

LA DIETA DE TRES SEMANAS

EJEMPLAR GRATIS



MANUAL DE INTRODUCCIÓN

La información de este manual no pretende sustituir el consejo médico. Ninguna acción o falta de acción deben ser tomadas basadas únicamente en el contenido de esta información. Antes de comenzar este o cualquier otro régimen nutricional o ejercicios, consulte a su médico para asegurarse de que es apropiado para ti.

La información y opiniones expresadas aquí se cree que es exacta, basada en el mejor criterio a disposición del autor.

TABLA DE CONTENIDOS

Rápida Pérdida de Peso	4
¿Cómo funciona el Sistema?	6
¿Por qué esta dieta?	8
¿Por qué 3 Semanas?	9
21 Días Para Formar Un Hábito	10
Pérdida de Grasa vs. Pérdida de Peso	11
Nutrientes	14
Proteína, Grasas, Carbohidratos	15
La Piramide de la Comida y La Obesidad	19
Fibra	21
Metabolismo	22
¿Cómo Engordamos?	25
Triglicéridos	29
¿Cómo Adelgazar?	31
Descripción de la Dieta	32
Frecuencia de Comidas	33
Agua	34
Suplementos de la Dieta	35
Empecemos	41

¡Este No Es Una Reseña o Un Reporte Libre!



Este *Manual de Introducción* es solo una "pequeña parte" del programa **Dieta de 3 Semanas de Brian Flatt**, así sabrás **LOS HECHOS** y **LA VERDAD** de lo que obtendrás **HOY** mismo si decides hacer la compra.

Si después de leer esta guía, sientes que toda la información en el programa "**Dieta de 3 Semanas**" es adecuado para ti y útil para lograr tus objetivos ...

[Click aquí](#) para obtener el paquete completo
(o usa el botón de descarga al final de este documento)

Muchos de nosotros estamos confundidos por la información contradictoria que se da en el campo de la salud y la nutrición. Hay cientos (si no miles) de dietas y planes de nutrición, pastillas de solución rápida y polvos, artilugios y artefactos, infomerciales y gurúes que están dando información confusa y muy a menudo, contradictoria sobre cómo perder peso.

¿Quién está en lo correcto? ¿Quién se equivoca?... ¿Cómo lo sabemos?

El hecho es que la industria de la pérdida de peso es un mercado multimillonario que prospera en mantenernos adivinando. Parece que no podemos pasar un mes sin algo "más grande y mejor" que pueda ayudarnos a perder peso "más rápido y más fácil". Es la lluvia constante de nuevos productos y métodos que nos mantienen tan confusos...

Pero aquí está la cosa...

El real y verdadero "secreto" de cómo engordamos y cómo perdemos peso fue descubierto hace décadas. Y desde entonces, ese "secreto" se ha utilizado para ayudar a millones de personas a perder peso. Desafortunadamente, la medicina convencional y la multimillonaria industria de las dietas quieren mantener esto en secreto.

El problema es que aunque sabemos cómo bajar de peso, la mayoría de la gente no sabe cómo sacar el máximo provecho de estos métodos de pérdida de peso para bajar rápido.

Cuando el peso no se elimina tan rápido como queremos, somos más susceptibles a los productos que prometen "más rápido y mejor". Pero en realidad, esos productos no están a la altura de sus promesas.

El hecho es que la industria de dieta y del fitness no quiere que puedas aprender los verdaderos secretos para perder peso ultra rápido porque una vez que lo aprendes -ellos saben que nunca tendrás que comprar otro de sus productos falsos de nuevo. Y cuando no necesites sus productos, la industria multimillonaria de las dietas tendrá un gran golpe financiero.

Entra a la Dieta de 3 Semanas...

La Dieta de 3 Semanas se basa en la ciencia médica, el pensamiento racional y las pruebas de los resultados de la vida real. A partir de ahora, puedes estar seguro de que nunca tendrás que comprar otro libro de dieta, licuado fantástico o píldora mágica para bajar de peso nunca más. En pocas palabras, la Dieta de 3 Semanas le hace frente y le da un tiempo de prueba, y un modelo eficaz para la *rápida* pérdida de grasa.

Esto no es una de esas dietas que funcionan para algunos pero no para otros. El hecho es que la Dieta de 3 Semanas se basa en la ciencia involucrada con el cuerpo humano y cómo los diferentes nutrientes afectan nuestras hormonas dando lugar a perder peso o aumentar de peso.

RÁPIDA PÉRDIDA DE PESO

En todos mis años en la industria de la dieta, salud y ejercicio, no creo que nadie haya dicho nunca que estaban buscando una manera de perder peso poco a poco. De hecho, la mayoría de las personas que vienen a mí por la pérdida de peso están buscando algo que va a producir resultados tan rápido como sea humanamente posible. Y realmente creo que **la razón #1 del fallo de la mayoría de dietas es porque no producen resultados rápidos**. Seamos realistas ... no es divertido pasar horas en el gimnasio, seguido de pequeñas porciones de comida y que no podemos estar de pie, día tras día, sólo para darnos cuenta que hemos perdido solo medio kilo durante la semana.

Para que una dieta tenga éxito, realmente creo que la dieta debe producir resultados visibles y significativamente RÁPIDOS. Cuando la persona a dieta ve resultados reales rápidamente, él / ella se vuelve más comprometido. Y cuando la persona está dedicada a la dieta, se produce un "efecto bola de nieve" que causa que los resultados mejoren debido a los resultados que está viendo diariamente

En la Dieta de 3 Semanas, verás resultados reales cada día. Tu balanza se moverá, tu ropa te quedará mejor, te sentirás más ligero (porque realmente estarás más ligero) y te verás y sentirás mejor de lo que has estado en años.

Esta es la razón porque la Dieta de 3 Semanas es tan ultra-eficaz. Produce resultados extremadamente rápidos y visibles. Estos resultados rápidos mantienen a la persona motivada. Y la motivación les ayuda a seguir adelante hasta que alcancen niveles de pérdida de grasa que nunca imaginaron que fuera posible.

Una vez que termines este libro, vas a saber más sobre cómo engordamos y bajamos de peso. Y, utilizando los métodos que aprenderás en La Dieta de 3 Semanas, vas a estar totalmente equipado para bajar de peso prácticamente a voluntad.

Esto no es otra dieta "de moda". Esta dieta se basa en la ciencia y ha demostrado ser muy eficaz para millones de personas durante las últimas décadas. Esta dieta toma en cuenta tu propia biología y las hormonas y cómo los procesos del cuerpo, utiliza, almacena y quema la grasa corporal. Este libro te mostrará cómo y por qué se ha ganado el exceso de peso que ahora quieres quitarte de encima, para que detengas que el peso regrese.



Esta es la dieta que te pone en control.

Una de las primeras preguntas que siempre me hacen:

"¿No es peligroso perder peso tan rápidamente?"

Bueno, no estoy seguro de que la idea de perder peso rápidamente sea peligroso. En mi opinión, es justo lo contrario. Cuanto más tiempo estés por ahí con el exceso de grasa en tu cuerpo, más difícil será eliminarla. Tu corazón tiene que trabajar más duro y es más difícil quemar grasa en tu cuerpo, lo que pone una carga mortal en uno de tus órganos más vitales. Y la investigación ha demostrado que cuanto más tiempo tengas exceso de peso, eres más susceptible a sufrir una serie de enfermedades y problemas médicos.

Debido a todos los problemas de salud asociados con el exceso de peso, ¿no tiene sentido deshacerse de ese peso lo más rápido posible?

Creo que sí

No estoy muy seguro de dónde vino la idea que dice que perder peso a un ritmo de sólo 2.1 libras por semana es la forma "segura" o "mejor" para bajar de peso. En realidad, hay pocos datos médicos fiables por ahí en cuanto a la rapidez con que podemos perder peso de manera segura. La mayoría de la pérdida de peso "de información fiable" trata de *cómo* se pierde peso – más que la velocidad a la que se pierde. Sí, hay maneras de perder peso rápidamente que son extremadamente peligrosas. Y este es un punto importante porque perder peso con la Dieta de 3 Semanas es acerca de perder peso de forma rápida y segura sin privar a su cuerpo de los nutrientes que necesita.

El reconocido médico Dr. Michael Dansinger que trabaja con los productores de la exitosa serie de la NBC *The Biggest Loser*, afirma que la gente puede perder 9 kilos de peso en una semana, si lo hacen bien.

La Dieta de 3 Semanas te muestra cómo hacerlo bien.

¿CÓMO FUNCIONA ESTE SISTEMA?

La Dieta de 3 Semanas se divide en varias partes distintas.

- 1. La Dieta:** la parte de la dieta de la Dieta de 3 Semanas es sólo eso-dieta. Se compone de 3 fases (cada fase tiene 1 semana de duración). Durante tu primera semana en la dieta, te enseñaré a quemar grasa de forma inteligente. Te daré toda la información sobre cómo puedes perder hasta un kilo de grasa corporal (o más) por día, simplemente por los alimentos que comes y no comes. La dieta requiere un poco de motivación y cambios a corto plazo en tus hábitos alimenticios, pero te prometo que si puedes pasar más allá de la primera semana de esta dieta, tendrás el control total de tu peso por el resto de tu vida. De hecho, muchas personas han dicho que después de terminar la Fase # 1 de la Dieta de 3 Semanas, se sentían como si podían lograr cualquier cosa.
- 2. El Entrenamiento:** una de las razones por las que fracasan en sus dietas es porque los entrenamientos necesarios para tener éxito son simplemente demasiado para lo que la gente puede manejar. Este no es el caso de la Dieta de 3 Semanas. Los entrenamientos de La Dieta de 3 Semanas están diseñados para quemar grasa y ponerte en gran forma en unos 20 minutos sólo un par de veces cada semana. Mientras que puedes perder peso rápidamente solo en la dieta, con un entrenamiento de calidad como el de la Dieta de 3 Semanas, puedes casi duplicar los resultados de pérdida de grasa. El entrenamiento de La Dieta de 3 Semanas se divide en 2 sesiones separadas. Uno es para aquellos que prefieren hacer ejercicio en su gimnasio local y el otro es un entrenamiento doméstico utilizando sólo el peso corporal y la pieza más valiosa del equipo. No importa cuál de los entrenamientos elijas, encontrarás que son, por mucho, ¡los mejores entrenamientos “quema grasa” que jamás haya visto!
- 3. Suplementos:** el parte de suplementos proporciona un vistazo a algunas de los suplementos de dieta más populares utilizados hoy en día. Estos incluirán una reseña de los suplementos no incluidos en la misma Dieta de 3 Semanas.
- 4. Motivación y Actitud:** el segmento de la motivación contiene información valiosa que he utilizado en mis clientes en el pasado. Se te mostrará cómo enfocar tu energía en lograr tus metas. Hay algunos muy buenos consejos, trucos y secretos para perder peso y para no dejar que el peso que hemos perdido regrese.

