de más pero, con cuidar su alimentación un poco durante 10 o 15 días los pierde como si no hubiese pasado nada.

Sin embargo, hay personas que, con el simple hecho de pisar un Mc'Donalds ya han ganado 2 o 3 kilos y luego les cuesta muchísimo perderlos. Puede parecer una exageración pero se que entiendes perfectamente lo que te quiero decir.

Otro ejemplo...



...las personas que desde muy pequeños siempre han sido rellenitas.

¿Porqué hay niños que tienen esa tendencia a engordar mientras hay otros que por muchos bocadillos que coman siempre se mantienen delgados? La respuesta ya la sabes... **todos somos diferentes.**

Y esa es una de las principales causas por las que NUNCA podrás conseguir tu figura ideal con las dietas tradicionales... no respetan la individualidad de cada persona y simplemente te dan unas pautas rígidas de alimentación. Y es que el mismo plan de alimentación y de ejercicios puede dar unos resultados buenos a una persona y, sin embargo, puede hacerle perder muy poca grasa a otra.

¿No sería más lógico y conseguirías muchísimos mejores resultados si tu plan de alimentación y de ejercicios se adaptase a ti y a las necesidades específicas de tu cuerpo aprovechando al máximo el potencial de tu organismo para quemar grasas?

Es verdad que para adelgazar con éxito tienes que seguir unos principios básicos, como gastar más calorías de las que consumes, pero también es verdad que esos principios básicos debes adaptarlos al funcionamiento de tu organismo según los resultados que vas obteniendo.

En pocas palabras... la única forma en la que puedes adelgazar con éxito y conseguir tu figura ideal es mediante un programa de adelgazamiento **personalizado.**

¡COMPARTE ESTE EBOOK CON TUS AMIGAS!

Ellas también tienen derecho a conocer todos los secretos para adelgazar con éxito que tú estás aprendiendo.

¡Venga! Envíales un email para que se lo bajen totalmente **GRATIS** de la siguiente página web...

<http://adelgazar.bellefem.com/>

IMPORTANTE: NO les mandes a tus amigas directamente este eBook porque no podrán recibir cada semana su **Revista Electrónica Gratuita** en su email. Simplemente envíales un email para que vayan a la página anterior y se lo descarguen totalmente **GRATIS**

1.7.1. Todo el Mundo, Incluida Tú, Puede Conseguir su Figura Ideal

No importa si toda la vida has sido una persona rellenita o si tienes un sobrepeso excesivo... ¡tú puedes conseguir tu figura ideal!

Mucha gente piensa que han nacido con una genética y un físico que les hace imposible adelgazar... le echan la culpa a su metabolismo alegando que es demasiado lento y por eso no paran de almacenar grasa.

Aunque es cierto que no todo el mundo puede adelgazar con la misma facilidad ya que el factor genético influye en cierta medida, es totalmente erróneo que una persona no pueda conseguir su figura ideal por el simple hecho de tener tendencia a engordar. Como te dije anteriormente, cada persona tiene que adaptar su plan de alimentación y su plan de ejercicios a sus propias necesidades, es decir, es sólo cuestión de personalizar su plan de adelgazamiento.

Muchas veces he escuchado aquello de... "A mi me hace engordar hasta un vaso de agua", pero no hay nada más lejano de la realidad. Puede que seas una persona a la que realmente le cueste perder peso, pero la acumulación de grasa ocurre en el cuerpo humano gracias a ciertos mecanismos bien conocidos... sólo tienes que revertir esos mecanismos y la grasa empezará a desaparecer (y te recuerdo que matarte de hambre con una dieta tradicional no lo consigue).

Si eres una persona con tendencia a engordar necesitarás esforzarte algo más para revertir esos mecanismos de acumulación de grasa que una persona que por naturaleza es delgada, pero no puedes simplemente rendirte a tu genética y abandonar. Por ejemplo, hay muchas personas que sólo necesitan tres sesiones semanales de ejercicio para quitarse todos los kilos que le sobran de encima, y, sin embargo, hay otras que necesitan cuatro o cinco porque a sus cuerpos les cuesta

más deshacerse de la grasa.

