

Guía Para Adelgazar Rápido



Introducción

Hola mi nombre es Ana (creadora del sitio SaludableClub.com) y primero que todo quisiera felicitarte, pues al descargar esta guía ya has dado tu primer paso **para lograr una transformación total en tu apariencia, salud y estilo de vida.**

En esta corta guía aprenderás los **5 pasos** a seguir **para comenzar a bajar de peso** en solo unas pocas semanas (y mejor aun) **de una vez y para siempre.**

Por Favor! No le restes valor a esta guía por haberla descargado de forma gratuita...

Desde hace ya algún tiempo personalmente he estado estudiando el tema de la pérdida de peso y la mayoría de las personas hacen este proceso mucho más complicado de lo que realmente es. **Estoy totalmente convencida que con solo implementar lo que aprenderás a continuación podrás perder entre 3 y 5 libras por semana (como mínimo)** sin la necesidad de comprometer tu salud sometiéndote a una dieta extrema o muriéndote de hambre.

Sin importar si esta es tu primera vez tratando de perder peso o si ya has tratado anteriormente con poco o ningún éxito, es bueno que sepas que conseguir una buena apariencia física de manera saludable **requiere algo de trabajo y dedicación**, sin embargo, te puedo prometer que los resultados valdrán la pena!

Prométete a ti misma que **a partir de este momento en adelante**, harás todo lo que sea posible para perder esos kilos de más y mantener tu cuerpo saludable, de modo que puedas llevar una vida más placentera y llena de felicidad!

Ahora si estas lista(o), comencemos...

1- Evita Los Alimentos Ricos En Calorías Vacías De Tu Dieta

El primer paso (y este no es un tema nuevo), es eliminar o reducir al mínimo el consumo de alimentos ricos en calorías vacías.



"Alimentos ricos en calorías vacías" es una expresión que se utiliza en Nutrición para definir aquellos alimentos los cuales contienen una gran cantidad de energía, pero que le aportan pocos o ningún nutriente al organismo.

Tu organismo utiliza la energía que se encuentra en los alimentos (en forma de calorías) para poder realizar las actividades corporales. Sin embargo, cuando consumimos más calorías de las que necesitas para tus funciones diarias, éstas se van a almacenar en forma de grasa en tu organismo, lo que da como resultado que aumentes de peso.

Entre algunos de estos alimentos ricos en calorías vacías se encuentran **las hamburguesas, las papas fritas, todo tipo de dulces y los alimentos procesados** (por solo mencionar algunos)

En su lugar, los alimentos que principalmente deberías incluir en tu dieta son:

1. **Los Vegetales:** Estos contienen fibras y muchos nutrientes que son esenciales para tu organismo. Puedes comerlos a diario.
2. **Las Frutas:** Son ricas en fibras, Vitaminas y Minerales.
Nota: Estas tienen un alto contenido de azúcar así que cómelas con moderación.
3. **Nueces y Semillas:** Almendras, nueces, semillas de girasol, etc. Son muy ricas en nutrientes y grasas sanas.
4. **Huevos:** Prepáralos hervidos o sin mantecas ni aceites. De ser posible utiliza huevos orgánicos o con Omega 3.
5. **Carne, aves, pescados:** Magras y cocinadas al horno o a la parrilla.

[\[Clic Aquí Para Ver El Programa Que Recomiendo\]](#)

Ahora bien, aunque estos alimentos son sanos, tampoco significa que los debas comer sin medida alguna, pues aunque estarás comiendo comidas sanas, pudieras estar ingiriendo más alimentos de los que realmente necesita tu cuerpo, lo cual daría como resultado que aumentes de peso. De ahí la gran importancia del siguiente paso en esta guía.

Nota: Es muy importante que disminuyas al mínimo el consumo de la sal, ya que esta (entre otras cosas) propicia la retención de líquidos en tu organismo. Y lo mismo aplica para los alimentos ricos en azúcares, ya que estos no solo harán que aumentes de peso, sino que también pueden llegar a causarle daños permanentes a tu organismo.

2- Controla la Cantidad De Calorías Que Consumes Por Día

El segundo paso a seguir es controlar tu consumo diario de calorías, siendo esta una de las formas más seguras y predecibles para bajar de peso.



El control del peso en tu organismo se resume en 2 aspectos fundamentales: (1) la cantidad de calorías que consumes en relación a (2) la cantidad de calorías que gastas.

Teóricamente, la formula es bien simple: si consumes más calorías de las que gastas, pues aumentarás de peso y si gastas más calorías que las que consumes, pues bajaras de peso.

Las calorías se encuentran en nutrientes tales como las proteínas, los carbohidratos y las grasas. Estas son la fuente principal de energía de todo tu organismo. El por ciento de energía que va a proporcionar uno con respecto al otro es varia, pero de forma general una dieta balanceada debería estar formada aproximadamente por un **20-30% de proteínas**, **20-30% de grasas sanas** y un **40-50% de carbohidratos**.

Un aspecto bien importante a tener en cuenta es que cada organismo es diferente y por consiguiente cada uno va a necesitar consumir una cantidad diferente de calorías diariamente para poder funcionar correctamente. Este valor va a variar dependiendo de **la edad, sexo, estatura e intensidad de actividad física** que realizas diariamente.

Para conocer exactamente cuántas calorías debes consumir diariamente visita el siguiente enlace:

[\[Clic Para Acceder Gratis A La Calculadora De Calorías\]](#)

[Continúa En La Siguiente Página...]