Para Resumir Hasta Ahora...

El propósito de este libro es simplemente ir al grano- ayudar a reducir la confusión... eliminar las tonterías y ayudar a quemar la grasa corporal difícil lo más rápido posible. Solo con la dieta, deberías ver la pérdida de peso alrededor de 1 kilo de grasa corporal por día.

Bajar de peso es simplemente una cuestión de ciencia. Cómo ganamos y perdemos peso está controlado, en general, por nuestra constitución biológica. Tendrás un mejor entendimiento de las hormonas del cuerpo y la forma en que reaccionan, la manera positiva o negativa con los nutrientes que comes con relación a la pérdida y aumento de peso.

Vas a aprender cómo bajar del carrusel de la pérdida de peso y en lugar de tomar un enfoque indirecto vas a lidiar con la pérdida de peso directamente.

Es mi intención que este libro de dieta sea el último que compres. Promete ser una absoluta mina de oro de información que ataca directamente al corazón de la pérdida rápida de grasa.

Realmente es solo un conjunto de instrucciones que todos podemos seguir para lograr la rápida pérdida de peso y transformar el cuerpo en un tiempo récord. La información está en este libro.

¿POR QUÉ ESTA DIETA?

Esta dieta va a tener varios beneficios en tu vida aparte de la rápida pérdida de peso que produce. Al finalizar la dieta, vas a tener una nueva perspectiva de cómo perder peso y vas a tener un control completo de tu peso por el resto de tu vida. Vas a tener las herramientas y conocimientos sobre lo que necesitas para bajar de peso rápidamente, no te desviarás de los hábitos de alimentación saludables.

Uno de los mayores problemas con hacer dieta es que el peso se pierde muy lentamente. En este sentido, la Dieta de 3 Semanas es un cambio de juego absoluto. Ya no vas a perder peso a un ritmo muy lento. En cambio, siguiendo esta dieta, puedes esperar perder entre $\frac{3}{4}$ a 1 kilo de grasa cada día. Y, si quieres aumentar casi el doble los resultados, he incluido el entrenamiento de 3 semanas, lo que te ayudará a hacer exactamente eso.

Hay varias razones por las que las personas recurren a la Dieta de 3 Semanas para perder grasa rápidamente. Un gran porcentaje de mis lectores están tratando de bajar de peso para un evento especial próximo, como una boda, reunión de la clase o las próximas vacaciones que por lo general implica una piscina o la playa. Otros son actores y modelos que necesitan su peso corporal y porcentaje de grasa corporal a niveles bajos para ganarse la vida. Y muchos utilizan la Dieta de 3 Semanas como un impulso para comenzar una nueva dieta, programa de ejercicios o estilo de vida saludable.

Sean cuales sean tus objetivos, ¡la Dieta de 3 Semanas te ayudará a alcanzarlos!

¿POR QUÉ 3 SEMANAS?

La investigación ha demostrado que las personas con más sobrepeso tienen alrededor de 4 a 9 kilos de grasa corporal no deseados. La investigación también ha demostrado que la mayoría de las dietas fallan. Desde mi experiencia, la mayoría de las dietas fallan porque toman el largo, lento y aburrido camino para la pérdida de peso. Cuando se pierde en medio kilo o 1 kilo a la semana, la recompensa por los sacrificios que se hacen para llegar hasta ahí realmente no valen la pena. La Dieta de 3 Semanas realiza en 3 semanas lo que la mayoría de las dietas toman 4 o 5 meses para hacerlo.

La Dieta de 3 Semanas fue diseñada específicamente para ser un método muy rápido para quemar entre 4 a 9 kilos de grasa corporal.

Entiendo que para que una dieta tenga ultra-éxito, debe producir resultados absolutamente muy rápidos. Cuando los resultados vienen rápidamente, la persona a dieta recibe la retroalimentación necesaria de que la dieta está funcionando y que vale la pena hacerla. Esto hace que la persona a dieta se comprometa con la dieta. Cuando la persona a dieta se compromete con la dieta, los resultados son “bola de nieve” y una exitosa pérdida de peso con un nuevo cuerpo.

¡Esta es la razón por la que la Dieta de 3 Semanas funciona! Pronto verás que te darás cuenta de los cambios favorables en la composición corporal a un par de días de hacer la dieta. En la primera semana, es probable que veas que has perdido 4 kilos. Tu ropa estará floja... Te sentirás más ligero... y te verás y sentirás 10 veces mejor que la semana anterior.

21 DÍAS PARA HACER UN HÁBITO

La investigación ha demostrado que toma aproximadamente ¡21 días para que podamos desarrollar un nuevo hábito. ! Es decir 21 días de comer sano... 21 días de ir al gimnasio... 21 días de hacer lo que sea que desees implementar como un hábito en tu vida.

A menudo, cuando tratamos de poner en práctica un nuevo hábito en nuestras vidas, lo miramos inmanejable. Debido a esto, nuevos hábitos saludables no emergen, porque en lugar de centrarnos en sólo 21 días, sabotamos nuestros objetivos con la mentalidad de que vamos a tener que sacrificarnos para siempre.

Así, en lugar de comenzar pensando en un nuevo hábito para toda la vida, te puede resultar más fácil simplemente diciéndote a ti mismo que vas "intentar" esta dieta por sólo 21 días. Todos podemos hacer 21 días, ¿verdad? Deja a tu cerebro "saber" que una vez que este "período de prueba", puedes volver a tus antiguos hábitos alimenticios. Entonces, mientras tu cerebro te permite participar en este "período", también trabajará en formar nuevas conexiones neuronales una vez que se dé cuenta que el nuevo hábito te ha beneficiado positivamente de alguna manera. Esta es la ciencia detrás de cómo desarrollamos hábitos y la investigación ha demostrado que toma aproximadamente 21 días para desarrollar nuevos hábitos o para romper los viejos.

En el caso de la Dieta de 3 Semanas, el cerebro se habrá dado cuenta de que ahora tiene menos trabajo para mover tu cuerpo durante todo el día, ya que no tienes tantas libras. Se notará el aumento de energía como resultado de tus paseos diarios, entrenamiento semanal de resistencia y otros componentes de ejercicio de esta dieta. Tu cuerpo también notará tu apariencia física, tu tono muscular y cómo tu ropa ahora se ajusta mejor. Básicamente, tu cerebro verá notables beneficios adheridos a ti y hará que sigas en el camino de los buenos hábitos alimenticios y ejercicio.

Ahora, entiende que la investigación ha demostrado que las vías neuronales a cualquier hábito (incluso los malos) pueden durar toda la vida, lo que significa que los malos hábitos pueden resurgir cuando se impulsa a hacerlo. Esto significa que constantemente tienes que ser consciente de tus pensamientos y que necesitas hacer esfuerzos conscientes para evitar la participación en esos malos hábitos pasados. Créeme, después de 21 días, es relativamente fácil convencerte a ti mismo de evitar esos malos hábitos del pasado. Mientras que serás capaz de disfrutar de tus comidas favoritas, y no van a ser capaces de hacerse cargo de tu vida. Mi intención con la Dieta de 3 Semanas no es sólo para quemar grasa muy rápido, también para forzar nuevos y buenos hábitos de alimentación y ejercicio regular que se quedarán contigo para siempre. Esto se asegurará que obtengas el cuerpo que siempre has deseado y lo mantengas de por vida.

PÉRDIDA DE GRASA VS. PÉRDIDA DE PESO

Tenemos la tendencia a utilizar el término "pérdida de peso" generalmente cuando estamos a dieta. Y mientras que algunos se alegran con la simplemente ver los números de la báscula bajar, es importante que te centres únicamente en la pérdida de grasa en lugar de la preciada masa corporal magra.

Si deseas simplemente bajar de peso ... y no de importa de dónde venga el peso (la grasa corporal, los huesos, los músculos, los órganos, etc), entonces la manera más rápida de lograrlo es a través de la dieta de ayuno (no comer nada). El ayuno es la manera más rápida de perder peso... pero viene con un precio considerable, alto e incluyendo la muerte.

Después de un día de ayuno, tu cuerpo está recibiendo el 80-90% de su energía a partir de su propia grasa corporal, que es una cosa muy buena. Sin embargo, cuando el cuerpo pasa varias horas sin proteínas (aminoácidos que necesita para sostener la vida), comienza a atacar a sus propias reservas de proteínas. Tarde o temprano, la masa corporal magra se ataca a un punto que eres incapaz de moverte y tus órganos no pueden funcionar correctamente, lo trae consigo la muerte.



El hecho es que hay dietas por ahí que tienen un gran éxito en ayudar a las personas a lograr la pérdida de peso -con los estudios para demostrarlo- sin embargo, por la manera en que esas dietas están estructuradas, una gran parte del peso que se pierde no es grasa corporal, sino que, la masa corporal magra. La masa corporal magra es básicamente todo lo que no es la grasa corporal. Esto incluye músculo esquelético, los órganos y los huesos. Recuerda, una disminución de la masa corporal magra equivale a un metabolismo más lento en funcionamiento. Un metabolismo lento hará que sea más difícil perder peso y fácil para que el peso perdido regrese. La Dieta de 3 Semanas está diseñada no sólo para mantener su metabolismo funcionando, también trabaja para restablecer y aumentar su capacidad a fin de que estés constantemente trabajando a la máxima potencia de tu cuerpo.

Esas dietas que se centran únicamente en los números de la balanza hacen más daño a tu cuerpo que bien. Este tipo de dietas en realidad retrasan la capacidad de tu cuerpo para perder grasa corporal y obligan a tu cuerpo a atacarse a sí mismo por los nutrientes esenciales que necesita.

Puedes detectar estas dietas a una milla de distancia... si sabes lo que estás buscando. La advertencia a buscar en estas dietas (a menudo llamados ayunos) son las que tienen una evidente falta de proteínas como su principal fuente de alimento. Las dietas como la dieta de jugo de Hollywood, la dieta de la sopa de repollo, La Dieta de Limonada, etc., pueden ayudarte a perder

peso definitivamente...pero confía en mí cuando digo esto: el peso que pierdes en este tipo de

dietas *no* es el peso que quieres perder. De hecho, estas dietas hacen más mal que bien, ya que se perderás por desgracia preciada masa corporal magra en el proceso de perder peso. Y otra vez, cuando se pierde esa preciada masa corporal magra, retrasas tu metabolismo y reduces la velocidad de tu capacidad para bajar de peso. La masa corporal magra que tienes, son las calorías que más necesita tu cuerpo para mantener esa masa funcionando correctamente.