¿Significa eso que la persona que tiene que hacer cinco sesiones semanales de ejercicio no puede adelgazar con éxito? Rotundamente NO. Si hace sólo tres no adelgazará, pero si hace cinco sí... es así de sencillo. Simplemente deberá irse adaptando poco a poco y de forma escalonada a hacer ejercicio para que se convierta en un hábito automático en su vida que no le cuesta nada realizar... las primeras semanas sesiones de 10 a 15 minutos de ejercicio... luego subir hasta los 20 – 25 minutos durante unas cuantas semanas más, etc...

Ya lo he repetido varias veces... tienes que adaptarte al funcionamiento de tu propio organismo, descubrir lo que a ti te funciona y hacerlo... esa es la única forma de conseguir tu figura ideal.

La pregunta es... ¿estás dispuesta a poner de tu parte todo el esfuerzo necesario para conseguir tu figura ideal?

No te preocupes...



...no te voy a pedir que escales el monte Everest.

En el peor de los casos, en el que tu genética realmente juegue en contra tuya casi al 100%, vas a necesitar, por ejemplo, hacer cinco sesiones como máximo de ejercicios a la semana. ¿Es eso realmente un sacrificio tan grande? Pues realmente no... es sólo cuestión de comenzar poco a poco y adquirir el hábito (recuerda... una vez que introduces un hábito en tu vida no te cuesta nada hacerlo y te es muy difícil deshacerte de él).

¿Crees que no vas a ser capaz? ¿Que no tienes fuerza de voluntad? Bueno, pues aquí es donde entra el aspecto psicológico... debes de aprender a utilizar el poder de tu mente para desarrollar la fe en ti misma, tu fuerza de voluntad y otras cualidades que te permitan romper todas esas barreras imaginarias que tu misma te has impuesto sin motivo alguno.

¿Quieres un ejemplo de superación personal? Te recomiendo que alguna vez veas los Juegos Paralímpicos que echan por televisión. Esas personas si que tienen dificultades, incluso para hacer las cosas cotidianas a las que la gente sin esos problemas no damos importancia. Realmente vivir con una ceguera, una pierna menos, una parálisis, sin brazos, etc... hace muy difícil la vida diaria.

Esas personas no piensan en sus dificultades, sino que piensan hasta donde pueden llegar con lo que tienen... y ten por seguro que llegan muy lejos. Deberían ser un ejemplo a seguir para ti, para mi y para el resto del mundo. Y si esas personas son capaces de establecer records de natación sin brazos o records de atletismo sin piernas o completamente ciegas... entonces tú puedes esforzarte por deshacerte de los kilos que te sobran. Si ellos, en una situación mucho más difícil que la tuya, son capaces de darlo todo y superar sus dificultades, entonces tú también puedes.

Y todo tu esfuerzo lo debes poner, como ya hablábamos antes, en adquirir nuevos hábitos de alimentación y de vida. No se cuantos kilos necesitas perder, pero es seguro que mientras más kilos te sobren más influencia habrán tenido los malos hábitos que has puesto en práctica durante

los últimos años o durante toda tu vida.

Por muy lento que sea tu metabolismo o por mucho que tu genética haya dictado que eres una persona a la que le cuesta adelgazar, son los malos hábitos los que acaban tirando por la borda todas tus esperanzas de conseguir tu figura ideal. En realidad, el sobrepeso está más provocado por "hábitos heredados" que por factores genéticos.

Pero... ¿qué significa eso de "hábitos heredados"?

Por ponerte un ejemplo concreto... es cuando tus abuelos han llevado un estilo de vida sedentario en el que han abusado en su alimentación de las grasas y los azúcares, acarreado un sobrepeso de 10 kilos o más. Poco después tus padres han imitado el estilo de vida de sus progenitores (poca actividad, malas elecciones en la comida, exceso de calorías, etc...), alcanzando un sobrepeso de 15 o 20 kilos. Y, por último llegas tú, que vuelves a imitar el estilo de vida de tus padres, alcanzando un sobrepeso probablemente mayor que el de ellos... esos son los "hábitos heredados".

