





DIETA TOTAL

2da Edición

Por: Jaime Vallejo MD

El material de este Ebook está protegido por las Leyes Internacionales de Propiedad Intelectual. **NO** estás autorizado para reproducir, regalar ni revender el contenido de ninguna manera.

[**www.doctorjaimevallejo.com**](http://www.doctorjaimevallejo.com)

Aclaración Y Acuerdo de Términos de Uso

El autor de este Ebook y del material que lo acompaña ha puesto sus mejores esfuerzos en la preparación de este libro. El autor no hace ninguna representación o garantiza la exactitud, aplicabilidad, aptitud, o totalidad de los contenidos de este Ebook. La información en este Ebook tiene exclusivamente un propósito educativo. Así que, si quieres aplicar las ideas expresadas en este Ebook, estás tomando responsabilidad completa de tus acciones.

SE HA PUESTO MUCHO ESFUERZO PARA REPRESENTAR CON EXACTITUD ESTE PRODUCTO Y SU POTENCIAL.

El autor niega cualquier garantía (explícita o implícita), comerciabilidad, o adecuación para cualquier propósito particular. El autor no puede ser responsabilizado por parte alguna por cualquier daño directo, indirecto, punitivo, especial, incidental o cualquier consecuencia ocasionada por el uso directo o indirecto de este material, que se entrega "tal como está", y sin garantías. Como siempre, se debe de buscar el asesoramiento legal, fiscal, contable o profesional. El autor no garantizan la funcionalidad, rendimiento o aplicabilidad de los sitios mencionados o de los enlaces de este Ebook. Todos los enlaces son de carácter informativo y no se garantiza su contenido, exactitud o cualquier otro propósito explícito o implícito. Este Ebook está © copyrighted. Ninguna parte del libro bajo cualquier circunstancia se puede copiar, ni hacer cambios al formato, ni venderse, o ser utilizada de cualquier otra manera de la que se especifica en el Ebook.

INDICE

INDICE	6
Agradecimientos	8
Introducción.....	9
Capítulo 1 – Dieta para bajar de peso	10
Capítulo 2 – Escogiendo la dieta adecuada.....	11
Capítulo 3 – Cambie en su subconsciente la imagen de perder peso	14
Capítulo 4 – Encuentre los máximos resultados mientras hace dieta	16
Capítulo 5 – El ayuno.....	17
Capítulo 6 – La grasa	19
Capítulo 7 – Dieta dirigida al éxito.....	21
Capítulo 8 – Consejos sobre dietas saludables	23
Capítulo 9 – Dieta para la salud	26
Capítulo 10 – Consejos sobre dietas saludables	28
Capítulo 11 – Dieta y ejercicio	30
Capítulo 12 – Conceptos básicos de la dieta Atkins.....	32
Capítulo 13 – Pros y contras de la dieta Atkins.....	35
Capítulo 14 – Planificando la dieta Atkins.....	37
Capítulo 15 – Es ideal Atkins?	41
Capítulo 16 – Inducción Atkins.....	43
Capítulo 17 – Reglas de inducción Atkins.....	48
Capítulo 18 – Mantenimiento Atkins.....	50

Capítulo 19 – Dieta Atkins, ¿Cómo hacerla de la manera correcta?	52
Capítulo 20 – Crítica Atkins.....	54
Capítulo 21 – Errores comunes dieta Atkins	56
Capítulo 22 – ¿Está buscando perder peso rápidamente?.....	58
Capítulo 23 – Otras formas de perder peso.....	59
Capítulo 24 – Aumente la energía y controle el hambre	60
Capítulo 25 – Grandes consejos para perder peso	62
Capítulo 26 – Dieta después de cirugía estética	64
Tabla de Gramos de Hidratos de Carbono	66

Agradecimientos

Ante todo deseo agradecer a Oriana, mi esposa y colega, mi gratitud es infinita, sin su paciencia y aliento tras tantas horas de ausencia este libro no hubiera conocido nunca su fin.

Con el reconocimiento más profundo deseo agradecer a mis padres, que me han enseñado tanto sobre la vida.

Agradezco a mis profesores, a mis compañeros y especialmente a mis pacientes quienes me han formado en la medicina y de quienes cada día aprendo más.

Introducción

Este libro fue escrito para aconsejarle sobre los temas más importantes a tener en cuenta en el momento de realizar una dieta y desde esta perspectiva llevarlo de la mano para que poco a poco profundice en la mejor dieta de todos los tiempos que hasta el día de hoy sigue siendo más vigente que nunca y se trata de la dieta del Dr Atkins (q.e.p.d).

Mediante un lenguaje fácil y descomplicado se pretende facilitar aún más el entendimiento de las dietas en general para y desde esta perspectiva tener las bases y conocimientos suficientes que permitan a cabalidad la comprensión de la dieta Atkins y conozca como debe empezar una dieta dirigida al éxito.

Este libro le va a revelar muchos de los secretos mejor guardados acerca del exceso de peso ocupando de lleno un renglón sobre las verdaderas causas de la obesidad.

Comprenderá como puede romper todos los mitos que existen para perder peso y que los puede romper inclusive sin aguantar hambre. Conocerá cómo funcionan las dietas y por qué son mejores las dietas desequilibradas.

Podrá entender por qué el sistema de control de calorías ha fracasado y continuará fracasando si no existe un cambio en sus lineamientos. Una de sus razones principales es porque las enfermedades actuales tienen un factor en común y es la intolerancia a los hidratos de carbono.

Algo que vislumbrará es que la fórmula para perder peso no radica en disminuir la cantidad de calorías, pero si en la disminución de la ingesta de carbohidratos.

Definitivamente es una gran invitación extensiva para olvidar lo aprendido y planificar nuestras vidas de ahora en adelante. Y conozca que los daños por hidratos de carbono comienzan a temprana edad. Este libro cambiará su vida por siempre.

CAPITULO 1

Dieta para bajar de peso

Generalmente las personas consultan para encontrar una dieta que los ayude a perder peso. La mayoría de la gente lo hace por vanidad. Esto, sin embargo, es una razón perfectamente plausible para realizar cambios en el estilo de vida que consigan ese fin.

Al hacer una dieta para perder peso una de las quejas más comunes es la constante sensación de hambre. Con el fin de ayudar a combatir esto, es posible que desee incorporar algunas de las siguientes estrategias en su programa de dieta.

En primer lugar, coma alimentos ricos en fibra. Los granos enteros, manzanas, peras, y las habas son una gran fuente de fibra al igual que muchos cereales para desayuno, pero existen algunos efectos secundarios desagradables.

Otro método para sentirse más satisfecho es tomar abundante agua mientras hace una dieta. El agua proporciona un servicio importante para el cuerpo y es muy necesario cuando se trata de ofrecer todos los nutrientes necesarios. El agua también ayuda a regular su metabolismo, que es muy importante para la dieta y el proceso de pérdida de peso. Además, el agua le ayudará a conservar la elasticidad en la piel y que esta pueda volver a su lugar original en caso de pérdida de peso severa.