Una vez más, cuando el cuerpo pasa sin proteínas por un período de tiempo, el cuerpo las obtendrá consumiendo tu piel para el almuerzo y tu cabello durante la cena. El cabello y la piel son las primeras reservas de proteínas que son atacados y si te fijas bien en la gente en esos tipos de dietas de déficit proteico, te darás cuenta de la falta de brillo en el cabello y la piel. Esto es porque la proteína que mantiene la piel y el cabello saludable y vibrante no está. La gente en este tipo de dietas están notablemente demacrados, arrugados y aspecto aburrido.

Pero no se detiene ahí. Piense en ello. ¿Puedes realmente permitirte el lujo de perder una parte de tu corazón, hígado, cerebro, riñones u otros órganos vitales? ¿De verdad quieres renunciar a tu preciado músculo esquelético que en realidad te ayuda a quemar grasa todo el día?

Sé que nada de esto suena demasiado agradable, pero es un hecho. Cuando buscas bajar de peso, es imprescindible que el peso que se pierde esté especialmente centrado en grasa corporal, en lugar de la masa corporal magra. Ciertas dietas y desinformación sobre los nutrientes pueden conducir a la deficiencia de proteínas.

Si tienes cualquiera de los siguientes síntomas, es probable que no estés recibiendo suficiente proteína en tu dieta:

- Cabello Delgado, quebradizo
- Pérdida de cabello
- Reducción en la Pigmentación del cabello
- Crestas en las uñas
- Erupciones en la piel, piel escamosa, piel seca
- Debilidad y Calambres en los músculos
- Dificultad para dormir
- Náuseas
- Lenta curación de heridas, cortes o rasguños

Si estás experimentando cualquiera de estos síntomas, debes dar un vistazo a la cantidad de proteína que estás recibiendo a diario. A veces, estas condiciones inexplicables se reducen a un pequeño arreglo – más proteína en tu dieta.

La deficiencia de proteínas puede ser aún más grave de lo que piensas. A largo plazo o la deficiencia frecuente de proteínas pueden provocar graves riesgos para la salud, tales como:

- Cálculos biliares
- Artritis
- Problemas del Corazón
- Fallo de órganos
- Deterioro Muscular
- Muerte

Como puedes ver, la falta de proteínas en tu dieta puede ser potencialmente muy grave, incluso mortal. Si te basas solo en este libro, puedes estar absolutamente seguro de que estás recibiendo la cantidad adecuada de proteínas todos los días. En la parte de la Dieta de las 3 Semanas, aprenderás cómo calcular tu necesidad diaria de proteínas.

En Dieta de 3 Semanas, se intenta copiar "el ayuno" y todas sus cualidades de quemar grasa que produce - pero sin todos los efectos secundarios negativos (hambre, pérdida de masa corporal magra, etc). Para ello, nos centraremos en reducir los carbohidratos para desencadenar la respuesta del hambre. Otra vez, esta respuesta del hambre obliga al cuerpo a quemar una increíble cantidad de grasa para nuestras necesidades diarias de energía. Mientras tanto, vamos a "colar" cantidades adecuadas de proteínas al cuerpo pasadas pocas horas. En lugar de atacar nuestra propia masa corporal magra, el cuerpo va a utilizar esta proteína "fácil" (la proteína que comemos) y la convertirá en glucosa, lo que requiere aún más combustible para hacerlo (grasa corporal). Básicamente, vamos a tirar todo tipo de cosas en el cuerpo para obligarlo a quemar más grasa corporal, lo que se traducirá en la pérdida de peso ultra-rápido.

NUTRIENTES

Qué Necesita el Cuerpo y Qué no

Nuestro cuerpo necesita nutrientes, vitaminas, minerales y agua para una buena salud y buen funcionamiento. Sorprendentemente, el cuerpo humano es capaz de producir miles de nutrientes que necesita para mantenerse con vida.

Los nutrientes que el cuerpo fabrica en sí son conocidos como nutrientes "no esenciales" porque el cuerpo es capaz de producir en realidad esos nutrientes por sí mismo y no es esencial que los obtengas de los alimentos que consumes.

Nutrientes no esenciales: los nutrientes producidos por su cuerpo que no necesitas obtener de los alimentos que consumes.

Por el contrario, "nutrientes esenciales" son aquellos nutrientes que debes obtener de los alimentos que consumes. Para mantenerte con vida, es **esencial** que obtengas estos nutrientes de tu consumo alimenticio.

Nutrientes esenciales: los nutrientes que **debes** obtener de tu dieta, ya que no están siendo fabricados por tu cuerpo.

Algunos ejemplos de nutrientes esenciales incluyen agua, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Un nutriente muy común que ha sido deliberadamente omitido aquí son los carbohidratos. El hecho biológico del asunto es que no hay un solo carbohidrato que sea esencial para la dieta humana... ni azúcar... no... ni almidón... ni fibra. El hecho es que los carbohidratos no proporcionan ningún beneficio nutricional al cuerpo humano, ninguno en absoluto. Vas aprender mucho más sobre esto en las próximas secciones.

La Dieta de 3 Semanas se trata de maximizar los nutrientes que nosotros necesitamos mientras se restringen los que no. En realidad, todo es sobre comer lo correcto, en las cantidades correctas y en el momento adecuado. Cuando se hace correctamente, somos capaces de poner nuestro cuerpo en un modo de quema de grasa 24/7.

PROTEÍNA, GRASA, CARBOHIDRATOS

Los nutrientes primarios que los humanos consumen son proteínas, grasas y carbohidratos. La comprensión del papel de cada uno de estos nutrientes primarios que juega en nuestra salud y de nuestra capacidad para ganar o perder peso es una característica importante de la Dieta de 3 Semanas. Te recomiendo que te familiarices con esta parte de la Dieta de 3 Semanas, ya que tendrá efectos duraderos en tu vida diaria.

Proteína

Las proteínas son la base de tus células corporales, tejidos y órganos. Son esenciales para los músculos, cabello, piel, órganos y hormonas. Mientras que el cuerpo puede sobrevivir sin comer otro carbohidrato y también dura largos períodos sin comer grasa, una falta de proteínas en tu dieta provocará degeneración de tejidos y órganos del músculo, lo que finalmente conducirá a la muerte. Sabiendo lo importante que es la proteína en el cuerpo, es increíble ver cómo muchas personas todavía obtienen la mayor parte de sus calorías de las dietas altas en carbohidratos.

Varios estudios han demostrado que la cantidad diaria recomendada de consumo de proteínas es mucho menor de lo que debería ser... especialmente para los que hacen ejercicio regularmente. Lo que esta investigación ha demostrado es que las personas que estaban cumpliendo con la "cantidad diaria recomendada" del consumo de proteínas, mientras mantienen actividad física regular, en realidad estaban perdiendo tejido muscular valioso porque no había suficiente proteína en el cuerpo para reparar y reconstruir sus músculos después de sus entrenamientos.

Las proteínas se componen de aminoácidos y hay sólo 20 aminoácidos que componen todas las proteínas humanas. De estos 20 aminoácidos, el cuerpo sólo puede producir 12 de ellos en sí. Esto significa que los otros ocho aminoácidos deben obtenerse a través de los alimentos que consumes.

Lisina, leucina, isoleucina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina son los *aminoácidos esenciales* que **no** son elaborados por el cuerpo (hay otros dos necesarios para los bebés y niños pequeños). Recibimos estos aminoácidos cuando consumimos fuentes de proteínas como carne, pescado, aves y legumbres.

Las fuentes de proteínas que contienen cantidades adecuadas de todos los aminoácidos se denominan "proteínas completas." Esos productos alimenticios que no las contienen todas o no tienen adecuadas cantidades de aminoácidos se conocen como "proteínas incompletas".

En general, las proteínas generales de origen animal (carne, pescado, pollo, queso, huevos) son consideradas "proteínas completas". Las "proteínas incompletas" son los que son a base de vegetales, por lo general en forma de granos, legumbres, nueces y semillas. Para obtener suficientes aminoácidos esenciales a través de la proteína vegetal, por lo general se tiene que combinar estratégicamente varios grupos de alimentos diferentes juntos.

Descomponer y procesando proteínas lleva mucha más energía y mucho más tiempo de lo que lleva descomponer otros nutrientes. En otras palabras, el cuerpo tiene que trabajar mucho más duro para digerir las proteínas que los carbohidratos y las grasas.

La energía extra que se necesita para descomponer y procesar las proteínas reduce la cantidad de energía que tu cuerpo recibe de los alimentos que consumes. Además, debido a que se necesita más tiempo para descomponer y asimilar las proteínas, el proceso de vaciado del estómago tarda demasiado tiempo, así, que nos hace sentir satisfecho por más tiempo, lo que reduce la sensación de hambre.

Se cree que el cuerpo sólo puede utilizar aproximadamente el 50% de la proteína que comemos. Lo que significa que el otro 50% se elimina del cuerpo como residuo porque la proteína no se almacena en el cuerpo de la misma manera que la grasa y los carbohidratos. Por lo tanto, cuando comes calorías principalmente de proteínas, puedes estar seguro que estas calorías de proteínas están reparando y reconstruyendo tu cuerpo con el beneficio de ser eliminadas como residuos. La proteína extra no se almacenará como grasa corporal. Como verás, esto está en marcado contraste con el exceso de carbohidratos y grasas que comemos, que se almacenan en nuestro cuerpo, en nuestras células de grasa en lugar de ser eliminados.

Añadir proteína a tus comidas hace que tu cuerpo produzca una hormona llamada glucagón. El glucagón trabaja para frenar los efectos nocivos del exceso de carbohidratos que se depositen en las células grasas. Lo hace por la ralentización de la tasa de absorción de los carbohidratos. Además, hay nuevos estudios que han demostrado que cuando el cuerpo libera glucagón (por el consumo de proteínas en tu dieta), también trabaja para estimular la quema de grasa mediante la liberación de la grasa corporal almacenada, de modo que se puede utilizar para alimentar tu cuerpo.

Como verás, cuando aumentamos el consumo de proteínas y disminuye significativamente la cantidad de carbohidratos que consumimos, nos beneficiamos de un efecto de quema de grasa dual. Por un lado, cuando el cuerpo no tiene carbohidratos que trabajar, para alimentar el cuerpo, comienza a utilizar la grasa corporal almacenada. En segundo lugar, la liberación de glucagón en el cuerpo parece tener el efecto añadido de atacar a los depósitos de grasa que la insulina ha trabajado para preservar. La Dieta de 3 Semanas está estratégicamente diseñada para tomar ventaja de estos dos eventos.