3- Elimina Las Bebidas Alcohólicas y Gaseosas De Tu Dieta

El alcohol puede ser muy nocivo para tu salud en general, pero además, este puede provocar el aumento del peso corporal. La mayoría de las bebidas alcohólicas cuentan con un alto contenido de calorías y azúcares. **[Ver tabla a continuación]**

BEBIDAS ALCOHOLICAS	MEDIDA	CALORÍAS
Cerveza Calorias	1 vaso de 200 ml	95 calorías
Champagne Calorias	1 copa 150 ml	69 calorías
Jerez Calorias	1 copa 150 ml	131 calorías
Pisco (35°) Calorias	1 copa	195 calorías
Ron,Calorias	1 copa	125 calorías
Vino Blanco, Calorias	1 vaso 150 ml	87 calorías
Vino tinto, Calorias	1 vaso 150 ml	72 calorías
Whiskey, Calorias	1 copa	294 calorías
Vodka, Calorias	1 copa 70 ml	85 calorías

Como puedes ver, solo un par de vasos de cervezas pueden agregarle a tu dieta unas 400 calorías. Imagina que si las bebieras después de haber ido al gimnasio, es como si tiraras por tierra todo tu entrenamiento por ese día completo.

Algo similar sucede con los refrescos gaseosos, como por ejemplo: **la Coca Cola, el Sprite, la Fanta etc.**; estas bebidas contienen cafeína, gaseosas, ácido fosfórico, y jarabe de maíz el cual es alto en fructosa. Esto crea una mezcla explosiva de azúcares, químicos y otros ingredientes tóxicos los cuales literalmente se almacenan en tu cuerpo en forma de grasa.

Idealmente, la solución para este problema es **tratar de sustituir todos los líquidos que consumes por agua.**

4- Consume “Suficiente” Agua



Tu cuerpo está compuesto por un 60-70% de agua. Beber suficiente agua, no solo evitará que te deshidrates, sino que también ayudará a mantener tus sistemas funcionando al máximo rendimiento con la energía requerida para eliminar las toxinas y desechos de tu cuerpo, entre los cuales se incluyen las grasas.

Otro aspecto bien importante es que el mantener tu cuerpo hidratado también puede ayudarte a evitar que comas de más. **El Hipotálamo** es la parte del cerebro que controla el hambre, la sed y muchas otras funciones de tu cuerpo y las señales que este emite cuando tu cuerpo necesita de alimentos o beber agua son muy similares, por lo que en ocasiones muchas personas tienden a confundirlas.

Ahora bien, aunque el agua es de suma importancia para tu organismo, tampoco quiere decir que debas comenzar a beber agua sin parar para evitar la deshidratación, dejar de comer y así perder peso, recuerda que todo en exceso puede ser malo.

Si deseas conocer cuánta agua necesita tu organismo exactamente, entonces puedes utilizar la siguiente fórmula:

[TU PESO EN KG / 30 = Cantidad de litros de agua a beber por día.]

Por ejemplo: si pesas 60 Kgs, entonces dividirás este número entre 30 y como resultado te dará que la cantidad recomendada que deberías beber diariamente es de 2 litros de agua.

[Continúa En La Siguiente Página...]

5- Ejercita Tu Cuerpo



Aunque es cierto que se puede bajar de peso sin la necesidad de hacer ejercicios, la realidad es que realizar ejercicios te ayudará enormemente a alcanzar tu peso ideal mucho más rápido y además ayudara a evitar que recuperes el peso perdido.

Muchas personas se sienten intimidadas cada vez que escuchan que deben hacer ejercicios para acelerar su proceso de pérdida de peso. La realidad es que para ver cambios positivos en tu peso corporal **no es necesario** entrenar en un gimnasio por incontables horas o realizar a diario 300 abdominales. Ejercicios tales como caminatas (a un paso apresurado) por un periodo de 20 a 30 minutos, montar bicicleta, saltar suiza o subir y bajar escaleras, pueden ser más que suficiente para comenzar a perder esos kilos extras.

Una vez que comiences a perder tus primeros kilos y te sientas bien con los ejercicios anteriores, entonces será tiempo de pasar al siguiente nivel para que así logres una transformación total de tu cuerpo en el menor tiempo posible:

[>>Clic Aquí Para Más Detalles<<](#)

Conclusión

Bueno, espero que hayas encontrado útil la información que he compartido en esta guía, pero más importante aun es que comiences a aplicarla en tu vida diaria para que así estés un paso más cerca de conseguir tu peso idea.

Sé que llevar una dieta saludable no siempre es fácil, sobre todo en los primeros días, pero si eres constante y disciplinada, **es prácticamente imposible** no conseguir los resultados que tanto deseas.

Tu dieta deberá incluir una gran variedad de alimentos no-procesados con un balance entre proteínas, carbohidratos ricos en fibra y grasas sanas.

Recuerda además que beber suficiente agua y ejercitar tu cuerpo regularmente pueden ser factores claves para agilizar el proceso de la quema de grasa en tu cuerpo.

Ahora... es hora de que comiences a implementar todo lo que acabas de aprender y ponerle muchas ganas y dedicación para que logres conseguir los resultados que tanto deseas en el menor tiempo posible.

Sinceramente,
x *Ana de Saludable Club.com*