Aprenda a controlar sus porciones de alimentos.

Vivimos en un mundo donde las porciones son más grandes y frecuentes en las cuales perdemos de vista cual es la ración más apropiada.

Las comidas de restaurante son a menudo más que suficiente y equivalen a dos comidas completas.

Saber exactamente qué comer puede ayudarle a ahorrar la carga máxima de calorías para cada día.

Empiece a disminuir calorías paulatinamente e incorpore cambios paso a paso. Si no se toma la dieta en serio lo más probable es que fracase.

Incorpore actividad física en la medida en que sea posible.

Hacer dieta para perder peso no necesariamente tiene que ser un sacrificio, pero necesitará hacer cambios radicales en su vida para tener éxito.

Merece la pena hacer el esfuerzo para obtener una vida más saludable y disminuir así la probabilidad de adquirir diversas enfermedades por el sobrepeso.

CAPITULO 2

Escogiendo la dieta adecuada

Hay muchas dietas que hacen difícil tomar una buena decisión y desde esta perspectiva determinar cuál es la más adecuada para perder peso.

Se destacan las dietas con baja ingesta de grasa y otras insisten en las calorías bajas.

Todavía los gurús de las dietas insisten en que para bajar de peso se deben eliminar todas las formas de hidratos de carbono.

Existen varias dietas en todo el mundo que han circulado durante años numerosas historias de éxito como la dieta de la sopa de col y la dieta de vinagre de sidra.

¿Qué dieta de verdad funciona y lo más importante, cual es la dieta adecuada para usted?

Uno de los factores más importantes que usted debe tener en cuenta al contemplar cualquier dieta es si va a aprender a comer saludable y nutricionalmente bien.

Lamentablemente, algunas dietas con resultados increíbles son nocivas para el organismo.

A menudo son conocidas como las dietas de moda, estos programas para bajar de peso nos animan a disfrutar de buenos hábitos alimenticios que pueden hacer más daño que beneficio.

Muchos programas para bajar de peso prometen resultados casi instantáneamente y por un tiempo parece como si sus sueños fueran realidad, pero después la triste realidad refleja que no es posible permanecer en esta dieta toda la vida.

Este es un factor importante para tener en cuenta puesto que lo ideal es encontrar un programa de pérdida de peso saludable y de mantenimiento.

A pesar de escoger una dieta muy baja en calorías, o con alta carga hídrica, o una que dure pocos días, podrá perder algo de peso inicialmente, pero al suspenderla sus problemas de peso se repetirán.

En lugar de buscar una cura milagrosa, busque un programa de pérdida de peso que le ayude a alcanzar sus metas de forma permanente.

Para aquellos que prefieren evitar el ejercicio, ese tipo de dieta parece una salvación. Por desgracia, la pérdida de peso a largo plazo no es posible sin una rutina de ejercicio razonable.

Al considerar la realización de cualquier programa de pérdida de peso o dieta, siempre pregúntese lo siguiente:

1. ¿Voy a aprender sobre un plan de salud, este tipo de nutrición será saludable?
2. ¿Esta es una dieta que se puede seguir a largo plazo?
3. ¿Esta dieta combina la alimentación prudente con el ejercicio moderado?

Cuando encuentre una dieta o programa de pérdida de peso que reúna todas estas condiciones, sabrá que ha encontrado la dieta adecuada.

Como cualquier dieta, es siempre una buena idea consultar con su médico antes de participar en un programa de pérdida de peso.

Definitivamente la persistencia es la clave para la pérdida natural de peso. La pérdida natural de peso es una cuestión de combinación de dieta y ejercicio. Por ello la dieta Atkins combinada con ejercicio es la estrategia más efectiva.

Se ha llegado a la conclusión mediante diferentes estudios que todos los enfoques para la pérdida de peso que están basados en principios fisiológicamente sólidos parecen tener el mismo índice estadístico de éxito.

Algunos estudios recientes han demostrado que el mayor factor determinante del éxito o fracaso de cualquier programa de pérdida de peso es si la persona realiza o no el programa a largo plazo.

La mayoría de las personas no son consistentes con sus dietas y es por esto que tienen una tasa alta de fracasos. Comienzan bien durante los primeros días y terminan en un ciclo intermitente.

Al escoger la mejor dieta que se le va a recomendar en este texto el factor más importante para perder peso es la consistencia.

Debe permanecer con altos niveles de motivación y concentrarse paulatinamente en los objetivos planeados para perder peso. Es obligatorio que ejerza control sobre su mente y tenga fuerza de voluntad.

Tiene que ser fuerte y evitar las tentaciones que surjan en el camino y que impidan el libre seguimiento y finalización de su dieta.

Siempre es recomendable utilizar técnicas de condicionamiento mental justo antes de empezar su plan de pérdida de peso.

Reprograme su mente y será más fácil evitar la tentación y permanecerá con altos niveles de motivación de principio a fin.

Existen miles de técnicas para conseguir estos objetivos, pero particularmente recomiendo la Programación Neuro Lingüística (PNL), autohipnosis y autosugestión (Emile Coue), método Sedona, Técnica de Libertad Emocional y Condicionamiento Neuro Asociativo (Anthony Robbins).

CAPITULO 3

Cambie en su subconsciente la imagen para perder de peso.

La imagen más importante que tendrá que cambiar en su mente subconsciente es como usted se considera en este momento.

Empiece recreando sus imágenes subconscientes teniendo en cuenta su forma corporal existente.

Antes de comenzar su entrenamiento en imágenes, es importante que se relaje completamente para concentrar su mente.

Una vez que haya logrado esto, encontrará que es muy fácil hacer participar a todos de sus sentidos, por lo que es posible que pueda crear una nueva figura de la imagen.

Cuando sienta que está completamente relajado, se recomienda que vea una foto de su cuerpo en su mente subconsciente. Cuando tiene su cuerpo enfocado, empiece a realizar los cambios que desea ver exactamente.

Vea su nuevo cuerpo con el más mínimo detalle, haga que se convierta en una imagen tan real que parezca que ha logrado su meta. Una vez que obtenga su nueva apariencia en mente, piense que está haciendo una actividad física que le guste y esto le beneficiará para alcanzar su nueva meta de peso deseada.

Esta actividad puede ser cualquiera, desde una caminata rápida a una clase de aeróbicos, jugar al tenis, o simplemente practicar algún deporte de su gusto. Su nuevo cuerpo es capaz de realizar cualquier actividad que se encuentre agradable.

Los estados emocionales que conducen a comer en exceso o comer cuando no tiene hambre son el miedo, la culpa y la ira. Estos estados emocionales son los responsables de la depresión y baja autoestima.