Grasa

Desafortunadamente, la grasa ha recibido una mala reputación durante décadas. Tanto así, que se ha arraigado en nuestras mentes a reaccionar de manera intuitiva hacia cualquier cosa que dice "bajo en grasa" ¡Incluso cuando conocemos lo mejor!

La noción de que la grasa nos hace gordos tiene mucho sentido en su valor nominal, sobre todo cuando se considera cuán calóricamente densa es la grasa en realidad. Un gramo de grasa contiene 9 calorías, mientras que el mismo gramo de proteínas o carbohidratos tiene sólo 4 calorías.

La grasa no tiene ni de lejos el efecto térmico que la proteína tiene (el 3% vs 30%), por lo que la grasa que consumes no necesariamente va "turbo cargar" nuestro metabolismo. Por la misma razón, es importante tener en cuenta que la grasa por sí misma no nos hace obesos.

De hecho, la grasa juega un papel importante en muchas partes del cuerpo. Si bien podemos pasar largos períodos de tiempo sin grasa, no podemos vivir sin ella por completo. Esas grasas sin las que no podemos vivir son conocidas como *ácidos grasos esenciales* (AGE). La investigación ha demostrado que estos ácidos grasos esenciales ayudan realmente a quemar la grasa corporal almacenada de la que queremos deshacernos, además de otros numerosos beneficios para la salud. En la Dieta de 3 Semanas, nos centraremos en conseguir una cantidad óptima de estas grasas buenas, para mejorar nuestra capacidad de perder peso rápidamente, mientras que, nos volvemos más saludables.

Células Grasas

Recientemente, la investigación ha demostrado que una vez que se crea una célula de grasa, nunca desaparece. Las células de grasa se hacen más y más grandes hasta que no pueden almacenar más grasa. Cuando esto sucede, tu cuerpo crea nuevas células de grasa para mantener el exceso. Y de nuevo, una vez que se crean esas nuevas células de grasa, son tuyas de por vida.

Aunque no podemos eliminar totalmente las células de grasa del cuerpo, podemos deshacernos de los pegajosos ácidos grasos y peligrosos triglicéridos que las células de grasa están manteniendo, esto nos mantendrá más delgados.

Entiende que la grasa es en realidad el combustible perfecto para tu cuerpo. Cuando somos capaces de cambiar tu cuerpo a usar este combustible "mejor", podemos convertir eficazmente tu cuerpo en una máquina quema grasa 24/7.

Carbohidratos

Aunque los carbohidratos son la fuente de energía más común en los seres humanos, el simple hecho es que **no hay un solo carbohidrato esencial para la vida humana**.

Los carbohidratos se clasifican en dos tipos: Simples y Complejos.

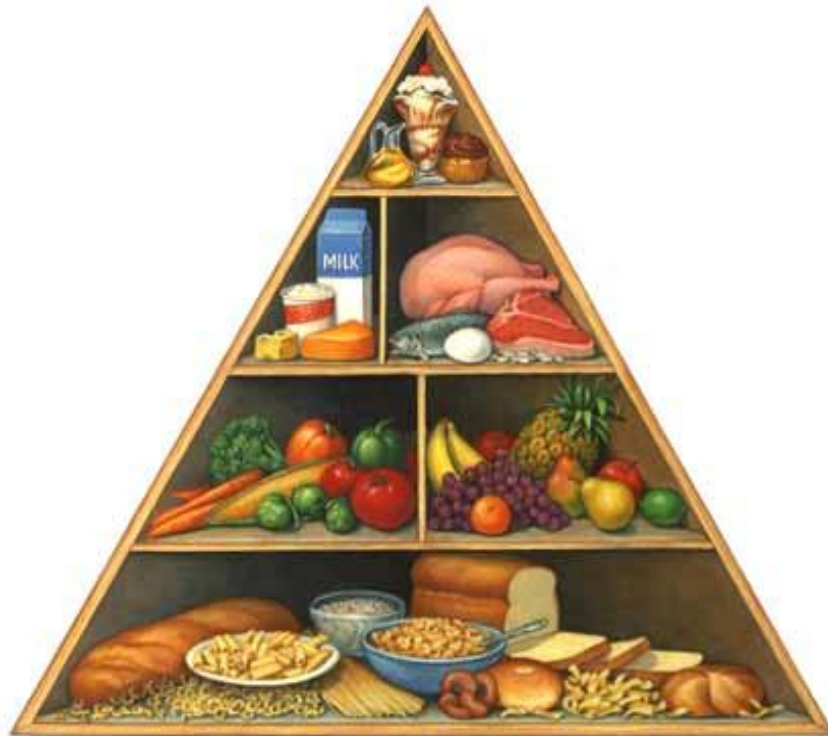
Los carbohidratos simples son también conocidos como azúcares simples. Los azúcares simples son los que se encuentran en los azúcares refinados (y los alimentos con los que se hacen como las galletas, dulces, etc.), también en alimentos como la fruta y la leche.

Los carbohidratos complejos son conocidos como almidones. Los almidones incluyen productos de granos, como cereales, pan, pasta, galletas y arroz. Al igual que los carbohidratos simples, los carbohidratos complejos pueden estar refinados o no. Los carbohidratos refinados se consideran menos saludables porque el proceso de refinación los despoja de gran parte de las vitaminas, proteínas y fibra. Los carbohidratos no refinados causan que la insulina suba menos y por eso, se consideran los carbohidratos más saludables.

Independientemente de que los carbohidratos sean simples o complejos, ambos causan aumento del azúcar en la sangre. Como verás en breve, este aumento de azúcar en la sangre es la causa # 1 de la grasa corporal no deseada.

LA PIRAMIDE ALIMENTICIA Y LA OBESIDAD

Ahora, la última cosa que me podrían llamar sería un "teórico de la conspiración", pero podrías pensar de otra manera después de leer lo que tengo que decir sobre la Pirámide de Alimentos de la USDA. Desde luego, no estoy tratando de convertir esta dieta en un debate político, pero el hecho es, la USDA juega un papel importante en la economía de nuestro país. Y lo que sucede en la pirámide de los alimentos, a su vez, determina la cantidad de dinero que gastamos en ciertos productos alimenticios.



Echa un vistazo a la Pirámide de Alimentos de la USDA que ha dado forma a la manera en la que muchos de los americanos comieron durante la década pasada. Como puedes ver, nuestro propio gobierno recomienda que obtenemos más de 2/3 de nuestra nutrición diaria de alimentos cargados de carbohidratos (pan, arroz, pasta, frutas y verduras) y sólo un 20% de nuestros alimentos de fuentes de proteína -nutriente principal que nos mantiene con vida ¡No es de extrañar que casi el 50% de la población de Estados Unidos esté considerado con sobrepeso!

Creo que la Escuela de Salud Pública de Harvard lo dijo mejor en su artículo famoso, *¿Qué Debes Comer Realmente?*

Aquí está un concepto interesante:

En el libro infantil *¿Quién construyó la pirámide?* diferentes personas toman el crédito para la construcción de la –una vez- gran pirámide de Sesostri. Rey Sesostri, por supuesto, reclaman los créditos. Pero lo mismo ocurre con su arquitecto, el maestro de cantera, los canteros, los esclavos y los muchachos que llevaban agua a los trabajadores.

“MyPyramid” de la USDA también tuvo muchos constructores. Algunos son obviamente científicos de la USDA, los expertos en nutrición, miembros del personal y consultores. Otros no lo son. Intensos esfuerzos de grupos de interés de una variedad de industrias de alimentos también ayudaron a dar forma a la pirámide.

De acuerdo con las regulaciones federales, el panel que escribe las directrices dietéticas debe incluir expertos en nutrición que son líderes en la pediatría, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y la salud pública. La selección de los miembros del jurado no es tarea fácil, y está sujeta a un intenso cabildeo de organizaciones como el Consejo Nacional de Lácteos, Asociación Unida de Frutas y Vegetales Frescos de la Asociación de Bebidas Refrescantes, Instituto Americano de Carne, la Asociación Nacional de Ganaderos de Carne y Consejo de Alimentos de Trigo.

FIBRA

La fibra es en realidad un carbohidrato pero sentí la necesidad de dedicar un apartado específico a la fibra debido a la desinformación que la rodea. En la mayoría de las dietas bajas en carbohidratos, los carbohidratos de fibra no se cuentan como carbohidratos "peligrosos" para aumentar de peso. Esto es porque la fibra no puede ser digerida por el organismo humano. Dado que la fibra no se digiere por el cuerpo, no hay un rápido aumento de azúcar en la sangre al igual que otros carbohidratos.

Pero cuidado. Hay dos escuelas de pensamiento sobre la fibra. Mientras que la medicina moderna apoya una dieta rica en fibra, hay otras investigaciones médicas que afirman que mucha fibra causa numerosas enfermedades e irregularidades como el estreñimiento, IBS, enfermedad de Crohn's, cáncer de colon y otros. Si deseas ver las últimas investigaciones sobre la fibra y la forma en la que pueden estar causando daños irreparables en tu cuerpo, te animo a visitar www.GutSense.org.

Ahora, lo que dicen de la fibra... es normal, la fibra no va a crear ninguna complicación para ti. Esto, realmente, te hará sentir lleno rápidamente. Sin embargo, debes estar seguro de conseguir tu fibra de vegetales y ensaladas verdes en lugar de forzarnos a conseguir 30 gramos tal cual lo recomienda la comunidad médica convencional. Cuando intentas "forzar" la fibra mediante el consumo de suplementos de fibra, ahí es cuando el problema comienza.

Si estás preocupado por el estreñimiento, algunos investigadores creen que el estreñimiento es en sí causado por mucha fibra en la dieta. Aumentar el consumo de agua durante esta dieta es esencial para la Buena salud y el buen funcionamiento de los riñones... y tiene efectos notables en aliviar el estreñimiento.

METABOLISMO

La función principal del metabolismo es proveer la cantidad correcta de combustible (en el tiempo adecuado) para mantener vivo y funcionando correctamente nuestro cuerpo. Esto se logra a través de una serie compleja de reacciones químicas mediante el cual la comida se convierte en la energía que necesitamos. Cuando comemos, los alimentos que ingerimos entra en nuestro tracto digestivo y es degradado por las enzimas digestivas. Los carbohidratos los convierten en glucosa, las grasas en ácidos grasos y las proteínas en aminoácidos. Una vez descompuestos son absorbidos por la sangre y llevados a las células del cuerpo. Nuestro metabolismo funciona para liberar nutrientes como energía, usarlos para construir y reparar el tejido magro o guardarlos para uso posterior.

