



Experimenta el **Milagro** de Bajar de Peso Rapido

Bajar De Peso **RAPIDO**

Los Secretos Que Las Estrellas Usan Para Quemar Grasa!

BAJAR DE PESO RAPIDO

LOS SECRETOS QUE LAS ESTRELLAS USAN PARA
QUEMAR GRASA!



Bajar De Peso **RAPIDO**

Experimenta el **Milagro**
de Bajar de Peso Rapido

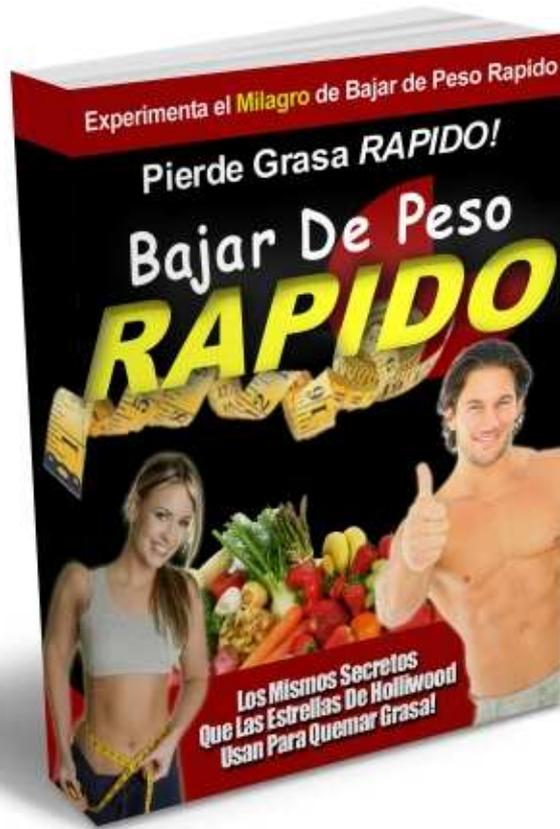
© Copyright 2010 BajarDePesoRapido All rights reserved.



Experimenta el **Milagro** de Bajar de Peso Rapido

Bajar De Peso **RAPIDO**

Los Secretos Que Las Estrellas Usan Para Quemar Grasa!



Experimenta el **Milagro** de Bajar de Peso Rapido

Pierde Grasa **RAPIDO!**

Bajar De Peso **RAPIDO**

**Los Mismos Secretos
Que Las Estrellas De Hollywood
Usan Para Quemar Grasa!**



Bajar De Peso **RAPIDO**

Experimenta el **Milagro**
de Bajar de Peso Rapido

© Copyright 2010 BajarDePesoRapido All rights reserved.



Introducción

Vamos a hacerle frente. ¿Quién quiere ser gordo?, especialmente las mujeres. Es un hecho conocido que la obesidad en este país y en todos los países se ha convertido en una epidemia.

¿Por qué? Si nos fijamos en la TV, te darás cuenta de los medios de comunicación constantemente nos bombardean con anuncios sobre la comida.

Bueno el momento de dejar de ver los alimentos en la televisión y empezar a controlar tu dieta y tu cuerpo empieza ahora.





Tú necesitas una manera de dejar de comer tanto y comenzar con la dieta y el ejercicio. Es la única manera para que puedas ponerte en forma y recuperar la salud. Pero para hacer esto necesitas estrategias de gran alcance que te guíen en la dirección correcta.

Es importante empezar con un programa de entrenamiento y nutrición que permitan ofrecer los resultados que estas buscando.

Sentarse en la silla y que desear que tu cuerpo mejore no basta. Es necesario hacer más. Tú necesitas tomar acción.





Para que puedas tener el cuerpo y la salud que deseas, voy a presentarte los siguientes ejercicios y una manera de comer que te ayudará a perder el peso que has estado deseando.

No importa si tú eres un hombre o una mujer, nadie quiere tener un estómago de grasa. Pero si haces ejercicio, y comes bien, no tendrás que preocuparte de la grasa.

Así que presta atención y aprende, porque tu estarás expuesto a los consejos, ejercicios, estrategias y grandes ideas para comer bien que te harán obtener resultados que nunca pensaste que era posible.





Experimenta el **Milagro** de Bajar de Peso Rapido

Bajar De Peso **RAPIDO**

Los Secretos Que Las Estrellas Usan Para Quemar Grasa!

No te preocupes, tú no tendrás que comer "comida baja en carbohidratos" o dejar de comer por semanas. Además, no obtendrás ninguna de esas basuras para bajar de peso que están sacando al mercado actualmente. Sólo tendrás métodos probados, verdaderos y consejos que funcionan.

En lugar de hacer algo que odias (dejar de comer), ¿por qué no hacer algo que amas hacer, pero al mismo tiempo te ayuda a mantenerte sano y en gran forma.

Si alguna vez tuviste un sueño donde te veías como una persona delgada en comparación con la persona a la que actualmente eres, tu suerte está a punto de llegar, porque yo te ayudare a lograr esto.



Bajar De Peso **RAPIDO**

Experimenta el **Milagro**
de Bajar de Peso Rapido

© Copyright 2010 BajarDePesoRapido All rights reserved.



Imagina mirar, sentir y realizar tus resultados exitosos de bajar de peso. El primer paso para conseguirlo es tomar la responsabilidad de tu propio programa de acondicionamiento físico.

Incluso puedes vivir mucho más tiempo si tomas la responsabilidad de cuidar tu cuerpo y mantenerlo saludablemente.

Si estás listo para aprender cómo conseguir un cuerpo en forma y desarrollar un cuerpo sano, prepárate para un viaje, pues vas a recibir la educación de muchos años de esfuerzo y búsqueda constante





Según los expertos, aproximadamente el 70% de la población adulta que vive en los EE.UU. tiene sobrepeso. Esto significa que las personas delgadas y saludables constituyen la minoría.