Al crear su nueva imagen de sí mismo, debe intercambiar estos estados emocionales negativos contra su estado emocional más potente. El amor es su estado emocional más potente, especialmente cuando se dirige a su nueva imagen de sí mismo. Es esencial que practique la reproducción de estas imágenes nuevas viendo su cuerpo en alguna actividad diaria.

Sólo a través de la práctica diaria su imagen se convertirá en una parte permanente de su subconsciente, lo que le permitirá reproducir esta imagen sin un pensamiento fijo por momentos.

A pesar del tiempo su objetivo es un cambio en la dieta para bajar de peso, un aumento en su programa de fitness o tomar el control de un trastorno alimentario como la anorexia o la bulimia.

Al final, la pregunta que necesita hacerse es: ¿Estoy completamente satisfecho con la forma en que tomo decisiones con mi mente o tengo que tomar el control de esta?

La salud de su cuerpo depende de su salud mental y tomar el control del subconsciente es la clave para un cambio de comportamiento duradero y permanente.

CAPITULO 4

Encuentre los máximos resultados mientras hace dieta

Parece que hay una verdad universal cuando se trata de hacer dieta. Nadie disfruta del proceso, aunque todos esperan con impaciencia los resultados.

El problema es que ahora los hombres y mujeres en todo el mundo se centran demasiado en su dieta y en perfeccionar su belleza a tal punto que llegan a excesos.

Nuestra cultura se está convirtiendo en obsesiva con la imagen del cuerpo perfecto.

Usted necesita centrarse en ser feliz con lo que es actualmente mientras va obteniendo los resultados deseados.

Su objetivo debe estar más de acorde con quien es como persona que en la creación de una nueva imagen o aspecto.

Las dietas son en su mayor parte una oportunidad para muchos hombres y mujeres de convertirse en otra persona. Es poco probable encontrar la felicidad con cualquier peso si no se acepta actualmente como es.

Esto es un proceso difícil, pero realmente vale la pena el esfuerzo. La depresión es un factor común en la ganancia de peso, así como en la incapacidad para perder peso. Al encontrar una solución a la depresión se empieza a controlar la vida. Para muchos, esta es la libertad que necesitan para resolver sus problemas de sobrepeso, mientras que otros encuentran muchos obstáculos.

Una vez que haya llegado a un punto en su vida donde usted está satisfecho con su apariencia y sienta que su nivel de condición física es ideal, los inconvenientes de peso mejorarán de manera drástica.

Es necesario estar consciente y seguro de sí mismo, sin tener miedo de quienes somos independiente de cómo es nuestra apariencia externa.

Encontrar la belleza interna es a menudo el aspecto más importante de la dieta que muchas personas ignoran.

Tómese el tiempo mientras realiza su dieta para llegar a conocerse y preguntarse como es esa persona que quiere ser.

CAPITULO 5

El ayuno

El ayuno se refiere a la ausencia de comida y bebida por un periodo de tiempo determinado.

Algunas personas lo hacen como declaración de protesta contra algo. Otros lo hacen por razones religiosas o porque han leído que puede acelerar su metabolismo y que están haciendo todo lo posible para ponerse en forma.

Muchos atletas creen que el ayuno les ayudará a ser capaces de limpiar su cuerpo de toxinas de una manera que es muy natural.

Este proceso puede implicar el no comer nada en absoluto o sólo la eliminación de ciertos alimentos de la dieta.

Muchas personas prefieren beber solo agua. Esto les mitiga el hambre y les garantiza una adecuada hidratación. Otros toman jugo en ayunas, puesto que ayuda a obtener algunas de las vitaminas y minerales necesarias para el día.

Algunas personas sienten que el ayuno es una parte importante de su crecimiento espiritual. Hay muchos pasajes en la Biblia que se refieren al ayuno, y hace parte de muchas religiones.

Es una buena idea hablar con su médico sobre el ayuno. Puede ser muy peligroso para su cuerpo si lo hace con demasiada frecuencia.

También puede privar su organismo de los nutrientes esenciales que necesita para mantenerse sano.

Una persona que ayuna durante demasiado tiempo o con demasiada frecuencia puede tener daños irreversibles en el hígado.

Uno de los efectos adversos del ayuno prolongado es la hipertensión debido a la alteración de procesos fundamentales y enzimas.

Algunas personas que siguen esta dieta han reportado una agradable sensación de vitalidad. "Durante un ayuno, la insulina cae, la adrenalina sube y usted siente que su energía está bombeando".

Quienes ayunan muchas veces se sienten alentados por su éxito a corto plazo en controlar los alimentos.

La fuerza de voluntad puede incluso desarrollar hábitos alimenticios más controlados.

El ayuno durante 12, 24 horas o más puede ocasionar mareos y fatiga. Y cuando su cuerpo reacciona a esta privación extrema, quema la menor cantidad posible de calorías, reduciendo la velocidad de su metabolismo.

Es correcto realizar un ayuno de 24 horas al mes, siempre y cuando usted no sufra de problemas médicos serios, tales como diabetes o hipertensión. Ayune un día en el que no planee realizar ningún ejercicio ni se encuentre bajo tensión mental, ya que su sistema no estará operando a toda velocidad.

Evite la cafeína y el alcohol, los cuales pueden deshidratarlo. Rompa el ayuno con un alimento ligero, tal vez un pan tostado, queso fresco o yogur, además de una pieza de fruta.

Por favor, rogamos se abstengan de llevar esta dieta a la práctica toda persona que padezca de enfermedad alguna, esté en tratamiento médico o sufra de deficiencias intestinales sin previa consulta a su médico.

Existen todo tipo de ayunos, desde 1 día a varias semanas, pero se recomienda no emprender ayunos de más de tres días sin consultar previamente con el médico.

Muchas dietas de desintoxicación de 24 horas recomiendan el consumo de agua para favorecer la limpieza interior de nuestro organismo. Pero los zumos de fruta tienen diversas ventajas en comparación con el agua. Además de su poder desintoxicante, los zumos de fruta son una fuente excelente de vitaminas, minerales y aminoácidos que pueden reforzar nuestras reservas de nutrientes.

Todos los ayunos deben ser iniciados y concluidos con un día de alimentos crudos, el primero de ellos para preparar tu sistema y el segundo como un puente entre el ayuno y tu dieta habitual. Lo ideal es llevar a cabo este ayuno en días en que no trabaje, así que lo mejor sería llevarlo a cabo durante el fin de semana.

CAPITULO 6

La Grasa

Numerosas fuentes de información le dirán que las grasas son elementos potencialmente nocivos en su dieta.

Si bien esto es cierto en general, no implica que las grasas dejen de ser valiosas desde el punto de vista nutricional.

De hecho, las grasas son absolutamente necesarias para mantener la salud adecuada.

Las grasas son la principal forma de energía almacenada en el cuerpo. Durante los tiempos de ayuno de alimentos, las grasas almacenadas proporcionan energía para evitar el hambre.