Hay dos procesos metabólicos básicos—uno es constructivo y el responsable de construcción y almacenamiento de energía del cuerpo. El otro es destructivo, aunque positivamente, ya que descompone moléculas de nutrientes para liberar energía. El proceso metabólico constructivo se llama anabolismo y el destructivo es catabolismo.

Anabolismo: promueve el crecimiento de nuevas células, mantenimiento y reparación de tejidos y el almacenamiento de energía a través de grasa corporal para uso posterior. Pequeñas moléculas de nutrientes convertidas en grandes moléculas de proteínas y grasa.

Catabolismo: es responsable de proveer al cuerpo con la energía para su uso. En lugar de construir moléculas de nutrientes, los descompone para liberar energía.

Estos dos procesos no ocurren simultáneamente, pero están equilibrados por el cuerpo a base de varios factores.

El catabolismo, en particular –algunos lo atribuyen al metabolismo-tiene 3 componentes

- 1. Metabolismo Basal:** a veces llamado metabolismo en reposo, este es el componente del metabolismo responsable de mantener con vida al garantizar las funciones normales del cuerpo. Incluso si estuvieras postrado en cama todo el día, el metabolismo basal está todavía trabajando. El metabolismo basal es el componente principal del metabolismo, el 60 a 70 por ciento de las calorías de los alimentos que consumes se utiliza para esto. Las personas que quieren perder peso por lo general aspiran a una tasa metabólica basal superior (BMR).

2. **Movimiento Físico:** esto puede ir desde un movimiento simple de los dedos hasta un ejercicio extenuante. Por lo general, el 25 por ciento de las calorías que se consumen son para este propósito.
3. **Efecto térmico de los alimentos:** esto indica la digestión y el procesamiento de los alimentos que ingieres. Dependiendo del tipo de nutrientes que consumes, aproximadamente el 10% de las calorías de los alimentos que consumes son quemados a través de este. Como verás, la digestión de ciertos alimentos requerirá mucho más gasto de calorías que otros. La proteína toma una gran cantidad de calorías para digerir mientras que los carbohidratos toman mucho menos.

Por lo tanto, teniendo en cuenta todo esto, he aquí nuestra fórmula del metabolismo:

Calorías De la Comida = Calorías gastadas en el metabolismo basal (60-70%) + Calorías gastadas en Movimiento Físico (25%) + Calorías gastadas al digerir la comida (10%)

¿Qué Afecta el Metabolismo?

Su tasa metabólica, qué tan rápido o lento funciona el metabolismo, está influenciada por varios factores:

- **Genética:** sí, la tasa metabólica también se hereda. A veces esto todo un mundo de diferencia entre una persona que puede comer casi todo y no aumentar una onza y una persona que fácilmente engorda después de consentirse una sola vez.
- **Edad:** cuanto más joven eres, más rápido es tu metabolismo. El metabolismo se ralentiza a medida que envejeces. La tasa metabólica de las mujeres empieza a caer a la edad de 30; para los hombres, el declive comienza más tarde, a los 40.
- **Género:** los hombres tienen una tasa metabólica más rápida -generalmente 10-15 por ciento más rápido- que las mujeres porque sus cuerpos tienen una mayor masa muscular. El músculo juega un papel clave en un metabolismo rápido, como se discutirá en la sección de ejercicio de la Dieta de 3 Semanas.
- **Cantidad de masa corporal magra:** Como mencioné anteriormente, más músculo = metabolismo rápido.
- **Dieta:** algunos alimentos te ayudarán -algunos sólo te harán daño. Mientras que el tiempo no lo es todo, la frecuencia de comidas afecta en gran medida tu metabolismo.
- **Nivel de Estrés:** el estrés es inversamente proporcional al metabolismo. Cuanto más estrés, menor será tu metabolismo.
- **Hormonas:** hormonas específicas metabolizan nutrientes específicos. Según funcionen

las hormonas, afecta directamente el metabolismo. En cierta medida, la dieta y los niveles de estrés afectan a las hormonas implicadas en el metabolismo, como encontrarás más adelante. Trastornos hormonales o desequilibrios pueden afectar el metabolismo también.

En cuanto a todos estos factores que influyen en el metabolismo, ahora probablemente tengas una idea general de lo que tiene que hacer para aumentar tu metabolismo, aceptar las cosas que no puedes cambiar, y ¡trabajar en lo que puedas! Un metabolismo “rápido” es el verdadero secreto para *mantener* un cuerpo delgado.

¿CÓMO ENGORDAMOS?

La medicina moderna, los "gurús" de la pérdida de peso y, consejos tan falsamente llamados "expertos" fitness nos han estado dando el mismo anticuado y falso consejo por años:

"Para perder peso solo importa comer menos y hacer más ejercicio"

O

"Engordamos porque comemos mucha grasa"

Estas ideologías son más conocidas como los "Calorías dentro / Calorías fuera" y el "La Grasa Nos Hace Gordos" teorías que se ha demostrado una y otra vez ser una completa tontería. Estas dietas fallan en tomar en cuenta nuestros cuerpos y cómo se metabolizan los alimentos y toman la salida fácil de lo que implica que cualquier persona que tiene exceso de peso es porque está comiendo demasiada grasa o son simplemente perezosos. Nos apunta con el dedo y se niega a reconocer lo que la ciencia ya ha demostrado...

Los Carbohidratos Nos Engordan

Lo sé... lo sé... has oído eso antes. Tal vez incluso le diste cierto crédito por un tiempo. Tal vez incluso hayas intentado una dieta baja en carbohidratos o la dieta de Atkins (o algo similar), pero te diste cuenta que no era para ti. Por desgracia... si realmente deseas bajar de peso rápido, reducir drásticamente los carbohidratos es una necesidad absoluta.

Si no quieres... o simplemente sientes que no puedes renunciar a los carbohidratos las próximas 3 semanas, entonces la verdad, no hay nada que se pueda hacer para que pierdas peso, excepto horas y horas en el gimnasio y una severa restricción calórica durante un periodo de 5-6 meses. Sin embargo, si realmente quieres quemar 4-9 + kilos de grasa corporal en los próximos 21 días y si estás dispuesto a seguir esta dieta sin desviarte, entonces yo personalmente te garantizo que **podrás** perder peso.

Si sigues leyendo, vas a aprender exactamente por qué los carbohidratos nos hacen engordar... y aprenderás exactamente qué hacer al respecto.

CONTROLA EL AZÚCAR EN TU SANGRE

CONTROLARÁS TU PESO PARA SIEMPRE

Engordamos a causa de los carbohidratos que comemos. Si quieres quemar grasa y adelgazar, debes aceptar este hecho ahora y debes mantener esta verdad sagrada.

Al restringir los carbohidratos en tu dieta, **podrás** adelgazar. Este es un hecho absoluto. Al aumentar tu consumo de carbohidratos, **engordarás**. Esto no se discute. Esto es simplemente una cuestión de la respuesta del cuerpo humano a tus hormonas y cómo se ven afectadas por los alimentos que comemos.

Así es como funciona...

Cuando comemos carbohidratos, particularmente los dulces o el almidón, el azúcar en la sangre aumenta rápidamente. Cuando nuestra azúcar en la sangre aumenta, nuestro páncreas segrega insulina en el torrente sanguíneo. El trabajo de la insulina es llevar nuestra azúcar en la sangre a niveles normales. Para ello, saca el azúcar de la sangre y de los músculos hacia el hígado y células grasas. Si no fuera por la insulina, este alto nivel de azúcar en la sangre (también conocido como glucosa) sería tóxico. Como sabes, los diabéticos necesitan añadir insulina a sus cuerpos para mantenerlos vivos y funcionando.

Así, la insulina es una buena cosa que nos ayuda a mantenernos vivos mediante la mitigación de los niveles de azúcar en sangre que se desencadenan por el consumo de carbohidratos.

PERO... la insulina es también muy, muy problemática con respecto a nuestra capacidad para perder peso.

Como se ha mencionado, cuando el azúcar en la sangre es alto, el trabajo de la insulina es sacar el azúcar de la sangre hacia el hígado y los músculos para ser utilizada como energía. Pero hay más que eso. La insulina es también una hormona de almacenamiento. Lo que esto significa es que cuando la insulina está presente en la sangre, esto es cuando consumimos carbohidratos (azúcar, almidón), el exceso de carbohidratos (aquellos que no son necesarios inmediatamente para la energía) se descomponen y son almacenados en nuestras células de grasa como grasa. Cuando esto sucede, las células grasas se hacen más grandes... ¡Y nosotros también!

Y la insulina no solo fuerza ese exceso de carbohidratos y grasa dentro de las células grasas, también cierra el freno a la capacidad de nuestro cuerpo para quemar la grasa que ya está almacenada en las células grasas.

Así que, como siempre que hay altos niveles de insulina yendo a través del torrente sanguíneo (que *solo* es causada por el consumo de carbohidratos), tu cuerpo estará trabajando para **almacenar** grasa en lugar de trabajar para quemarla.

Simplemente no puedes consumir una comida rica en carbohidratos y quemar grasa al mismo tiempo. Tu cuerpo está almacenando grasa o quemándola, dependiendo de los alimentos que consumas. Ahora que sabes esto, puede ponerte en control usando los métodos que aprenderás en la Dieta de 3 Semanas.

Una buena cosa a tener en cuenta es la siguiente: Por cada gramo de carbohidratos que consumes, tu cuerpo es incapaz de quemar los gramos de grasa. Y... siempre y cuando estés comiendo carbohidratos, tu cuerpo está almacenando todo lo que no necesita... directo en las células de grasa (haciéndote más gordo). Al mismo tiempo, los carbohidratos están haciendo que sea *imposible* para ti quemar grasa corporal almacenada.

Ten en cuenta que nuestro cuerpo está en constante necesidad de energía -necesita la energía para estimularse en la mañana, preparar la cena, sentarse en el sofá viendo la televisión o tendido en la cama para dormir. Aunque tendemos a pensar que sólo necesitamos la energía cuando estamos ejercitándonos físicamente, es necesario tener en cuenta que hay muchas cosas que tu cuerpo está haciendo "detrás de escena", incluso mientras duermes. El hecho es que nuestros cuerpos están trabajando 24/7 para mantenernos sanos y en funcionamiento. Y debido a eso, el cuerpo necesita alimentarse para trabajar sin parar mientras vivamos.