Este es un hecho triste y algo que tiene que cambiar.

Y pensar que la forma normal de vivir es estar fuera de forma, con sobrepeso, y con todo tipo de enfermedades, es literalmente una locura.

Por lo tanto, depende de ti hacer el cambio. El negocio millonario de la comida rápida, no te ayudara. Ni tampoco lo hará la industria billonaria de los suplementos para bajar de peso.





Incluso las compañías farmacéuticas no te ayudarán.

Tienes que ayudarte a ti mismo. Tienes que dejar de comer comida chatarra y empezar a comer sano.

En este punto tu puedes preguntarse por qué hay tantos anuncios en la televisión de comida rápida como McDonald's o Burger King. El simple hecho es que quieren que tú engordes, y gastes tu dinero, para que luego vayas a gastar más dinero en píldoras de dieta.

De esta manera tu puedes “bajar de peso”, pero solo por un tiempo y luego empiezas otra vez, volviendo a la comida rápida a engordar de nuevo. Es un círculo vicioso.





Otra razón por la que estamos engordando, es porque la mayoría de nosotros vivimos vidas sedentarias. Los niños no están gastando su tiempo correteando y jugando juegos en el patio. En su lugar, se suben a sus juegos de vídeo o pasar tiempo navegando en Internet y chatear con amigos u otras personas.

Además de lo anterior, tú encontrarás que muchas personas están engordando a causa de los alimentos que consumen. Todo lo que se compra en la tienda se procesa. Es refinado. La mayoría de los alimentos están llenos de productos químicos para su conservación para la vida de anaquel. Vivimos en un mundo acelerado. Por esta razón, la gente dice que no tienen tiempo para cocinar o están demasiado cansados para hacerlo.





Así que toman alimentos chatarra, lugares de comida rápida y restaurantes de todo tipo.

El hecho es que la gente se ha vuelto perezosa. Con el fin de salir de esta rutina, es necesario obligarse a sí mismo para mantener su control.

Tú tienes que actuar responsablemente sobre tu salud.

La solución para el exceso de peso es simple. Hacer mejores elecciones de alimentos, preparar tu propia comida, y salir y hacer ejercicio.





Experimenta el **Milagro** de Bajar de Peso Rapido

Bajar De Peso **RAPIDO**

Los Secretos Que Las Estrellas Usan Para Quemar Grasa!

Si lo haces así, no tendrás que preocuparte de la “grasa”, los “carbohidratos”, ni nada de esto.

Nuestros cuerpos se crearon en una cierta manera. Fuimos recibidos de transitar por él. Esto significa trabajo, ejercicio, y todo lo que se requiere para mantener el cuerpo en movimiento.

Si tú estás listo para aprender cómo conseguir un cuerpo en forma y desarrollar un cuerpo sano, prepárate para un viaje, pues tú vas a recibir una educación de toda una vida.



Bajar De Peso **RAPIDO**

Experimenta el **Milagro**
de Bajar de Peso Rapido

© Copyright 2010 BajarDePesoRapido All rights reserved.



Las Mejores Estrategias de Formación

Si alguna vez has visto a un médico para que te ayude a bajar de peso, lo primero que hacen es convencerte de que la mejor forma de bajar de peso es por medio de moderado esfuerzo en ejercicios aeróbicos.

Esta es también conocida como cardio. Sugieren que hacer 30-60 minutos de cardio a un ritmo constante durante aproximadamente 3-5 veces en una semana.

Afirman que ayuda a mantener tu ritmo cardíaco a un nivel moderado.





Antes de involucrarte en una rutina, considera algunas investigaciones científicas recientes que da a los hechos concretos para demostrar tales entrenamientos cardio puede no funcionar tan bien después de todo.

Nuestros cuerpos fueron diseñados para realizar actividad física en sesiones de esfuerzo y luego seguido de una Recuperación o descanso.

De acuerdo con este estudio de investigación, la variedad física es una variable clave en tu formación. Si examinas la mayoría de deportes, encontrarás que la mayoría de ellos van con esta forma de esfuerzo, esfuerzo continuo y luego descanso.





Los científicos han sabido por años que un exceso de ejercicio de resistencia constante (entre 30-60 min), llevan la frecuencia cardiaca a un nivel bastante elevado. Así que haces que tu corazón no funcione plenamente.

Este tipo de ejercicio hace el desgaste muscular, e incluso puede crear una condición de tu cuerpo que puede conducir a enfermedades crónicas.

Pero si, en vez de eso, tu prefieres hacer una serie de ejercicios para luego tomarte un descanso, te daras cuenta que tu cuerpo reacciona a estos ejercicios de una mejor forma.





Experimenta el **Milagro** de Bajar de Peso Rapido

Bajar De Peso

RAPIDO

Los Secretos Que Las Estrellas Usan Para Quemar Grasa!

Tu cuerpo será capaz de aumentar la producción de anti-oxidante. Tu cuerpo también proporcionará un efecto más anti-inflamatorio y tu tasa metabólica se incrementará.

Esto es lo que necesitas. El tipo de ejercicio de corta duración y con un descanso posterior son los ejercicios que ms te beneficiaran en este momento. Y tiene otra ventaja. Es mucho más interesante de hacer estos ejercicios cortos y tiene una tasa de éxito mejor.

Esto significa que aquellos que utilizan este método, no abandonan sus estudios.



Bajar De Peso

RAPIDO

Experimenta el **Milagro**
de Bajar de Peso Rapido

© Copyright 2010 BajarDePesoRapido All rights reserved.