Hay una buena razón científica por la cual las grasas e hidratos de carbono siguen siendo la principal forma de energía almacenada en el cuerpo. El organismo puede almacenar glucógeno (forma dominante de carbohidratos del organismo) en grandes cantidades debido a que tiene una gran cantidad de agua y es muy voluminoso. Las grasas, por el contrario, pueden acumularse sin agua. Pueden almacenar mucha más energía que el glucógeno en un espacio pequeño.

Los alimentos ricos en grasas son útiles en muchas situaciones.

Un gramo de grasa (o aceite) proporciona el doble de calorías que los obtenidos a partir de un gramo de hidratos de carbono.

La gente que realiza trabajo físico duro y los que viajan a climas fríos requieren gran cantidad de grasas para proporcionar energía en forma de calor.

Los alimentos grasos suelen tener tentadores aromas y sabores que los hacen provocativos en exceso llevando a consumir calorías de forma innecesaria.

¿Cómo puede saber cuándo debe dejar de comer? Bueno, hay ciertas grasas en los alimentos que enlentecen la digestión y dan al cerebro una señal para dejar de comer. Es por eso que los alimentos grasos dan una mayor sensación de plenitud.

Los órganos vitales están rodeados de cojines y almohadillas de grasa que funcionan como amortiguadores. Además, la capa de grasa debajo de la piel protege en las condiciones extremas de temperatura.

Las grasas también disuelven algunos nutrientes esenciales como las vitaminas A, D, E y K. Sin grasa en nuestra dieta, no podríamos sobrevivir.

El miedo a comer demasiada grasa y aumentar de peso se asocia a menudo con anorexia y otros trastornos de la alimentación, pero la grasa, en cantidades moderadas, es realmente saludable para el organismo.

Puede buscar grasas adecuadas, como las que se encuentran en el aceite de oliva, y reducir las grasas nocivas, como los encontrados en la comida rápida.

Recuerde comer una pequeña cantidad de grasa saludable todos los días para que pueda mantener una salud adecuada.

CAPITULO 7

Dieta dirigida al éxito

Hacer dieta a menudo conlleva una mentalidad de fracaso inminente.

Demasiadas personas han intentado y han desistido de tantas dietas en el pasado que tienen el falso concepto de perder un nuevo intento, y la mala noticia es que con este tipo de mentalidad finalmente en eso terminarán.

Henry Ford el magnate de los automóviles Ford dijo una vez: "Si cree que puede o piensa que no, siempre estará en lo cierto."

Si usted piensa que no va a triunfar en esta dieta se está condenado al fracaso incluso antes de que se prive de la primera comida.

Piense en esto antes de empezar, puesto que en este orden de pensamiento encontrará una perpetuación del círculo vicioso sin parar a preguntarse por qué ninguna de las otras dietas ha servido realmente.

Henry Ford también dijo: "El fracaso es sólo la oportunidad de comenzar de nuevo con más inteligencia".

Realmente sus palabras son muy profundas. En serio, si no examina cuales son las razones de sus fracasos se verá condenado a repetir los mismos errores de nuevo. Y si está planeando fallar pues desde luego lo hará.

Usted es la única persona que puede tomar el control de su apetito y conocer cuando está comiendo por satisfacción emocional y cuando está comiendo por necesidad.

En sus manos está tomar la responsabilidad y las riendas del estado en el que se encuentra actualmente.

Desde luego hay excepciones en la praxis médica, pero incluso en estas situaciones si usted falla en su dieta una y otra vez, tarde o temprano se tendrá que dar cuenta de la baja probabilidad existente en el éxito de sus propias decisiones.

Todos debemos ser responsables de nuestros éxitos y fracasos en la vida.

Definitivamente no es diferente cuando se trata de hacer dieta.

Si está muy obeso, lamentablemente, puede tardar un poco más de tiempo para que la gente perciba que efectivamente ha perdido algo de peso.

Muchos hombres y mujeres abandonan su régimen simplemente porque nadie les advirtió y esto es completamente vergonzoso.

Dele a su dieta la oportunidad de inicio antes de decidir que es un fracaso total y paulatinamente se llevará sorpresas de muchas maneras inesperadas.

La verdad es que muy pocas personas asumen la responsabilidad de realizar determinada dieta incluyendo las metas de pérdida de peso a corto plazo.

Si tiene un problema debe revisar minuciosamente sus planes dentro de la dieta. Es aconsejable realizarla desde esta perspectiva con un compañero o conocido.

Esto le ayudará a establecer metas y a superar los retos que encuentre en el camino.

Una pareja también puede beneficiarse al tomar una dieta en compañía, establecerán metas más exigentes y el compromiso mejorará el desempeño comparándolo al realizar una dieta completamente sólo.

Debe ser responsable con su dieta y más aún con las metas establecidas para bajar de peso con el fin de lograr resultados duraderos.

Si no ha tenido éxito en dietas pasadas ahora es el mejor momento de tomar la dieta actual con responsabilidad y ver los resultados sorprendentes que encontrará.

CAPITULO 8

Cambiar un simple hábito para perder peso

Cuando lleva una dieta al principio es natural que se sienta ansioso y un poco estresado.

El estrés hace que las hormonas inicien una reacción en cadena dentro del organismo y de esta manera se empiezan a quemar las calorías en masa. Esta es la razón por la cual la hipnosis es tan poderosa para ayudar a perder peso, puesto que conlleva a un cambio habitual de comportamiento frente a los alimentos.

Ante el estrés muchas personas empiezan a comer solamente por la ansiedad que esto les genera y como un medio para darle la espalda a los problemas. Y una vez que salen de situaciones estresantes vuelven a su comportamiento frente a la comida cocreando un círculo vicioso que desencadenará sobrepeso.

Es aconsejable buscar herramientas y en estos casos encontrar un buen apoyo profesional multidisciplinario.

Debe empezar a tomar medidas para romper el ciclo, combatir el estrés y eliminar las tendencias emocionales al comer.

Las personas que comen llevadas por la emoción siempre quieren algo más. Puede ser afecto, compañerismo, o encontrar satisfacción en su vida.

Si se siente identificado con estos problemas debe hacerse las siguientes preguntas ¿Cuáles son los factores que lo llevan a comer? Investigue si pueden ser el aburrimiento, la frustración o la soledad.

Una vez que averigüe cual es el verdadero problema tendrá una gran oportunidad para cambiar el comportamiento.

Existe un método muy recomendable el cual explicaré a continuación:

1. Mantenga un diario de sus alimentos.

Cada vez que ingiere algo, anótelo y escriba detalladamente como se siente. Podrá encontrar diferentes patrones de comportamiento.

Una vez que reconozca la estructura encontrará un camino para empezar a romperla.

2. Haga un breve análisis sobre cuáles son los determinantes que lo impulsan a comer. ¿Come cuando se siente deprimido o hace compras de manera impulsiva dejándose llevar simplemente por las emociones?