Otra cosa a tener en cuenta es que TÚ puedes tomar la decisión para que tu cuerpo funcione en carbohidratos o funcione en grasa. En la Dieta de 3 Semanas, vamos a pasar de carbohidratos quemar grasa a quemar grasas de alto octanaje en su lugar.

Contrario a la creencia popular, la grasa fluye dentro y fuera de las células de grasa (en forma de ácidos grasos), de forma continua durante todo el día, estando disponible para ser utilizado como energía. El problema es... esta grasa no puede y no será utilizada para la energía a menos que los niveles de insulina bajen. La insulina, sin embargo, **no** va a estar abajo siempre, mientras estés comiendo carbohidratos.

Ahora, cuando hacemos tres comidas al día y todo está funcionando correctamente, tu cuerpo va a engordar después de una comida rica en carbohidratos y más delgado entre comidas después de que todos los carbohidratos se han quemado y el cuerpo comienza a quemar grasa, ya que está sacando los carbohidratos.

El problema, es que cuando el azúcar en la sangre aumenta y la insulina es secretada, y el azúcar en la sangre se normaliza en cuestión de minutos, mientras que la insulina permanece "en guardia" en el torrente sanguíneo durante el próximo par de horas-previniendo que la grasa se queme durante ese tiempo. Entiende que varias células en el cuerpo tienen una necesidad de grasa. Sin embargo, cuando las células que necesitan grasa para funcionar correctamente no están recibiendo la grasa que necesitan (por la insulina presente en el torrente sanguíneo), gotas de azúcar en tu sangre.

El bajo nivel de azúcar en la sangre es lo que le dice al cerebro que tienes hambre... y porque tienes hambre, empiezas a comer de nuevo antes de que esos ácidos grasos se quemen. Cuando te repites otra comida rica en carbohidratos, esos ácidos grasos necesitarán ser almacenados porque tu cuerpo va a tener que secretar insulina para reducir el azúcar en la sangre de nuevo... y para usar el azúcar -en lugar de grasa- para su energía para las próximas horas. Y aquí comienza el círculo vicioso de nuevo-constantemente prohibiendo a tu cuerpo quemar grasa.

TRIGLICERIDOS

¿Recuerdas esos ácidos grasos de los que hablamos? Adivina ¿Qué sucede cuando no son utilizados para la energía? Bueno, lo que pasa es que vuelven dentro de las células de grasa, donde se "enganchan" con otros dos ácidos grasos y una molécula de glicerol, para formar lo que se conoce como un triglicérido (triglicéridos = 3 ácidos grasos 1 molécula de glicerol).

Y esto no es una cosa buena...

Los triglicéridos son problemáticos porque son mucho más grandes que un ácido graso. De hecho, son tan grandes que no pueden salir de las células de grasa como esos ácidos grasos "libres" podían. Debido a esto, permanecen atrapados en el interior de las células de grasa y se convierten en grasa corporal almacenada difícil de la que queremos deshacernos.

Los triglicéridos no pueden ser quemados para producir energía hasta que se descomponen de nuevo en los más pequeños "libre" ácidos grasos y se liberan en el torrente sanguíneo. Esto es el por qué tantas personas tienen tantos problemas con la grasa corporal difícil. Ellos pueden reducir su consumo de calorías todo lo que quieran, pero mientras consuman carbohidratos ¡los triglicéridos van a permanecer intactos!

Así que... la pregunta es, "¿Cómo descomponer estos triglicéridos aparte para que puedan ser utilizados para la energía?"

La respuesta es simple: **restricción de carbohidratos significativa**



Sé que suena como que estoy haciendo leña de un árbol caído, pero es imprescindible que entiendas esto: los carbohidratos causan que la insulina secrete en el torrente sanguíneo. La insulina causa que tu cuerpo almacene el exceso de calorías en forma de grasa Y evita que la grasa sea liberada de las células grasas y se quemen para energía. Para decirlo simple, carbohidratos = exceso de peso corporal y almacenamiento de grasa.

Recuerda, nada nos hace quemar grasa más rápido que la inanición. Pero... el hambre tiene consecuencias negativas sobre nuestra masa corporal magra. Así que, idealmente, queremos que el cuerpo "piense" que nos estamos muriendo de hambre para que descomponga los triglicéridos y queme la grasa para nuestras necesidades energéticas.

Dado que el cuerpo se basa principalmente en carbohidratos para su energía, cuando quitamos

los carbohidratos, el cuerpo se verá obligado a obtener su combustible de otros lugares. Ahora, en el caso de la inanición, el cuerpo normalmente empieza a romper la masa corporal magra para la glucosa (energía) a través de un proceso conocido como la glucogénesis. Sin embargo, ya que estamos "introduciendo sigilosamente" pequeñas cantidades de proteína en el cuerpo, terminamos encima de conseguir todos los "beneficios" del hambre sin la pérdida de nuestra preciosa masa corporal magra.

Ahora, la glucogénesis se completará mediante el uso de la proteína que estamos recibiendo de nuestra dieta la cual repone nuestra masa corporal magra. Y, consumiendo menos carbohidratos se aumenta la actividad glucogénica. La presencia de actividad glucogénica significa que no podemos almacenar grasa, ya que la actividad glucogénica necesita toda la grasa que pueda ser capaz de alimentar el proceso glucogénico. En otras palabras, la gluconeogénesis requiere mucha energía... y se quemará más grasa para suministrar esa energía.

Esto se traduce en la capacidad de convertir nuestros cuerpos en una máquina quema grasa 24/7. Y no hay que decir, maximizar las horas en un día en que tu cuerpo está quemando grasa es la clave definitiva para un cuerpo delgado y sexi. Una vez más, tu cuerpo necesita energía en base 24/7. Sin carbohidratos, tu cuerpo se ve obligado a recurrir a una fuente de combustible alternativo para mantenerlo funcionando todo el día.

Así que, vamos a conseguir que nuestros cuerpos se aceleren para quemar la grasa corporal en base 24/7.

¿CÓMO ADELGAZAR?

Como he señalado, la manera más rápida y más fácil de perder peso es dejar de consumir carbohidratos para la energía e iniciar de nuestra propia grasa corporal en su lugar. Una vez que restringes los carbohidratos de tu dieta (y mantienes un aumento de ingesta de proteínas), tu cuerpo no tiene de otra que descomponer y quemar grasa corporal para el combustible que necesita. Cuando las células de grasa comienzan a descomponer los difíciles triglicéridos (lo almacenado, la grasa corporal difícil que se haya atascado en las células grasa) y liberado los ácidos grasos en el torrente sanguíneo para ser utilizados para energía, las células de grasa se hacen más pequeñas... ¡Y tú también!

Realmente te sorprenderás de la cantidad de grasa que se quema una vez que restringes los carbohidratos de tu dieta. Recuerda que tu cuerpo necesita combustible durante todo el día... necesita combustible para parpadear, pensar, hablar y caminar ... necesita combustible para todo lo que haces. En la Dieta de 3 Semanas, vamos a utilizar nada más que grasa corporal almacenada, pegajosa para seguir adelante.

Bajar de peso con la Dieta de 3 Semanas es una cuestión de alimentación estratégica: es una combinación de carbohidratos reducidos y comer tipos muy específicos de proteínas y grasas consumidas en las cantidades adecuadas en el momento justo. Esta dieta, por sí sola producirá la increíble pérdida de peso. Sin embargo, siguiendo el programa de ejercicios de La Dieta de 3 Semanas, podemos casi duplicar nuestros objetivos de perder peso, mientras obtenemos algunos cambios en nuestra composición corporal muy favorables.

DESCRIPCIÓN DE LA DIETA

Después de la Dieta de 3 Semanas típicamente resulta en pérdidas de grasa corporal de $\frac{3}{4}$ a 1 libra de grasa cada día. Cuando se agrega el entrenamiento de la Dieta de 3 Semanas, la pérdida de grasa es más de 1 kilo por día. Debido a esto, comenzarás a ver algunos procesos agradables en sólo un par de días después de comenzarla.

Al seguir esta dieta sin desviación, todavía tengo que encontrar a alguien que no haya podido perder al menos 4 kilos en el período de 21 días. Durante mi período de prueba de esta dieta - antes de revelar esto públicamente- he perdido 12 kilos en 21 días. Realmente fue nada menos que un milagro... y he estado muy contento de compartir este gran avance desde entonces.

La Dieta de 3 Semanas es similar a una Proteína Modificadora de Control Rápido, con la que vamos a "engañar" al cuerpo, a entrar en un modo de "hambre" quema grasa 24/7, mientras le proporcionamos la cantidad adecuada de proteínas que necesita, de manera que la masa corporal magra se salva... por no mencionar el efecto térmico añadido de digerir esa proteína. Además de la restricción de carbohidratos y el consumo estratégico de proteínas, añadiremos, grasas saludables de calidad para mejorar nuestras metas de quemar grasa.

Mientras que los carbohidratos NO son esenciales para el cuerpo humano, no podemos vivir sin la proteína y la grasa. Curiosamente, podríamos comer todos los carbohidratos que quisiéramos y aun así podríamos morir de hambre si no tuviéramos grasas y proteínas en nuestra dieta.

Nosotros restringimos los carbohidratos en esta dieta, ya que inmediatamente deja de añadir a las células de grasa que ya tenemos y esto fuerza a nuestro cuerpo a quemar grasa para todas nuestras necesidades energéticas diarias.

Limitamos la grasa en esta dieta para que los AGE (ácidos grasos esenciales) y las pequeñas cantidades de grasa en los alimentos permitidos. Limitando (no eliminando por completo) la grasa obliga a nuestro cuerpo a quemar la grasa almacenada en lugar de utilizar la grasa dietética (la grasa que comemos) para energía. Ten en cuenta que nuestros cuerpos necesitan una cierta cantidad de grasa todos los días para su buen funcionamiento. Sin embargo, a tu cuerpo no le importa si toma la grasa de dieta o de la grasa acumulada en las caderas, los muslos, el vientre y las nalgas. Por lo tanto, vamos a darle a tu cuerpo el tipo de grasa que ama y necesita en forma de AGE. Aumentaremos nuestro consumo de proteínas, pues ayuda a preservar la masa corporal magra y mantiene nuestro metabolismo en marcha. Además, al digerir proteína se quema un montón de calorías debido a su estructura química que hace que sea mucho más difícil de digerir que la grasa y los carbohidratos. La proteína nos mantiene llenos por horas y los aminoácidos en la proteína son un requisito absoluto para sostener tu vida y para mantenerte saludable.

FRECUENCIA DE COMIDAS

Comprende que tu cuerpo no almacena la proteína como lo hace con la grasa y los carbohidratos. La proteína que comes o bien se puede utilizar para reparar y reconstruir o eliminarse como residuos -no se almacena en forma de grasa.