Una gran manera de hacer este tipo de ejercicios es involucrarte en algún tipo de deporte. Los mejores deportes para llevar a cabo son el fútbol, baloncesto, front-tenis, tenis y hockey, entre otros.

Otro gran entrenamiento y ejercicio

Es con pesas. El entrenamiento con pesas consiste en explosiones cortas de la energía o esfuerzo seguido por un período de recuperación y descanso (justo los ejercicios que mas te benefician ^_^).





Si tienes una cinta de correr, puedes utilizar esto para los ejercicios también.

La próxima vez que utilices una cinta de correr, trata tus entrenamientos de esta manera:

- De calentamiento durante 5 minutos en hacer una caminata rápida o trote ligero.
- A continuación, ve a unos 8,0 kilómetros por hora durante un minuto.
- Luego, sube a unos 15,0 kilómetros por hora durante un minuto.
- A continuación, finaliza la sesión de entrenamiento a pie a 4,0 millas por hora durante 1,5 minutos.

Al hacer esta rutina, repítela por lo menos 4 veces durante unos 20 minutos.





Ejercicios “Por partes” Separadas

Según estudios científicos, el cuerpo no funciona bien cuando se trata de hacer ejercicios “por partes”. Es mejor que hagas ejercicios de “conjunción” en su lugar. Esto significa que cuando te estas ejercitando, con el objetivo de bajar de peso, e intentas hacer ejercicio “de piernas” o “de pecho”, es decir solo para una parte del cuerpo, esto no funciona. Es mejor ejercitar todo al mismo tiempo.

Si intentas hacer cualquier tipo de ejercicio muscular “por partes”, lo que estás haciendo en realidad es realizar los ejercicios de una sola articulación, y que no funcionará. El cuerpo no funcionará correctamente de esa manera.





De hecho, al hacer ese tipo de ejercicio, verdaderamente estas arriesgando daño o perjuicio a esa parte del cuerpo.

En tu cuerpo, todo está conectado. Esto significa que cuando tu estas en entrenamiento, cada parte de tu cuerpo trabaja juntos.

Cuando tu levantas pesas, puedes hacer ejercicios de bíceps, pensando que la fuerza de tus bíceps solamente. Pero no es así. Tu también estas el ejercicio de su tríceps, hombros y muñecas. ¿Ves lo que quiero decir? Tu estás realmente trabajando en tres áreas o grupos de músculos al mismo tiempo.





Experimenta el **Milagro** de Bajar de Peso Rapido

Bajar De Peso **RAPIDO**

Los Secretos Que Las Estrellas Usan Para Quemar Grasa!

Por supuesto, si no te preocupas por lo que digo puedes acabar con problemas articulares, tendinitis, exceso de grasa corporal, y otros tipos de lesiones y enfermedades, entonces hazlo bien!

Pero si tu eres inteligente, tu entenderás lo que estoy diciendo aquí y harás lo correcto, harás ejercicios “conjuntos”.

Si haces ejercicios de varias partes de tu cuerpo al mismo tiempo, vas a darte cuenta que no sólo perderás grasa corporal, también se pierden más calorías que si se trata de hacer ejercicios de una sola parte de tu cuerpo a la ves.



Bajar De Peso

RAPIDO

Experimenta el **Milagro**
de Bajar de Peso Rapido

© Copyright 2010 BajarDePesoRapido All rights reserved.



Experimenta el **Milagro** de Bajar de Peso Rapido

Bajar De Peso **RAPIDO**

Los Secretos Que Las Estrellas Usan Para Quemar Grasa!

Además, también aumenta la tasa metabólica, y estimula la producción de quemar más grasa y las hormonas para el crecimiento de tu cuerpo como la hormona del crecimiento y la testosterona.

Vamos a hablar acerca de los ejercicios “por partes” vrs. Los ejercicios “conjuntos”.

Digamos que tú caminas en un gimnasio y la primera máquina que encuentras es para ejercitar tus piernas. Pero si tú únicamente trabajas las piernas, esto puede causar inestabilidad articulación de la rodilla.



Bajar De Peso **RAPIDO**

Experimenta el **Milagro**
de Bajar de Peso Rapido

© Copyright 2010 BajarDePesoRapido All rights reserved.



Y además, si trabajas únicamente con las piernas durante mucho tiempo, te das cuenta de que ni siquiera has quemado muchas calorías.

Por otra parte, si además de trabajar las piernas, has realizado ejercicios como sentadillas, estocadas, step-ups, y otros ejercicios del mismo calibre, estaras llevando a cabo múltiples ejercicios conjuntos.

Estos ejercicios, trabajaran varias partes de tu cuerpo a la vez, y no solo una pequeña parte. No sólo esto, pero se puede encontrar que este tipo de ejercicios quema una cantidad considerable de calorías. (Muchas mas que si solo hicieras un ejercicio por separado)





Obtener Un Entrenador Personal Que Pueda Ayudarte A Mejorar Tus Resultados

Al hacer tus entrenamientos, se llega a un momento en que lo que haces te aburre. Cuando esto sucede, tú necesitas cambiar tu forma de trabajar y ejercitarte.

Esto es importante para no perder el impulso, sobre todo porque estás perdiendo peso y obteniendo el cuerpo delgado sano que necesitas.

Un buen consejo que puedes hacer es cambiar el orden de los ejercicios que haces.





Esto significa cambiar la secuencia o el orden de los ejercicios. Esto significa agrupar a tus ejercicios (primero sentadillas, luego los otros, etc.)

Es necesario modificar el número de ejercicios que haces cada vez. Incluso puedes aumentar la cantidad de resistencia que aplicas.

Hay tantas maneras diferentes de cambiar tus entrenamientos, con la finalidad de no aburrirte.

La mejor manera de hacer los cambios y mantenerse al día con lo que haces es imprescindible adquirir un entrenador personal que este involucrado en tu entrenamiento.