3. Llame a su mejor amigo. ¿Se alimenta para escapar de sentimientos dolorosos? Intente realizar una conexión humana en lugar de comer. Llame a alguien que lo haga sentir bien.

Una de las mejores formas de incrementar su salud alimentaria y ser consistente con su dieta es asociarse con un compañero. Un compañero de dieta es un amigo o compañero de trabajo con quien se asocia para que los dos se ayuden mutuamente a perder peso para mantenerse concentrado y responsabilizarse de sus acciones.

Muchos expertos están de acuerdo en que, si tiene un amigo en quien apoyarse, entonces tiene muchas más posibilidades de seguir el programa y tener éxito al perder peso.

Elegir un compañero de dieta es fácil. Necesita alguien que le recuerde no comer comida chatarra y sea comprensivo con usted.

Trate de escoger un compañero que vea con regularidad. Un consejo es encontrarse en el gimnasio todas las mañanas y luego ir a desayunar juntos. Pueden comparar anotaciones y analizar cómo van progresando.

Intente encontrar una persona que tenga objetivos similares a los suyos en cuanto a pérdida de peso, no tiene ningún sentido que usted quiera perder 15 kilos y su compañero 40.

Procure que sea un compañero de trabajo o amigo cercano quien lo ayude.

Pueden establecer objetivos colectivos y celebrar de diferentes maneras al ir superando cada una de las metas establecidas.

Se encuentran ayudándose mutuamente en la consecución de los objetivos que previamente han planeado por ello si pierde peso más rápido que su amigo, apóyelo y colabórele porque a algunas personas les toma más tiempo perder peso.

También debe estar preparado si su amigo pierde peso más rápido que usted y asegúrese de su perseverancia para alcanzar el éxito.

4. Cree nuevos hábitos. Encuentre un pasatiempo. Cuando está absorto en algo que le guste se olvida de comer, principalmente si está realizando alguna actividad. Tratar de hacer alguna actividad física es aún más recomendable, trate salir a caminar o ande en bicicleta si es de su agrado.

5. Diríjase hacia sus sueños. Avance hacia sus objetivos paulatinamente. Así encontrará cierta autonomía y empezará un ciclo de satisfacción sin necesidad de la ingesta imprudente de alimentos.

6. Encuentre nuevas recompensas. Como la mayoría de la gente, probablemente come también para celebrar. Encuentre nuevos modelos diferentes a esto como asistir a un cine o ver su obra de teatro favorita.

CAPITULO 9

Dieta para la Salud

No hay mejor razón para hacer una dieta que mejorar su salud personal y bienestar.

Aquellos que tienen sobrepeso conocen mejor los riesgos que la mayoría y sus posibles consecuencias.

Los riesgos no siempre parecen tan visibles hasta que se padecen en carne propia.

Ya sea que sus hábitos nazcan de una adicción a ciertos alimentos, una necesidad emocional, o comportamientos aprendidos y este acondicionamiento no va a cambiar por completo hasta que se realice un ajuste en sus hábitos alimenticios y estilo de vida.

La dieta se ha convertido en un estilo de vida, cambian constantemente de una a otra dieta con poco éxito y la desesperación cada vez es mayor por una simple falta de resultados.

La verdad es que hasta que usted no decide perdonarse a si mismo por sus fracasos y tenga esto en cuenta ninguna dieta va a tener éxito.

Una dieta sencilla no va a hacer desaparecer por arte de magia sus kilos de más y en este sentido al privarse de las cosas que más disfrutó va a desencadenar un efecto más perjudicial que positivo.

Lo que las personas con sobrepeso necesitan saber por encima de cualquier otra cosa es que necesitan incorporar cambios positivos en su estilo de vida diaria.

Las personas se burlan de la idea de subir escaleras o estacionar un poco más lejos y, sin embargo, estos métodos son perfectamente plausibles puesto que colocan un poco más de actividad física en su día.

Si eso no funciona para usted ¿qué tal aprender a bailar? En serio, hay clases para principiantes de danza en la mayoría de las comunidades que le darán la bienvenida, existen para todas las edades y niveles de condición física, si está dispuesto a hacer el esfuerzo. ¡Qué gran manera de ponerse en forma, aprender algo nuevo, y divertirse!

Otra gran ventaja de una actividad como una clase de baile es que usted no está comiendo o disminuye completamente la tentación de comer durante este tiempo.

Un punto beneficioso es que en ese momento está quemando las calorías que deja de consumir.

Si el baile no es para usted, trate de unirse a un club para caminar o buscar otro pasatiempo.

Cualquier cosa que lo ayude a quemar calorías y lo aleje de la tentación de su nevera es excelente cuando se trata de realizar una dieta y perder peso.

No se puede perder una cantidad significativa de peso haciendo dieta solamente.

Debe incorporar la actividad física en su rutina diaria con el fin de alcanzar estos resultados inmediatos y visualmente impresionantes que muchos están esperando alcanzar.

Otro problema a la hora de hacer dieta es que la gente se da por vencida mu fácilmente. Cuando los resultados a penas están empezando y progresando la gente se cansa del proceso o terminan frustrados por que no están logrando una pérdida de peso dramática tan rápida como habían esperado y renuncian a todo lo que previamente habían ganado.

El mejor consejo es nunca darse por vencido, nunca tirar la toalla, es necesario correr esa milla más y quemar todos los barcos.

Una cosa más que debe recordar cuando se trata de hacer una dieta es que la báscula puede ser su mejor amigo o su peor enemigo cuando están efectuando una dieta.

Si se pesa todos los días con la esperanza de ver la báscula a su favor se está condenado al fracaso. Nunca logrará los resultados que está esperando y corre el riesgo de pasar por episodios depresivos si se coloca unas metas irreales e inalcanzables.

Cuando se trata de hacer una dieta debe tener en cuenta sus exigencias. Usted debe trabajar ardua e incansablemente para alcanzar por demás todos sus objetivos.

CAPITULO 10

Consejos sobre Dietas Saludables

Cuando se trata de hacer una dieta encontrará de todo tipo en el mercado de hoy. Además de todas las dietas parece que existen todas las que se pueda imaginar.

La industria de la dieta ha evolucionado hasta incluirlo todo, desde dulces y pasteles a pastillas y parches.

Cada artículo tiene la pretensión de que puede ayudarle a perder esos kilos no deseados de forma rápida y sencilla.

Si desea algunos consejos para que la pérdida de peso sea más fácil y llevadera, existen diferentes puntos super relevantes:

Beba Suficiente Agua

En realidad, nunca es suficiente acerca de la importancia del agua potable como esfuerzo para alcanzar todos los objetivos que tenga trazados. El agua hidrata el cuerpo, ante todo, pero el agua es también una manera importante de engañar al cuerpo haciéndole creer que está lleno. Otras bebidas no funcionan tan bien como el agua y muchas bebidas, incluso los jugos de frutas contienen calorías innecesarias que no debería consumir en caso de estar en alguna dieta.