A medida que una generación da paso a la siguiente van transmitiendo una "facilidad genética" para acumular grasas que cada vez se acentúa más, pero también transmiten unos hábitos de alimentación y de vida nefastos que son los que desencadenan realmente la acumulación de grasas casi sin límite.

Honestamente... todavía no he visto a nadie que, siguiendo un plan de alimentación adecuado y un programa de ejercicios adaptado a sus necesidades durante el suficiente tiempo, no haya conseguido su peso ideal.

Y para que veas como la genética tiene más bien poco que ver con tu sobrepeso te voy a poner un ejemplo bastante duro que una vez salió a relucir en una conversación que tuve con un colega de profesión... ¿Alguna vez has visto una persona con sobrepeso en los campos de concentración Nazis o en las zonas del África Subsahariana donde existe un gran problema de abastecimiento de alimentos? Sé que son dos ejemplos muy tristes y desagradables, pero demuestran perfectamente como el sobrepeso no tiene una relación tan directa con la genética... si fuese una enfermedad 100% de origen genético se daría en todos los grupos de población y también habría personas obesas en esos lugares.

Como ves, aunque la genética también juega su papel en el sobrepeso, son los malos "hábitos heredados" los que provocan el mayor perjuicio y los que tienes que erradicar por completo si quieres adelgazar con éxito. No es una cuestión de hacerlo en dos días, pero al ritmo correcto cualquier persona puede hacerlo, incluida tú, por supuesto.

Puede que si eres una persona obesa, te cueste algo más adelgazar que a la gente con un sobrepeso moderado, pero no vale con echarle la culpa a la genética y esperar sentada a que llegue el milagro que te libre de los kilos de más... ¡tienes que tomar el control de tu situación y tienes que tomarlo ahora!

En resumidas cuentas, el ser humano no tiene límites, sólo los que el mismo se impone. Adelgazar con éxito y conseguir tu figura ideal está al alcance de tu mano... recuerda...



...si ellos pueden superar sus dificultades... tú también puedes.

¡COMPARTE ESTE EBOOK CON TUS AMIGAS!

Ellas también tienen derecho a conocer todos los secretos para adelgazar con éxito que tú estás aprendiendo.

¡Venga! Envíales un email para que se lo bajen totalmente **GRATIS** de la siguiente página web...

<http://adelgazar.bellefem.com/>

IMPORTANTE: NO les mandes a tus amigas directamente este eBook porque no podrán recibir cada semana su **Revista Electrónica Gratuita** en su email. Simplemente envíales un email para que vayan a la página anterior y se lo descarguen totalmente **GRATIS**

1.8. La Única **Fórmula** que Realmente Funciona para Adelgazar con Éxito

Es hora de hacer un resumen de todo lo que has aprendido y descubrir cuál es la única fórmula que existe para que adelgaces con éxito y consigas tu figura ideal de una vez por todas y para siempre...

Por todo lo que has leído hasta ahora es posible que ya tengas una idea de lo que funciona y lo que no funciona para adelgazar con éxito, pero repasemos una por una las características que debe tener un método para adelgazar 100% efectivo...

1. **Técnicas útiles para desarrollar tu capacidad mental:** antes de ni siquiera plantearte cambiar tu alimentación o de comenzar un programa de ejercicios tienes que aprender a desarrollar tu fuerza de voluntad, a visualizar tus objetivos y convertirlos en realidad, a automotivarte, a superar tus dificultades, a convertir tu actitud negativa en actitud positiva, a adquirir hábitos saludables de alimentación y de vida, etc. En pocas palabras... tienes que saber como aprovecharte de tu potencial mental al máximo para vencer a todas las dudas, depresiones, dificultades, etc... que puedan aparecer en tu camino hacia tu figura ideal.
2. **Un plan de alimentación inteligente:** nada de dietas tradicionales que sólo matan de hambre a tu organismo. Lo que tu necesitas es alimentarte de forma adecuada para potenciar los mecanismos de quema de grasas de tu cuerpo al máximo, como, por ejemplo, los hormonales. Además, tu plan de alimentación no debe activar tus mecanismos de defensa contra las dietas y debe ser equilibrado para que mantengas una buena salud y unos niveles de energía óptimos.