Experimenta el **Milagro** de Bajar de Peso Rapido

Bajar De Peso **RAPIDO**

Los Secretos Que Las Estrellas Usan Para Quemar Grasa!

De esta manera tú recibes la formación adecuada y no tendrás que preocuparte de cómo vas a recibir entrenamiento.

Todo lo que tienes que hacer es decirle al entrenador personal los ejercicios que has decidido y que mas te están funcionando, cuales son tus metas, y lo que quieres lograr.

Una vez hecho esto, tu entrenador personal trabajará contigo para asegurarse de tener éxito en tus metas.



Bajar De Peso

RAPIDO

Experimenta el **Milagro**
de Bajar de Peso Rapido

© Copyright 2010 BajarDePesoRapido All rights reserved.



Si prefieres hacerlo por ti, y no contratar un entrenador personal, aquí hay algunos cambios que puedes hacer para cambiar tu rutina de ejercicios diaria:

- Haga 10 conjuntos de 3 y un descanso alrededor de 20 segundos entre series.
- Utiliza un peso pesado y completo en 6 series de 6 repeticiones, con un descanso de unos 3 minutos en una caminadora.
- Utiliza un peso máximo y haz 10 series de un ejercicio con una pausa de 30 segundos entre repeticiones para descansar.





Experimenta el **Milagro** de Bajar de Peso Rapido

Bajar De Peso **RAPIDO**

Los Secretos Que Las Estrellas Usan Para Quemar Grasa!

- Utiliza un peso normal y haz una serie de 50 repeticiones para cada ejercicio.
- Con una barra hacer sentadilla. Haga estos ejercicios durante 20 minutos.
- flexiones, flexiones, flexiones
- 12 ejercicios diferentes que cubren todo el cuerpo sin descanso entre ejercicios.
- Haz los mismo ejercicio 12 pero en orden inverso, sin descanso entre ejercicios.



Bajar De Peso

RAPIDO

Experimenta el **Milagro**
de Bajar de Peso Rapido

© Copyright 2010 BajarDePesoRapido All rights reserved.



Experimenta el **Milagro** de Bajar de Peso Rapido

Bajar De Peso **RAPIDO**

Los Secretos Que Las Estrellas Usan Para Quemar Grasa!

Hay tantas maneras diferentes de cambiar tu rutina. Si no estás seguro, pregunte a tu entrenador personal, o mientras estás en el gimnasio, pide a alguien que ayuda o guía.

El Mejor Ejercicio Que Puedes Hacer

De acuerdo con un entrenador de acondicionamiento físico, la mejor forma de ejercicio que se puede realizar, y que beneficiará el cuerpo, más que ningún otro ejercicio, es la posición en cuclillas, también conocido como “sentadillas”.

¿Por qué es conocido como el mejor? Debido a que se ha conocido como el mayor creador de músculos corporales, pero también el mayor ejercicio “quema grasas” que existe.



Bajar De Peso

RAPIDO

Experimenta el **Milagro**
de Bajar de Peso Rapido

© Copyright 2010 BajarDePesoRapido All rights reserved.



De acuerdo con expertos de aptitud física como Mike Geary y otros, el tipo de ejercicio “sentadillas” estimula la mayor respuesta hormonal y muchos otros beneficios que otros ejercicios no tienen.

Los estudios universitarios también se han hecho y han demostrado que se pone en cuclillas en particular en sus sesiones de ejercicio se vaya desarrollando la parte superior del cuerpo además de añadir a la definición inferior del cuerpo.

Así que si tu meta es ganar músculo, perder grasa, y construir un cuerpo fuerte que funcione para ti de la manera deseada, asegúrate de incluir sentadillas y despegues en tus entrenamientos.





Experimenta el **Milagro** de Bajar de Peso Rapido

Bajar De Peso

RAPIDO

Los Secretos Que Las Estrellas Usan Para Quemar Grasa!

Tú puedes también hacer sentadillas con pesas, u otro tipo de resistencia como pesas, mancuernas, bolsas de arena, o algún otro tipo de objeto pesado.

No hagas sentadillas con cualquier tipo de máquina u otro tipo de máquina en cuclillas. Esto es porque esas máquinas no permiten el movimiento completo del cuerpo, y uno termina sin el efecto completo.



Bajar De Peso

RAPIDO

Experimenta el **Milagro**
de Bajar de Peso Rapido

© Copyright 2010 BajarDePesoRapido All rights reserved.

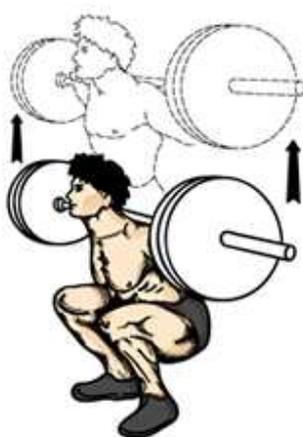
Experimenta el **Milagro** de Bajar de Peso Rapido

Bajar De Peso

RAPIDO

Los Secretos Que Las Estrellas Usan Para Quemar Grasa!

Cuando tu estás haciendo sentadillas, lo mejor es colocar la barra en la parte trasera de tu cabeza.



Esta bien si las primeras veces que hagas este ejercicio, lo hagas con una barra sin peso para que puedas obtener la práctica de cómo mantener un peso mientras te acostumbras a las sentadillas.

Una vez que te sientas cómodo con la posición, complementas el ejercicio con la maquina y le agregas el peso a la barra.

Bajar De Peso

RAPIDO

Experimenta el **Milagro**
de Bajar de Peso Rapido

© Copyright 2010 BajarDePesoRapido All rights reserved.