Establezca objetivos

Tener metas es una de las cosas más importantes que puede hacer cuando se trabaja para bajar de peso. Trate de tener metas agresivas y un plan alcanzable a corto plazo.

Coma más

Intente consumir más alimentos saludables con alto contenido de fibra. Coma más verduras y frutas, estos alimentos son buenos para usted y no sentirá la necesidad de comer azúcares o comida chatarra en exceso.

Al hacer una dieta y obtener éxito puede conseguir restaurar la imagen que siempre soñó y su autoestima aumentará de una manera exponencial.

Asegúrese de tener una adecuada fuerza de voluntad todos los días y de esta manera conseguirá con seguridad todos sus objetivos sin darse por vencido.

Lo más importante que siempre debe hacer es regresar persistentemente a su dieta una vez que ha perdido el horizonte.

Al realizar un análisis y resumen de las principales dietas que existen actualmente se pueden encontrar diferentes puntos en común los cuales determinan los siguientes consejos:

1. Tenga sumo cuidado con el uso de las bebidas, reduzca el alcohol, cafeína y gaseosas, intente consumir mínimo 3 litros de agua al día.
2. Incremente el consumo de frutas y verduras.
3. Aumente las proteínas magras. Tales como yogurt bajo en grasas, leche descremada, clara de huevo, pescado, pollo sin piel y productos de soya.
4. Evite los alimentos procesados. Entre ellos encontramos las pizzas, hamburguesas y demás comida chatarra.
5. Consuma grasa adecuada. La mejor proviene del pescado tipo salmón y aceite de oliva.
6. Controle las porciones de sus comidas principales.
7. Coma frecuentemente y evite el ayuno en las mañanas.
8. Aumente la ingesta de fibra. Entre las mejores encontramos: brócoli, arroz integral, frijoles, frutos secos, manzanas y fresas.

No existe una única dieta que sea correcta para todos, pero hay una dieta que es perfecta para usted. Comer alimentos equivocados ocasionará síntomas no placenteros.

La dieta más completa y que brinda los mejores resultados en pacientes a corto plazo es la del Doctor Atkins la cual trataremos a fondo a continuación.

CAPITULO 11

Dieta y Ejercicio

La nutrición y actividad física deben ir siempre de la mano para mantener un cuerpo saludable.

El ejercicio se puede conseguir en un gimnasio obteniendo cuatro cosas principales: flexibilidad, fuerza, resistencia muscular, y salud cardiovascular.

La dieta sola no va a ser capaz de ofrecerle esto. Usted necesita también una actividad física.

Algo que siempre debe recordar es que una mala dieta puede afectar los resultados del ejercicio físico inclusive llevando a cabo el mejor de los planes.

Necesita obligatoriamente una dieta adecuada y mucho ejercicio para mantenerse lo más saludable posible.

El organismo requiere aproximadamente 30 minutos de cualquier ejercicio para empezar a quemar las reservas de glucógeno (azúcar) y comenzar a quemar grasa.

El tiempo recomendable de ejercicio es de 30 minutos de ejercicio aeróbico de baja a mediana intensidad tres veces a la semana. Generalmente es aconsejable en la medida en que sea posible 60 minutos o más para quemar una buena cantidad de grasa.

El ejercicio aeróbico se entiende como en "presencia de oxígeno", lo cual quiere decir cualquier tipo de actividad que se puede realizar sin quedarse sin aire.

Esto ayudará a fortalecer su salud cardiovascular.

Otra idea es quemar 3500 calorías semanales mediante cualquier actividad física. Esto le beneficiará y a su corazón también. Es una buena idea hablar con su médico para saber qué plan de ejercicio va a ser mejor para usted.

Los nutrientes que se almacenan en forma de energía como la glucosa y los ácidos grasos con algunos aminoácidos son liberados en la sangre durante el ejercicio para proporcionarle energía en la actividad que está realizando. Esto significa que el cuerpo responde al ejercicio mediante el ajuste de calorías.

Hay una manera de utilizar la dieta para controlar la hipertensión y los últimos estudios determinan que el ejercicio constante evita que la presión arterial aumente.

Disminuyendo el consumo de sal, perdiendo peso y aminorando las bebidas alcohólicas con una rutina de ejercicio adecuada puede controlar la hipertensión y prevenir diferentes enfermedades cardio y cerebrovasculares.

Para estos fines debe tratar de evitar los alimentos con gran carga de azúcares, grasas y carnes rojas.

Para aumentar la masa muscular se requieren las proteínas y esto ocurre en reposo después de una actividad física con este fin.

Lo recomendable hoy en día para las personas sedentarias es el consumo de un gramo por kilogramo de peso corporal de proteínas para mantener los requisitos indispensables.

Cada vez existe más evidencia para conseguir una buena salud ósea mediante diferentes ejercicios como caminar, bailar, correr y deportes. La natación es de lo más recomendado.

Los trastornos alimenticios como la bulimia y la anorexia causan daños óseos irreversibles.

El sólo ejercicio no puede hacer que su cuerpo sea saludable. Usted necesita tener el calcio adecuado y otras vitaminas y minerales necesarios para tener huesos fuertes.

Junto con el ejercicio, la dieta puede ayudar a mantener su cuerpo funcionando bien y en el modo correcto para el resto de su vida.

CAPITULO 12

Conceptos básicos de la Dieta

Atkins La dieta Atkins no es un fenómeno nuevo.

La dieta apareció por primera vez a finales de 1970 y ha crecido en popularidad en los últimos años en respuesta a la locura de la dieta baja en grasas.

Como existían serios problemas en las personas que hacían dietas en planes libres de grasas, se buscó una nueva solución y el Dr. Atkins revolucionó el mercado.

La dieta del Dr. Atkins para adelgazar comiendo se basa en una alimentación con alto contenido de proteínas 90% y bajo contenido de hidratos de carbonos 10%. Con esta dieta sin carbohidratos de Atkins, se logrará que se quemen más rápidamente los depósitos grasos de nuestro cuerpo.

La dieta Atkins se basa en una teoría sobre el aumento de peso.

Según el Dr. Atkins, el consumo excesivo de carbohidratos y azúcares simples produce exceso de peso.

La manera como el cuerpo procesa los carbohidratos que se ingieren se ve más reflejado en su cintura que la cantidad de grasa o calorías que consume.

Atkins describe un fenómeno llamado "resistencia a la insulina".

Su teoría es que muchas personas con sobrepeso tienen células que no funcionan correctamente.

Cuando come en exceso carbohidratos y azúcares, el organismo advierte que los niveles de azúcar están elevados.

La insulina es liberada por el páncreas con el fin de almacenar el azúcar en forma de glucógeno en el hígado y las células del músculo para la energía adicional más adelante. Sin embargo, su cuerpo sólo puede almacenar glucógeno en cantidades determinadas.

Tan pronto como su cuerpo llega a su límite de almacenamiento de glucógeno, el exceso de carbohidratos se almacena como grasa. Esto ocurre a todo aquel que come demasiados carbohidratos.