Después de cerca de tres horas, los aminoácidos de tu última comida a base de proteínas ya no están en el torrente sanguíneo. En este punto, tu cuerpo comienza a buscar a los aminoácidos que necesita de tu masa corporal magra. Comer cada tres horas evita que esto suceda.

Comer con frecuencia asegura que tu masa corporal magra se mantenga intacta y que tus músculos no se descompongan y se utilicen para energía. Recuerda, más masa magra tienes, más rápido será tu metabolismo.

Las comidas frecuentes también ayudan a controlar los antojos y atracones. Cuando el azúcar en la sangre baja y te dice que tienes hambre, por lo general es demasiado tarde para comer una buena comida. En ese momento, solo deseas comer y te dejas llevar por lo que se te antoja. Cuando comes estratégicamente, nunca se llega a este punto, y siempre puedes planear tu próxima comida.

Las comidas frecuentes mantienen normales los niveles de azúcar en la sangre, lo que mantiene los niveles de insulina a flote. Esto significa que se quema la grasa en lugar de almacenarla.

Faltar una comida es un pecado capital en la Dieta de 3 Semanas. El simple hecho del asunto es que cuando te saltas una comida, tu metabolismo se ralentiza y pone tu cuerpo en un estado catabólico. ¡Nunca, nunca te saltes una comida! Sé que va a ser difícil comer 5-6 veces al principio, pero debes entender que tu cuerpo necesita aminoácidos... incluso cuando te saltas una comida. La clave para avanzar con éxito es tener comidas pre programadas para cada día. En la porción de dieta de La Dieta de 3 Semanas, aprenderás algunos "secretos" para hacerlo eficazmente.

La frecuencia de las comidas es un componente clave para perder peso en la Dieta de 3 Semanas. Al comer cinco comidas al día, según lo prescrito en la Dieta de 3 Semanas, aumentarás significativamente tu metabolismo, construir masa muscular efectivamente y aumentar la cantidad diaria de grasa quemada.

AGUA

La mayoría de personas son culpables de no tomar suficiente agua. Cantidades adecuadas de agua cada día son esenciales para la pérdida de peso. Si no tomas suficiente agua, simplemente no obtendrás los beneficios de pérdida de peso completamente.

El agua ayuda a tus riñones a trabajar a su capacidad máxima. Cuando los riñones no están funcionando a su máxima capacidad, el hígado necesita ayuda. El problema con esto es cuando el hígado es responsable de metabolizar la grasa de tu cuerpo. Cuando el hígado ayuda a los riñones, no puede hacer su trabajo al máximo en cuanto a metabolizar la grasa que tenemos que quemar.

En La Dieta de 3 Semanas, perderás peso de agua junto con la grasa corporal. Recuerda, el peso de agua aún es peso y en parte es responsable de la inflamación y la ropa muy ajustada. El hecho es, los carbohidratos son hidrófilos (causan retención de agua) y la retención de agua no es algo que nosotros queremos. La proteína por otra parte, favorece a que el agua se libere del cuerpo.

Una vez te restringes a ingerir carbohidratos comenzarás a perder un poco del agua que está almacenada en tu cuerpo. Debido a esto, es esencial que consumas suficiente agua todos los días para evitar la deshidratación. Además, el agua actúa como filtro del cuerpo, lavando las células muertas y residuos. Debido a que se quema mucha grasa en La Dieta de 3 Semanas, necesitarás mucha agua para ayudar a limpiar el residuo de la quema de grasa.

Verás que cuando restringes la cantidad de carbohidratos que comes y aumentas la cantidad de agua que bebes, tu cuerpo deja de almacenar agua y usarla con más eficacia. Esto se traduce en un cuerpo “más limpio” y más ligero.

Mi consejo es beber de 8 a 10 vasos de agua todos los días. Aproximadamente medio galón de agua. Esto podría parecer una gran cantidad de agua en un primer momento, y esto puede hacer que te fuerces a tomar mucha agua. Sin embargo, cuando haces esto por un tiempo, recuperarás tu sed natural y tendrás sed para beber esta cantidad de agua a diario. Y de nuevo, una vez que comiences a beber mucha agua, verás que tu cuerpo no retiene mucha agua, sino que es usada para limpiar tu sistema – manteniéndolo limpio y funcionando bien.

SUPLEMENTOS DE LA DIETA

La Dieta de 3 Semanas requiere algunos suplementos esenciales para la eficacia máxima y ultrarapidez, pérdida de grasa significativa. Se requieren los siguientes suplementos durante la Dieta de 3 Semanas. Ellos te ayudarán a que tu cuerpo funcione de manera eficiente, ayuda a quemar grasa en su máximo potencial y proporcionará muchos beneficios para la salud.

Ácidos Grasos Esenciales (AGE)

Tu salud, buena o mala, es impulsada en gran parte por el nivel de inflamación en tu cuerpo y la cantidad de masa muscular que tienes. De hecho, hay varias enfermedades (como la obesidad) que están relacionados con la inflamación y la falta de masa muscular.

Cuando se controla la inflamación en tu cuerpo, puedes controlar eficazmente la aparición de numerosas enfermedades, incluyendo la diabetes tipo II, enfermedades del corazón, depresión, artritis y obesidad.

La masa muscular disminuye con el tiempo, sobre todo cuando no estamos comiendo suficientes proteínas y no hacemos ejercicio. Entre menos masa muscular tenemos, más peso ganaremos. La masa muscular magra es crucial para mantener la grasa corporal en su punto.

Un cuerpo sano es uno que tiene bajos niveles de inflamación y los altos niveles de masa muscular. Mientras que muchos atribuyen los altos niveles de inflamación y pérdida de masa muscular al envejecimiento, el hecho es que podemos mantener nuestro cuerpo joven a través de una nutrición adecuada y ejercicio. Nos hacemos viejos de adentro hacia afuera. Así, es importante para mantener la inflamación baja y el ejercicio arriba.

Los ácidos grasos esenciales son exactamente eso: esenciales. Los AGE son principalmente grasas poliinsaturadas. Los humanos deben ingerirlos porque nuestros cuerpos no son capaces de crearlos. Una vez descompuestos, los AGE contribuyen a la función de los órganos vitales. Los AGE regulan las funciones del cuerpo y son esenciales para las células cardíacas. Otras funciones afectadas por los AGE son la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la coagulación, la fertilidad y la concepción y funciones del sistema inmunológico.

Puedes haber oído sobre el AGE denominado linolénico Omega-3s y ácido linoleico Omega-6s. La Asociación Americana del Corazón recomienda una dieta que contiene los AGE al menos dos veces por semana, y dicen que debes comer aceite de pescado para obtener el beneficio. Cápsulas de aceite de pescado son una gran manera de obtener los AGE que necesitas. Para maximizar tu rendimiento en Cómo Perder Peso Rápido, ingerir AGE es imprescindible.

Las dos formas principales de grasas omega-3s utilizadas por el cuerpo son (EPA) ácido eicosapentaenoico y (DHA) ácido docosahexaenoico.

La investigación ha demostrado que una persona que mantiene una dieta rica en Omega-3s tiene bajo riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Otra investigación también ha sugerido que los AGE pueden reducir la depresión y sentimientos de suicidio.

Te estarás preguntando, ¿cómo ayudará esto a mi dieta? Bueno, la clave para este ácido graso es que durante el metabolismo de estos ácidos, la energía se genera en las células. Durante tu dieta, tus fuentes de energía de proteínas y ácidos grasos esenciales te ayudarán a que tu metabolismo continúe funcionando y quemando los carbohidratos adicionales (o la grasa almacenada) para el combustible.

El aceite de pescado también tiene otros beneficios, tales como:

- Reduce la Inflamación
- Elimina dolor de articulaciones
- Mejora la visión
- Incrementa la concentración mental
- Trata úlceras, Enfermedad de Chron's , y colitis
- Proporciona encías saludables
- Te da más suavidad en la piel, cabello y uñas
- Disminuye los niveles de triglicéridos
- Aumenta la quema de calorías diaria

Después de 30 días de tomando suplementos de EPA / DHA, realmente vas a ver y a sentir estos beneficios. El balance de EPA/DHA debe ser de 2: 1. Basado en la investigación que he leído, la cantidad adecuada es de alrededor de 2 g de EPA a 1 g DHA diario. Para la mayoría de los aceites "regulares" de aceite de pescado en el mercado, esto es unas 10 cápsulas de EPA/DHA diario o 5 cucharadas de aceite de pescado. Esto puede parecer mucho pero vas a tener tus niveles de EPA/DHA donde tienen que estar para una salud óptima y quemar grasa fácilmente.

Proteína de Suero

La proteína de suero se considera una "proteína completa", ya que tiene todos los aminoácidos que necesitas para mantener la vida. En el pasado, los batidos de proteína de suero de leche eran horribles y arenosos. Sin embargo, la ciencia ha recorrido un largo camino haciendo estos batidos mucho más tolerables.

¿Sabes igual a tu batido favorito cubierto de crema batida y cereza? Casi... pero depende de la marca y el sabor, hay algunas buenas opciones por ahí que realmente son bastante buenas. Y añadiendo algunos jarabes saborizados sin azúcar (como los usados en las cafeterías), puedes tener una buena variedad y hacer algunos batidos deliciosos.

Al elegir la proteína de suero que vas a usar en esta dieta, asegúrate de elegir marcas que mantengan los carbohidratos lo más bajo posible (no más de tres gramos por cucharada). Adicionalmente, durante esta dieta, querrás mantener la grasa lo más baja posible (no más de 3 gramos por cucharada.) Esto asegurará las mejores condiciones para tus objetivos de perder peso.

Dependiendo de tu peso, puedes necesitar más de una cucharada. Si tomas más de 2 cucharadas asegúrate de no exceder de 6 gramos de carbohidratos. 6 gramos de carbohidratos no tendrán mucho impacto en el nivel de azúcar de tu sangre.

Como verás, la proteína de suero será un gran componente de La Dieta de 3 Semanas. Para algunos, comprar la proteína de suero de leche para compensar muchas de sus comidas por los siguientes 21 días podría ser caro, pero cuando tomas en cuenta que puedes tener todas tus comidas por solo \$5, esto es bastante barato. Además, verás que tendrás tiempo libre, ese que usabas para cocinar y comer las comidas, lo cual te da más tiempo para dar un paseo o realizar otro ejercicio.

CLA

El ácido linoleico conjugado (CLA) ha emocionado a muchos investigadores en los últimos años. El hecho es que numerosos estudios han demostrado que el CLA proporciona una serie de beneficios que incluyen el combatir la diabetes, construcción de masa muscular magra, frustrar el cáncer, hacer que las células grasas se vuelvan más grandes y reducir drásticamente la grasa corporal.