Otros Tipos De Ejercicios Que Pueden Ayudarte A Bajar De Peso

También hay ejercicios que puedes hacer que no involucran pesas. Y con estos ejercicios también puedes construir tus músculos, perder grasa y bajar de peso.

Son ejercicios, que igualmente son impresionantemente completos y funcionan perfectamente para quemar calorías y construir un cuerpo impresionante. Estos ejercicios incluyen nadar, bicicleta de montaña, escalada, cuerdas de escalada, y saltar la cuerda.





Experimenta el **Milagro** de Bajar de Peso Rapido

Bajar De Peso **RAPIDO**

Los Secretos Que Las Estrellas Usan Para Quemar Grasa!

1. Piscina: Si deseas un gran entrenamiento de cuerpo entero, ¿por qué no ir a nadar? La natación es un ejercicio muy completo que hace hincapié en los músculos y las articulaciones. También ayuda a aumentar tu resistencia.

Muchos nadadores hacen el estilo de pecho, donde nadan tan duro como pueden para el otro lado de la piscina. (y queman muchísimas calorías en el proceso) Si tú estás en una piscina, tú también puedes hacer esto. Tu puedes utilizar diferentes tipos de estilos de natación (gatear, braza, natación de costado, espalda, mariposa).

Unas clases de natación, pueden ayudarte mucho a mejorar tu estilo, y a quemar muchas calorías mientras entrenas y te diviertes. (...y sin comprar pastillas)



Bajar De Peso

RAPIDO

Experimenta el **Milagro**
de Bajar de Peso Rapido

© Copyright 2010 BajarDePesoRapido All rights reserved.



2. Bicicleta de Montaña: Si te gusta montar en bicicleta y tienes ganas de hacer un ejercicio de intensidad muy variable que utiliza ráfagas de energía, el ciclismo de montaña lo hace por ti.

Tú no necesitas una gran montaña, incluso una colina puede funcionar muy bien. Este es un gran ejercicio debido a que gastas una gran cantidad de energía todo el tiempo mientras intentas hacer que la bicicleta suba esa colina.

3. Escalar Rocas: Esta es una gran manera de conseguir un montón de ejercicio y quemado de grasa impresionante. Se trata de las piernas, los brazos, los hombros y la espalda entera. La escalada también ayuda a mejorar tu fuerza de agarre y los antebrazos.





4. Escalar una cuerda: Esto es como la escalada en roca, a menos que sólo tienes una cuerda. Si utilizas una cuerda para subir, asegúrate que la cuerda es muy segura. Tú no querrías llegar a la cima y que la cuerda se suelte. La cuerda de escalada es una gran manera de construir una parte superior del cuerpo potente y quemar mucha grasa de tu cuerpo.

5. Saltar la cuerda: ¿Alguna vez saltaste la cuerda, cuando eras un niño? Por lo general, las niñas hicieron eso. Pero ahora, los hombres también lo hacen. Es una gran manera de calentamiento antes de empezar sus entrenamientos. Y quema una grandiosa cantidad de calorías al hacerlo.





Experimenta el **Milagro** de Bajar de Peso Rapido

Bajar De Peso

RAPIDO

Los Secretos Que Las Estrellas Usan Para Quemar Grasa!

Construcción De Un Cuerpo Esbelto Con La Nutrición

Esta es la sección que has estado esperando. Si quieres un cuerpo sano, es necesario hacer algo más que sólo el ejercicio.

Tú necesitas comer bien. Tienes que comer una dieta adecuada que incluya grasas de la dieta sana. Las grasas son necesarias, ya que forman parte de las membranas celulares que van por todo el cuerpo.

Si comes alimentos saludables, tus procesos celulares funcionarán normalmente. Pero si comes alimentos malos: los que son transformados por el hombre, y tratados químicamente, tu estructura celular se descompone por la falta de nutrición adecuada.



Bajar De Peso

RAPIDO

Experimenta el **Milagro**
de Bajar de Peso Rapido

© Copyright 2010 BajarDePesoRapido All rights reserved.



Tu estructura celular disminuirá su rendimiento y tus células tendrán que trabajar más para compensar la disminución e tu estructura celular. Cuando esto sucede, por desgracia, las enfermedades se producen.

Una alimentación sana también ayuda a mantener el cuerpo equilibrado. La construcción de los músculos se produce a un ritmo normal y se produce la quema de grasa naturalmente. Las vitaminas y los minerales que consume el cuerpo son absorbidos y utilizados para la regulación enzimática.





Las personas no comen alimentos buenos por varias razones.

1. Comer bien es difícil porque la tienda vende los alimentos que son procesados y llenos de basura.
2. La creencia de que las grasas buenas han sido eliminadas no es correcta.
3. Comemos fuera y los restaurantes no utilizan los aceites adecuados para cocinar. Siempre utilizan las cosas mas baratas.





Las Grasas Buenas

Si quieres vivir bien, tienes que comer bien.

La principal preocupación con comer bien es lo que los alimentos son lo más importante. Ya sea que sepas o no, la comida más importante que necesitas son las grasas y las grasas buenas. Estas son grasas que hacen bien a tu buen cuerpo.

Las grasas buenas no son difíciles de obtener si tú sabes dónde buscar.





Aquí está una lista de alimentos que son grasas, pero son las grasas buenas:

1. Grasa de Coco: Tú puedes darte cuenta que esta grasa de coco es de aproximadamente 92% de grasa saturada. A pesar de que contiene mucha grasa, es una grasa muy saludable y natural. ¿Por qué es buena la grasa de coco para tí?

Contiene 65% de triglicéridos de cadena media (MCT), y el 50% de la PCM es el ácido láurico. Esta MCT se utiliza para mejorar el sistema inmunológico.

Las mejores fuentes de grasa de la leche de coco son de coco, aceite de coco virgen, y el coco fresco.