Los individuos resistentes a la insulina tienen un tiempo aún más difícil de usar y almacenar el exceso de carbohidratos.

En cuanto más insulina libere tanto más resistente se vuelve.

El páncreas empieza a liberar más insulina y las células se vuelven resistentes a la insulina. Las células están tratando de protegerse de los efectos tóxicos de las altas de insulina.

Creando menos glucógeno y más grasa.

Como resultado, el aumento de la resistencia a la insulina aumenta considerablemente de peso.

Los carbohidratos se convierten en grasa en vez de energía.

Otros efectos secundarios incluyen fatiga, el cerebro "se niebla" (incapacidad para concentrarse, mala memoria, pérdida de la creatividad), niveles bajos de azúcar (que puede llevar a la hipoglucemia), inflamación intestinal, somnolencia, depresión y aumento de azúcar en la sangre. Muchas cosas están en juego cuando existe resistencia a la insulina.

La solución para las personas que son resistentes a la insulina consiste en una dieta restringida en carbohidratos.

La clave de la dieta Atkins es una limitación de los hidratos de carbono en todas sus formas.

Los alimentos restringidos en el plan de Atkins son los azúcares simples (como galletas, refrescos y dulces) y carbohidratos complejos (como pan, arroz y granos).

Incluso los hidratos de carbono que se consideran saludables, tales como avena, arroz integral y pan de trigo integral, se restringen en el programa.

La dieta obliga a restringir la ingesta de carbohidratos a menos de 40 gramos al día.

Esto pondrá su cuerpo en un estado de cetosis. En este estado, el cuerpo va a quemar grasa como combustible.

Según el Dr. Atkins "El estado de cetosis también afectará a la producción de insulina y evitará que la grasa se siga formando. Su cuerpo comenzará a utilizar la grasa almacenada como una forma eficiente de combustible, empezará a perder peso".

Otro gran beneficio del plan de Atkins es que la cetosis terminará su antojo por los carbohidratos.

Con la restricción de hidratos de carbono y cetosis viene una reducción en los carbohidratos.

Las personas que han estado en la dieta de Atkins declaran que disminuye el deseo por los carbohidratos en comparación a como lo percibían antes.

Aunque las fases iniciales de la dieta Atkins son bastante estrictas, el programa enseña a restaurar el equilibrio a largo plazo.

Las personas que utilizan la dieta reintroducen cantidades mínimas de carbohidratos en sus comidas hasta que encuentran un equilibrio adecuado entre su salud y la utilización de hidratos de carbono.

Los principios básicos de la dieta Atkins se han adaptado a muchos otros planes de dieta baja en carbohidratos. Sin embargo, la popularidad de Atkins sigue siendo fuerte como una de las soluciones más efectivas para las personas que tienen resistencia a la insulina.

CAPITULO 13

Pros y contras de la dieta Atkins

La dieta Atkins es una de las más populares del mercado actual y sobre todo tiene más importancia en la baja ingesta de hidratos de carbono.

Los estudios han demostrado que comer alimentos en bajo contenido de hidratos de carbono tiene muchos beneficios.

Se han registrado resultados científicos los cuales las dietas bajas en carbohidratos como la Atkins crean una pérdida significativa de peso sin tener que restringir calorías.

Las personas que utilizan la dieta de Atkins también han sido informadas de esto.

Hay estudios que demuestran que comer bajo en carbohidratos mejora los Triglicéridos, reduce la glucosa en la sangre para los diabéticos y prediabéticos y aumenta el colesterol bueno (HDL).

La dieta baja en hidratos de carbono ha probado científicamente mejorías en la sensibilidad a la insulina, disminución de la presión arterial y menores niveles de insulina en sangre.

En comparación con las dietas bajas en grasas, las personas con las dietas de baja ingesta de carbohidratos pierden menos masa muscular.

Aunque no se ha demostrado científicamente, existen muchos beneficios comunes reportados por personas que hacen la dieta Atkins y otras personas que hacen dieta baja en carbohidratos. Estos incluyen un aumento de la energía, disminución de la ansiedad por los azúcares, mejor concentración, mejor estado de ánimo y disminución en la probabilidad de adquirir depresión.

Sin embargo, también hay algunos beneficios específicos de la dieta Atkins. A estas personas se les anima a comer carnes, variedad de quesos, grasas y alimentos.

La dieta Atkins es fácil de llevar en comparación con algunas otras dietas bajas en carbohidratos en el mercado.

El Dr. Atkins también hizo hincapié en la búsqueda de su propio nivel de hidratos de carbono.

Las personas tienen diferentes niveles de tolerancia a los carbohidratos. Mientras que algunos ganan peso con sólo 90 gramos de carbohidratos al día, otros pueden vivir cómodamente con 120 gramos de carbohidratos.

Durante la fase de pérdida de peso y la fase de preparación para el mantenimiento de la dieta, usted aprenderá a realizar el conteo de hidratos de carbono que le ayudará a determinar su objetivo de carbohidratos para el resto de su vida.

La popularidad de Atkins es un arma de doble filo para los que hacen dieta.

Hay una gran cantidad de información disponible, lo que hace que sea fácil encontrar recursos y apoyo.

Ha habido muchos, muchos libros de Atkins escritos y cantidades sin fin de sitios web que ofrecen consejos y ayuda de grupo.

Sin embargo, todo el mundo ha oído hablar de Atkins y probablemente tienen una opinión al respecto. Hay algunos conceptos erróneos sobre la naturaleza de la dieta.

Hay algunos otros inconvenientes mínimos al utilizar el programa de Atkins.

Usted tiene que contar los carbohidratos en todo lo que come para asegurarse que va a estar dentro de su rango de hidratos de carbono personal.

También está la cuestión de la inducción, lo cual ha creado más debate.

La inducción puede ser difícil de conseguir si ha tenido una dieta que se centra en carbohidratos y azúcar.

Además, muchas personas tratan de realizar la inducción y creen erróneamente que esa es la forma general de llevar la dieta.

A veces, aunque no es común, la gente experimentará un cambio drástico en el consumo de carbohidratos hacia el 3 o 5º día de la dieta.

Esta reacción es el resultado de su cuerpo, finalmente ha experimentado la cetosis.

Los efectos son transitorios, pero muchas personas han abandonado este régimen debido a estos resultados.

En términos generales, la dieta Atkins es una de las más populares en el mundo por una simple razón y es que realmente "Funciona".

Miles y miles de personas alrededor del planeta han tenido éxito con el método Atkins y la manera de disminuir los carbohidratos a lo largo de su vida.

CAPITULO 14

Planificando la dieta Atkins

Cuando se trata de la dieta Atkins, su éxito radicará en su planificación.

Asegúrese que tiene los alimentos adecuados, al empezar su dieta va a recorrer un largo camino hacia su pérdida de peso.