CLA ayuda a mover la grasa que consumes a tus células musculares en lugar que se almacenen como grasa corporal. A continuación, activa ciertas enzimas en tu cuerpo para forzar tus músculos a quemar la grasa, especialmente durante el ejercicio.

Como se mencionó, el CLA ha demostrado que previene que las células de grasa se hagan cada

vez más gordas, así que incluso cuando hayas terminado la Dieta de 3 Semanas, el CLA puede ayudarte a que la grasa no regrese.

Cuando se combina con la Dieta de 3 Semanas, el CLA puede casi duplicar tu pérdida de grasa cuando se toma en el rango de 6.8 gramos por día.

Leucina

Como recordarás, la leucina es un aminoácido esencial que se encuentra en las proteínas dietéticas. Aunque los investigadores conocen la leucina desde hace décadas, recientemente determinaron los increíbles beneficios que la leucina tiene en el cuerpo.

La leucina es un BCAA (aminoácido de cadena ramificada) extremadamente valioso debido a su capacidad para cambiar el proceso de construcción muscular del cuerpo, así como para conservar la masa muscular magra cuando estás a dieta. La leucina ha demostrado ser el aminoácido más importante para la construcción de músculo.

Investigadores de la Universidad de Illinois realizaron estudios que examinaron las dietas para bajar de peso que contienen 10 gramos de leucina por día, con 125 gramos total de proteína por día con un mínimo de 2,5 gramos de leucina en cada comida. En dos estudios separados, los grupos que consumían dietas altas en leucina tuvieron mayor pérdida de peso, una mayor pérdida de grasa y una mejor conservación de la masa corporal magra.

Entiende que la proteína de suero de leche es una proteína completa que es una gran fuente de leucina. Sin embargo, para asegurarnos de que estamos recibiendo suficiente leucina, vamos a añadir leucina adicional a nuestra dieta diaria.

Greens+

Greens+ está lleno de vitaminas y minerales y está cargado con antioxidantes de absorción de radicales libres. Contiene electrolitos (magnesio, potasio, sodio) que son extremadamente importantes en una dieta baja en carbohidratos. Green+ también está lleno de compuestos productores de bases que neutralizan los ácidos en la dieta y es rico en bacterias saludables que ayudarán a desintoxicar el cuerpo que ayudarán a liberar rápidamente las toxinas de las células de grasa, ya que se utilizan para la energía. Greens+ es una marca que recibe comentarios favorables. Definitivamente, puedes encontrar algo similar, pero este producto es mi recomendación personal.

Quemador de Grasa (Opcional)

Ok, los quemadores de grasa son un tema controversial -especialmente conmigo. La mayoría de las personas que compran quemadores de grasa los ven a ellos como una "píldora mágica" que provocará la pérdida de peso sin hacer dieta y ejercicio. Todos deseamos que este fuese el caso, pero por desgracia, no es así. La mayoría de los quemadores de grasa ofrecen muy pocos beneficios en términos de pérdida de peso, pero con una dieta adecuada y ejercicio, pueden agregar resultados significativos. Voy a compartir mi combo "Quema Grasa Definitivo" contigo en un minuto.

En cuanto funcionen los quemadores de grasa, el más eficaz que impactó el mercado fue la Efedra. La Efedra es a la vez un termogénico y un estimulante... y funcionó muy bien. Por desgracia, la Efedra fue utilizada irresponsablemente por unos pocos, lo que resultó en muertes prematuras que estaban vinculados con la Efedra. Debido a esto, píldoras sin receta de dieta a base de Efedra fueron prohibidas en 2006.

Desde la prohibición de la Efedra, muchos fabricantes comenzaron a tratar de encontrar algo para comparar a la efedra. Desafortunadamente, la mayoría de ellos se quedan cortos.

Los quemadores de grasa definitivamente no son necesarios en la Dieta de 3 Semanas. La razón por la que los he enumerado como opcional es porque tienen ventajas de mantener el metabolismo alto como tu cuerpo comienza a disminuirlo cuando se cambia de quemar carbohidratos a quemar la grasa y proporcionan algo extra, energía concentrada que ayuda con tus entrenamientos .

Personalmente, me gusta el efecto añadido que un buen quemador de grasa proporciona. El problema, de nuevo, es que la mayoría de los quemadores de grasa no tienen ningún valor.

En todos mis ensayos, el mejor, quemador legal de grasa en el mercado es ECY Stack: Efedrina (no Efedra), Cafeína, Yohimbina.

- La Efedrina trabaja bastante similar a la Efedra en la pérdida de peso/pérdida de grasa.
- La cafeína mejora la energía y el estado de alerta.
- Yohimbina es un quemador de grasa probado.

Lo bueno de esto es que los ingredientes son relativamente baratos. Lo malo es que no he encontrado nada que combine todo en uno, por lo que tendrías que comprarlos por separado y combinarlos tú mismo.

Aquí está mi sugerencia para los nuevos, en este combo quema grasa:

- Efedrina HCL: 25mg
- Cafeína: 200mg
- Yohimbina HCL: 5mg

Para empezar, te recomiendo tomar este combo unos 30 minutos antes de una comida y/o 30 minutos antes de tu entrenamiento. Para empezar, yo sugiero tomar este combo dos veces al día (una vez antes de tu primera comida y una vez antes de tu entrenamiento). En los días que no hay entrenamiento, puedes tomarlo con cualquier otra comida (siempre y cuando hayan 4 horas entre las dosis).

Dependiendo de tu nivel de tolerancia, se puede incrementar a tres dosis por día y/o aumentar las cantidades de dosificación (¡No más de 100 mg de efedrina en 24 horas!).

Mantente pendiente de cualquier cambio en la presión arterial, palpitaciones, aumento de la temperatura corporal, etc.

Una vez más, si bien esto es un quemador de grasa muy eficaz, no es una "píldora mágica". Esto es opcional en la Dieta de 3 Semanas y se debe tener cuidado. Escucha tu cuerpo y escucha a tu médico.

Si estás buscando un producto de buena calidad quema grasa "todo en uno" (sin la combinación de tres ingredientes), el mejor que he encontrado es Lipo-6. Este producto en particular es un favorito entre los fisicoculturistas que están tratando de perder grasa.

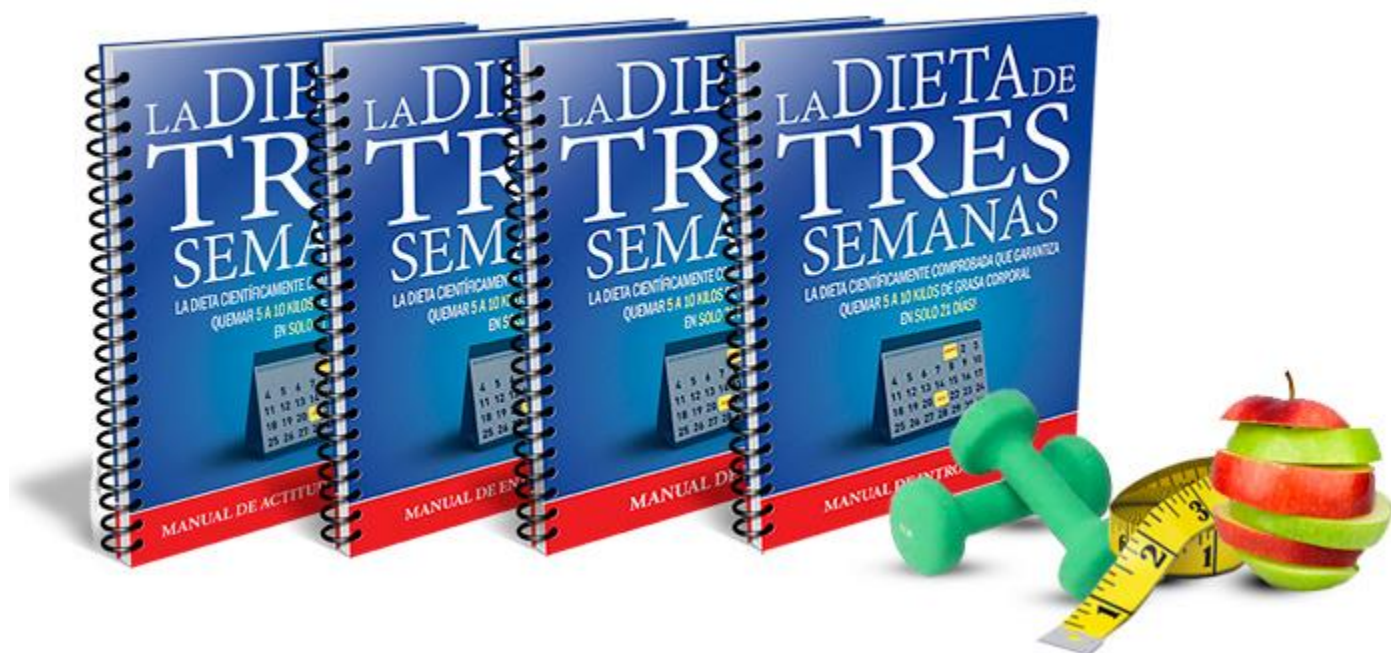
Empecemos

Ahora que entiendes la razón detrás de la Dieta de 3 Semanas, podemos saltar a los detalles sobre la forma de configurar y hacer que esta dieta funcione para ti. En el manual de "Dieta" de la Dieta de 3 Semanas, aprenderás cómo calcular la grasa corporal y aprender cuánta proteína necesitas cada día para asegurarte que estás quemando grasa y manteniendo la masa corporal magra. También aprenderás el método "secreto" para mantener tu peso corporal ideal para siempre.

En el manual de Ejercicio de la Dieta de 3 Semanas, obtendrás algunos increíblemente eficaces ejercicios quemadores de grasa que se combinan con la parte de la dieta de la Dieta de 3 Semanas, para producir cantidades increíbles de pérdida de grasa corporal.

En el manual de Motivación y Actitud, aprenderás algunas maneras muy eficaces para hacer que la pérdida de peso más fácil y más agradable.

Sinceramente, creo que si sigues la Dieta de 3 Semanas, vas a lograr rápidamente tus objetivos de pérdida de peso. Te deseo todo lo mejor en tus esfuerzos y yo espero tener noticias de tu transformación corporal exitosa.



click en "Descarga ahora" en el botón de abajo y

Obtén **La Dieta de 3** **Semanas**

Paquete Completo por **\$47**



DESCARGAR