2. Aceite de oliva virgen: aceite de oliva está compuesto por alrededor de 71% de grasas monoinsaturadas, el 16% saturadas, y un 13% los aceites poliinsaturados. Cuando va de este tipo de aceite, trata de ir para el "virgen extra" en la etiqueta. Virgen extra se refiere a cuando las aceitunas se prensan en primer lugar. Esto permite que los antioxidantes permanezcan en la aceituna. Aceite de oliva extra virgen no se fabrica, como otros aceites. Por lo tanto, no contiene disolventes nocivos industriales.

Uno de los mejores aceites se pueden utilizar, especialmente para los aderezos para ensaladas es mezclando una pequeña cantidad de aceite de oliva con vinagre.





3. Chocolate semiamargo Dark: Tú puedes haber oído sobre el chocolate oscuro puro como antioxidante. Esto se debe a que el grano de cacao está lleno de antioxidantes. La parte grasa del chocolate no es saludable como tú puedes haber oído. En realidad, es hecho de una grasa natural compuesto de aproximadamente el 59% de grasa saturada. La mayoría de esto es el ácido esteárico. También incluye un 38% de grasas monoinsaturadas, y el 3% de grasa poliinsaturada.

No toques el chocolate con leche regular. Esto es porque el chocolate regular tiene 30% de cacao, y el resto de los componentes que se altas cantidades de azúcar, grasa de leche, edulcorantes de maíz y otros ingredientes.





4. Los aguacates o guacamole: La grasa en paltas (dependiendo de donde son mayores) es de aproximadamente 60% de grasas monoinsaturadas, el 25% saturadas y poliinsaturadas 15%. Los aguacates son muy saludables para tí. Ellos proveen muchos nutrientes, fibra y grasas saludables.

5. Pescado de alta grasa: Este pescado como el salmón salvaje, sardinas, la caballa, el arenque y la trucha es muy buena como una fuente natural de ácidos grasos omega-3 grasas poliinsaturadas. Además del pescado, otros alimentos naturales que contienen ácidos grasos omega-3 son las nueces y las semillas de lino.





6. Frutos secos (nueces, almendras, cacahuetes, anacardos, macadamias y): Los frutos secos son una gran fuente de grasas saludables no procesados, así como los minerales y otros nutrientes. Nueces de macadamia, almendras, anacardos son una gran fuente de grasas monoinsaturadas, mientras las nueces son una buena fuente de grasas poliinsaturadas sin procesar (incluyendo ácidos grasos omega-3). No compres los frutos secos que se cocinan en aceite, en vez de ir los que están crudos o secos tostados.

7. Las semillas (girasol, semillas de calabaza, semillas de sésamo y semillas de lino): Cada una de estas semillas son buenas fuentes de grasas saludables naturales no rocesados. La semilla de lino es que recién molida es la mejor.





8. Las grasas animales: La grasa animal es realmente buena para nosotros, si la grasa procede de un animal sano. Los seres humanos han sobrevivido en la grasa animal para un número de años. Este ha sido el caso desde que los hombres estaban en las cuevas. El problema hoy es que la grasa animal procede de animales que fueron alimentados con antibióticos y hormonas. Es por eso que necesita ir después de criados orgánicamente, carnes de granja, huevos y lácteos.

Los que comen galletas, pasteles, dedos de pollo, donas, están recibiendo demasiada grasa. Como resultado, se matan. (y engordan) Si de verdad quieres comer bien, comprueba los ingredientes antes de comprar.





Grasas Malas

Hay grasas buenas como se discutió antes.

Ahora voy a hablar de las grasas malas. Las grasas malas son las siguientes:

1. Los aceites hidrogenados: Aceites hidrogenados que son de fabricación industrial aceites modificados químicamente. Así que si te encuentras cualquier alimento que contienen aceites hidrogenados, no lo compres.





2. Aceites refinados: Si sabes esto o no, la mayoría de los aceites que se venden en el supermercado son refinados. Aun cuando la palabra no diga hidrogenados en la etiqueta, el petróleo sigue siendo malo debido a que es refinado. Además, pasa por una gran cantidad de procesamiento.

Este procesamiento incluye la extracción con disolventes, decoloración y desodorización. Aceites típicos que han sido dañados por este proceso de refinación incluyen aceite vegetal, aceite de soja, aceite de maíz, aceite de semilla de algodón y el aceite de cártamo. La refinación destruye la estructura natural de las grasas, quita los antioxidantes naturales, y crea los radicales libres. El producto final está algo totalmente insalubre.





3. Los alimentos fritos: Cualquier cosa que se fríe no es bueno para comer.

Esto incluye tortillas, papas fritas, papas a la francesa, las donas, pollo frito, y nuggets de pollo. Todos estos alimentos fueron hidrogenados aceites refinados.

La mejor manera de evitar los alimentos malos es que te mantengas alejado de todo lo que se cocinaba en los aceites hidrogenados o incluso aceites refinados.





Los Mejores Alimentos Para Comer

En este capítulo vamos a aprender sobre las mejores opciones de alimentos para comprar y mantener. Estas opciones de alimentos que te mantendrán saludable y también te ayudaran a bajar de peso.

El mejor lugar para empezar cuando se trata de los alimentos adecuados es comprar las verduras frescas. Lo mejor es conseguir que las verduras de una tienda de productos o de la granja.

Pero durante el invierno esto es difícil de hacerlo puede que tengas que obtenerlos de la tienda de comestibles.





Experimenta el **Milagro** de Bajar de Peso Rapido

Bajar De Peso **RAPIDO**

Los Secretos Que Las Estrellas Usan Para Quemar Grasa!

Las mejores verduras son el calabacín, cebollas, espárragos, champiñones frescos, espinacas, brócoli, lechuga, repollo, zanahorias y pimientos rojos. Por supuesto, estos son sólo algunos de ellos.