3. **Un programa de ejercicios efectivo:** sí, hacer ejercicio es imprescindible para adelgazar con éxito. ¿Porqué? Pues muy sencillo... porque es obligatorio gastar más calorías de las que ingieres para deshacerte de tus kilos de más (1ª Ley de la Termodinámica) y la opción de matarte de hambre sabes perfectamente que no funciona. ¿Qué te queda? Pues hacer ejercicio para gastar más calorías... pero no cualquier tipo de ejercicio y hecho de cualquier forma, sino un programa de ejercicios adecuado a tus necesidades y con el fin de potenciar al máximo tu pérdida de grasa aprovechando todos los mecanismos de tu cuerpo como, de nuevo, tu sistema hormonal. Si hacer cualquier tipo de ejercicio funcionase para adelgazar... ¿porqué hay muchas mujeres que llevan años apuntadas a un gimnasio y no progresan apenas? En vez de lanzarte sin pensarlo y apuntarte al primer gimnasio que veas o empezar a correr todas las mañanas, debes de aprender que efectos producen los distintos tipos de ejercicios en la quema de grasas y diseñar tu programa para conseguir la máxima efectividad quema-grasas con el mínimo esfuerzo posible (sí, con el mínimo esfuerzo posible, porque para adelgazar con éxito sólo tienes que hacer la cantidad de ejercicio justo, ni más ni menos).
4. **Productos para adelgazar eficaces:** sólo he nombrado los productos para adelgazar un poco al principio por una sencilla razón... en cuanto le digo a alguien que existen productos realmente efectivos para adelgazar, enseguida se lanza a buscarlos pensando que por arte de magia van acabar con su sobrepeso. Sí, aunque en el mercado de la pérdida de peso la mayoría de los productos que se venden son inútiles, existen unos pocos que han demostrado en numerosas pruebas científicas válidas que son efectivos para adelgazar. Pero utilizar esos productos sin tener en cuenta los tres puntos anteriores es una pérdida de tiempo. Ciertos productos para adelgazar pueden acelerar enormemente tu pérdida de peso si los añades a un plan de alimentación inteligente, un programa de ejercicios efectivo y una actitud mental positiva, pero por si solos te van a ayudar bien poco. Como todo en la vida, si quieres adelgazar con éxito debes de empezar por los cimientos (alimentación inteligente, desarrolla de tu capacidad mental y programa de ejercicios adecuado), y cuando esos cimientos estén bien sólidos puedes empezar a construir el tejado (productos para adelgazar efectivos)... empezar una casa por el tejado nunca ha sido una buena idea.

Y la característica más importante... un método para adelgazar 100% efectivo tiene que aportarte las herramientas y la información necesaria para que puedas valerte por ti misma, tomes el control de tu cuerpo y vayas adaptando todas las variables de tu programa de adelgazamiento según los resultados que obtienes en cada momento. Incluso tiene que permitirte mantener tu peso ideal durante toda tu vida sin ningún problema. Recuerda... no necesitas un pescado... necesitas una caña y aprender a pescar.

Y finalmente, la gran pregunta... ¿dónde puedes encontrar ese método 100% efectivo que te ayude a adelgazar con éxito y te permita disfrutar de tu figura ideal toda tu vida? Pues aquí tienes la respuesta...

[Haz Clic Aquí para Descubrir Como Adelgazar 3 Kilos Cada 19 Días y NO Volverlos a Recuperar JAMÁS](#)

O también puedes ir a la siguiente dirección...

<http://adelgazar.bellefem.com/adelgazar.htm>

- 57 -

Copyright © 2006

www.bellefem.com

Todos los derechos reservados