Hay otros alimentos que puedes comer que sean seguro para ti y tranquilamente los puedas ingerir mientras bajas de peso.

El pollo magro, o pollo sin grasa es bueno.

También salchicha de pavo es muy saludable. Pero cuando se trata de huevos, ten cuidado aquí. Si tú tienes alto el colesterol, mantente alejado de la horquilla. Si tu colesterol es normal, tú puede comer el huevo entero, pero nunca de una manera muy regular.



Bajar De Peso **RAPIDO**

Experimenta el **Milagro**
de Bajar de Peso Rapido

© Copyright 2010 BajarDePesoRapido All rights reserved.



En cuanto a la leche, la leche homogeneizada es mala porque era pasteurizada. La pasteurización mata las cosas buenas. Si es absolutamente necesaria la leche, usa la leche descremada. En realidad, es mejor la leche de soja pura. La leche de soja pura no es pasteurizada, por tanto, tiene todos los nutrientes necesarios para una buena salud.

También puedes utilizar leche de coco. Como he dicho anteriormente en este libro electrónico, la leche de coco tiene un montón de cosas buenas en él.

Es rico en antioxidantes. Además, está llena de grasas saturadas saludables.





Experimenta el **Milagro** de Bajar de Peso Rapido

Bajar De Peso **RAPIDO**

Los Secretos Que Las Estrellas Usan Para Quemar Grasa!

Otros alimentos que son grandes para comer incluyen batidos, la harina de avena, yogurt, requesón, queso ricota y nueces picadas y las bayas.

Aquí está una lista de alimentos que puedes comer:

- Nueces picadas, nueces, almendras, nueces de macadamia, cacahuetes y otros frutos secos diversos.
- Plenario semillas de lino: Asegúrese de obtener las semillas de lino que no se muelen. Es mejor molerlas tu mismo. La razón tiene molerlas por ti es porque cuando son molidas por las industrias y procesadas, los ácidos grasos y el omega-3 se vuelve inestable. Cuando el omega-3 se vuelve inestable causa la inflamación que también crea radicales libres.



Bajar De Peso

RAPIDO

Experimenta el **Milagro**
de Bajar de Peso Rapido

© Copyright 2010 BajarDePesoRapido All rights reserved.



Experimenta el **Milagro** de Bajar de Peso Rapido

Bajar De Peso **RAPIDO**

Los Secretos Que Las Estrellas Usan Para Quemar Grasa!

Tu cuerpo no quiere de los radicales libres. Los radicales libres crean enfermedades en el cuerpo porque los radicales libres rodean a las células y las destruyen, para sustituir a las células con las células malas.

- Salsa: Para los que gustan de la salsa, dale una oportunidad, sobre todo los tipos exóticos. La salsa está llena de vitaminas y antioxidantes.
- Mantequilla: La mantequilla es buena para usar. Se añade sabor a los alimentos. Simplemente no comas la margarina a menos tu desees conseguir un ataque al corazón en algún momento de tu vida. La margarina es de todos los aceites grasos, el peor. También es procesado por medio del uso de aceites refinados.



Bajar De Peso

RAPIDO

Experimenta el **Milagro**
de Bajar de Peso Rapido

© Copyright 2010 BajarDePesoRapido All rights reserved.



- Pan de grano entero: Obtener el pan que es de aproximadamente 3-4 gramos de fibra por cada 20 gramos de carbohidratos totales.
- Salvado de arroz y germen de trigo: Muchos cereales están hechos de arroz y trigo. Farina está hecho de trigo entero. Germen de trigo es la mejor fuente de fibra también. Tú puedes agregar germen de trigo al yogurt o licuados. Cuando vayas a la tienda, busca el germen de trigo y salvado de arroz.
- Aderezos para ensaladas: No compres aderezo de la tienda. Es refinado y procesado con aceite de soja refinado. El mejor aderezo es hacerlo tu mismo.





- Pescado congelado: pescado congelado es el mejor tipo de pescado que puedes conseguir. El pescado congelado se congela inmediatamente después de su captura. El pescado fresco se ha puesto allí por un tiempo. Esto crea el deterioro.
- Bayas congeladas: Lo mejor es conseguir bayas frescas. Sin embargo, durante los meses de invierno cuando hace frío, el mejor del día, es la fruta congelada. La mejor fruta congelada para obtener incluye los arándanos, frambuesas, zarzamoras, fresas y cerezas.
- Las verduras congeladas: lo mejor es conseguir que las verduras frescas, pero cuando la época del año lo evita, puedes obtener verduras congeladas.





Experimenta el **Milagro** de Bajar de Peso Rapido

Bajar De Peso **RAPIDO**

Los Secretos Que Las Estrellas Usan Para Quemar Grasa!

Lo creas o no, las verduras congeladas suelen tener un alto contenido de nutrientes en comparación con los vehículos que son enviados desde otros estados. La producción que se envía a la tienda ha estado almacenada por un tiempo por lo que nunca es dulce cuando llega a la tienda de comestibles.

- Carne congelada: Existen ciertos tipos de carnes que son buenas para comer. Estas carnes son pechugas de pollo, búfalos, avestruces, venados, y otras "exóticas" carnes magras. Es posible que te sorprendas al saber donde se encuentran las carnes más saludables.

Es mejor comer la carne congelada, teniendo en cuenta que tienen menor contenido en grasa. Mantente alejado de cualquier carne que es producida en masa o de la hormona de bombeo como carne de res y de cerdo.

Bajar De Peso
RAPIDO



Experimenta el **Milagro**
de Bajar de Peso Rapido

© Copyright 2010 BajarDePesoRapido All rights reserved.



- Salvado de avena y avena de acero corte: una gran fuente de fibra.
- Varios téis ricos en antioxidantes: Siempre es bueno tener té de hierbas sobre todo porque saben bien y son buenos para tí. Algunos téis de los que puedes abastecerte incluyen verde, oolong, blanco, roibos, y la manzanilla. Todos los téis de hierbas contienen oligoelementos y antioxidantes buenos para tu salud.
- Stevia: Este es un sustituto del azúcar perfecto. Todo es natural y bueno para tí Manténte alejado de los edulcorantes artificiales como el aspartame, sacarina y sucralosa. Estos están llenos de productos químicos, y han sido conocidos por causar cáncer y otras enfermedades.





Experimenta el **Milagro** de Bajar de Peso Rapido

Bajar De Peso **RAPIDO**

Los Secretos Que Las Estrellas Usan Para Quemar Grasa!

- Jarabe de arce: De todos los jarabes en el mercado, el mejor tipo es el jarabe de arce orgánica. No contiene jarabe de maíz alto en fructosa. No compres Aunt Jemima, puede ser el unico jarabe que encuentras en el super mercado, pero no es mas que basura.
- Miel Primas: Las mejores edulcorantes que puedes conseguir es miel cruda. La miel cruda es realmente mejor para ti que la miel procesada. Cuenta con más cantidades de nutrientes beneficiosos y enzimas.
- Trigo entero o productos de grano entero: Nunca, repito nunca comas nada de lo que es blanco, si es pan, pasta o arroz. Todo es procesado. Todos los alimentos se han retirado del mismo. Los productos han sido blanqueados con productos químicos. Los productos del trigo son también excelentes de fibra.

Bajar De Peso
RAPIDO

Experimenta el **Milagro**
de Bajar de Peso Rapido

© Copyright 2010 BajarDePesoRapido All rights reserved.



- Frijoles negros o rojos: Ricos en fibra y alta nutrición. También contiene una gran cantidad de antioxidantes.
- Salsas de tomate naturales: Para aquellos que pueden tolerar, las salsas de tomate son una gran fuente de licopeno. Sólo mantente alejado de salsa de tomate (la procesada), que también incluye el jarabe de maíz alto en fructosa.
- Orgánica de cacao en polvo sin azúcar: Si te gusta una buena taza de chocolate caliente, el mejor tipo es utilizando polvo de cacao sin azúcar orgánica. Está lleno de antioxidantes. Muchas personas no les gustan porque es sin azúcar. En ese caso, basta con añadir un poco de miel cruda o Stevia.





Experimenta el **Milagro** de Bajar de Peso Rapido

Bajar De Peso **RAPIDO**

Los Secretos Que Las Estrellas Usan Para Quemar Grasa!

- Las frutas frescas: No puede ir mal con fruta fresca, sin importar la hora o la temporada. Las frutas contienen azúcares naturales, pero también contienen fibra y antioxidantes. Hay un montón de fruta para elegir, incluyendo el kiwi, granada, mango, papaya, uvas, naranjas, piña, plátanos, manzanas, peras, melocotones, y todos los tipos de bayas.

He mencionado muchos alimentos en las listas anteriores. Estos son los mejores alimentos para enfocarse. Pero hay un alimento en particular que se mencionó a través de Internet. Muchos expertos de fitness y entrenadores han escrito sobre él. Este alimento se conoce como la quinua. La quinua es clasificada como una semilla que tiene alto contenido proteico. Es libre de gluten y tiene muchos otros nutrientes importantes.



Bajar De Peso

RAPIDO

Experimenta el **Milagro**
de Bajar de Peso Rapido

© Copyright 2010 BajarDePesoRapido All rights reserved.



Experimenta el **Milagro** de Bajar de Peso Rapido

Bajar De Peso **RAPIDO**

Los Secretos Que Las Estrellas Usan Para Quemar Grasa!

Esta semilla se encuentra en las tiendas de comestibles de todo el país. Hay quienes creen que es un grano, pero no lo es. Proviene de la misma familia como la remolacha, acelga y espinaca.

Si lo analizan, se encontraría la quinua para ser ricos en ocho aminoácidos, lisina, cistina y metionina. También se incluyen manganeso, magnesio, calcio, cobre, hierro, fósforo, vitamina E y varias vitaminas B.

Puedes utilizar la quinua en vez de arroz. También puedes usarlo en las ensaladas, y lo puedes esparcir sobre la parte superior de la carne. También puedes colocarlo en la parte superior de la harina de avena.



Bajar De Peso

RAPIDO

Experimenta el **Milagro**
de Bajar de Peso Rapido

© Copyright 2010 BajarDePesoRapido All rights reserved.



Conclusiones

Ahora que has pasado horas, o días leyendo esto, espero que hayas aprendido mucho sobre los secretos y técnicas para bajar de peso.

Pero lo más importante, es que ahora te pongas de pie, y comiences a poner en práctica todo esto que acabas de leer.

Para bajar de peso, y obtener ese cuerpo que deseas, es simplemente necesario ejercitarte y comer bien.

Como te diste cuenta, no necesitas hacer horas de ejercicio y esfuerzo físico, simplemente hacer los ejercicios que mas te convienen y benefician.





Ejercicios de corta duración, con descansos cortos posteriores al esfuerzo físico.

Y en la parte alimenticia, pudiste darte cuenta que no necesitas ir a un restaurante de comida rápida para comer bien, sino que hay un montón de platillos deliciosos que puedes preparar con comida sana y que te ayuda a bajar de peso y quemar calorías mientras disfrutas de la comida.

Diviértete con el ejercicio y disfruta la comida mientras bajas de peso!

“Ahora, toma acción y comienza de una vez!”



© Copyright 2010 BajarDePesoRapido All rights reserved.