Hay muchas sugerencias para las comidas de esta dieta en libros, y hay un montón de recursos en internet con recetas bajas en carbohidratos, así que no hay disculpa.

La planificación de las comidas y los refrigerios serán una parte importante de su vida cuando está llevando esta dieta.

Este consejo realmente vale para cualquier dieta. Cuando usted come lo que quiere, sube de peso. Su peso actual y sus problemas de salud son el resultado de tener malos hábitos alimenticios durante cierto tiempo.

Como cualquier plan de dieta, acostumbrarse a la forma de comer va a tomar algún tiempo y ajuste.

La dieta americana estándar se basa principalmente en los hidratos de carbono y otros alimentos restringidos.

Mucha gente creció alimentándose con hidratos de carbono pesados como espaguetis y albóndigas, carne y papas fritas.

Va a tomar un poco de esfuerzo y paciencia acostumbrarse a comer de una forma totalmente nueva.

Hay dos enfoques diferentes para ajustar su dieta. Puede encontrar reemplazos para sus comidas favoritas simulando los hidratos de carbono. Por ejemplo, lasaña hecha con berenjena o calabacín en lugar de la pasta.

El segundo enfoque consiste en averiguar cómo hacer recetas nuevas que se centran alrededor de las carnes y otros alimentos bajos en carbohidratos. Hay una gran variedad de carnes que son aceptables en el plan de Atkins. Si está acostumbrado a comer sólo carne de res molida o pollo, quedará sorprendido con la variedad de carnes que existen en el mercado.

También se puede experimentar con aves de corral, codornices y faisanes.

Si usted nunca ha sido un fanático de los peces trate de probar una variedad diferente.

A ciertas personas no les gusta la trucha y descubren una inclinación especial hacia el salmón.

No se olvide de los mariscos, mejillones, almejas y camarones. Estos alimentos son aceptables y pueden añadir variedad a su dieta.

Asegúrese de tener algunos alimentos fáciles de preparar para meriendas y comidas rápidas.

Investigue y pruebe diferentes recetas bajas en carbohidratos para que tenga una buena base de conocimiento y prepare comidas diferentes.

El paso más importante que puede tomar para bajar de peso es la planificación.

Incluso durante la fase de inducción que tiene tantas restricciones, existen muchas combinaciones de alimentos que puede utilizar.

A primera vista, las verduras y las opciones de carne pueden parecer restrictivas. Pero esto es sólo una comparación con lo acostumbrado a comer.

Con un poco de planificación y creatividad, usted puede encontrar algo interesante para comer todos los días.

Ejemplo de dieta:

Día 1:

Para desayunar:

- Huevos revueltos con tocineta
- Café o té sin azúcar

Para comer:

- Bistec a la plancha.
- Ensalada variada

Para cenar:

- Cóctel de langostinos
- Una tostada

Día 2:

Para desayunar:

- Huevos revueltos con tocineta
- Café o té sin azúcar

Para comer:

- Asado de cerdo.
- Verduras variadas

Para cenar:

- Pollo asado
- Ensalada variada

Día 3:

Para desayunar:

- Huevos revueltos con tocineta
- Café o té sin azúcar

Para comer:

- Trucha a la plancha
- Revuelto de espinacas

Para cenar:

- Chuletas de cordero
- Ensalada variada

Día 4:

Para desayunar:

- Huevos revueltos con tocineta
- Café o té sin azúcar

Para comer:

- Filete de ternera
- Tomates asados con trocitos de queso

Para cenar:

- Camarones a la plancha con mayonesa
- Rebanada de pan tostado

Día 5:

Para desayunar:

- Huevos revueltos con tocineta
- Café o té sin azúcar

Para comer:

- Pollo a la plancha con sal y pimienta
- Berenjena frita con ajo

Para cenar:

- Cerdo a la plancha
- Gambas con ajo y perejil

Día 6:

Para desayunar:

- Huevos revueltos con tocineta
- Café o té sin azúcar

Para comer:

- conejo al ajillo
- Pimientos

Para cenar:

- Tostada con sal y aceite
- Jamón serrano

Día 7:

Para desayunar:

- Huevos revueltos con tocineta
- Café o té sin azúcar

Para comer:

- Filetes de lomo a la plancha con queso y cebolla
- Ensalada variada

Para cenar:

- Calamar a la plancha con ajo y perejil
- Ensalada de espárragos

CAPITULO 15

¿Es ideal Atkins?

La dieta Atkins es muy popular, pero ¿es lo mejor para usted?

Antes de iniciar la ruta baja en carbohidratos, debería tomarse algún tiempo para decidir si es la forma adecuada para perder peso.

El hecho de ser eficaz para otros no significa que vaya a ser adecuada para usted.

No hay dieta específica para cada uno, y es posible incluso encontrar un tipo de dieta baja en carbohidratos que funcione mejor que otra.

Hay muchas cosas a considerar antes de empezar la dieta

Atkins. En primer lugar, debe evaluar su historial de dietas pasadas.

Si ha estado tratando de perder peso durante un largo periodo de tiempo, sin duda ha intentado gran variedad de dietas.

Tome nota de las diferentes dietas que ha tomado en los últimos años. Anote los conceptos básicos de cada dieta, que funcionó y que no.

Además, anotar la razón por la cual no siguió en esa dieta en particular.

Evalué su experiencia con dietas altas en carbohidratos. ¿Cómo se sintió con este tipo de dietas? ¿Cuando tenía hambre, se obsesionaba con la comida o tenía reacciones negativas? ¿O usted se sentía lleno de energía?

Si ha tenido experiencia con las dietas bajas en carbohidratos, escríbalo también. Después de los efectos de la primera semana, ¿Cómo se sentía? ¿Por qué suspendía la dieta baja en carbohidratos?

Las respuestas a estas preguntas le ayudarán a decidir si Atkins es la mejor elección.

Si ha tenido buenas experiencias con las dietas bajas en grasas y malas experiencias con las dietas bajas en carbohidratos probablemente Atkins no es para usted.

Si otras dietas bajas en carbohidratos han rendido sus frutos, pero con dificultad, entonces pudo haber decidido equivocadamente la dieta baja en carbohidratos y Atkins podría ser la mejor opción.

Si tuvo malas experiencias con ambos tipos de dietas, entonces puede tener más éxito con una dieta modificada de Atkins.

La comida y la buena alimentación también pueden darle una idea de si la dieta Atkins es una buena opción para perder peso

Usted puede ser sensible a la ingesta de carbohidratos si presenta la siguiente sintomatología: mareo, cansancio y dolor de cabeza después de su consumo.

Esto ocurre especialmente después de tomar una comida rica en azúcares y carbohidratos. Si presenta estos síntomas con frecuencia, es posible que tenga sensibilidad a los carbohidratos.

Trate de prestar mucha atención e identifique cuales carbohidratos le afectan y si persiste esta sintomatología intente realizar una dieta baja en carbohidratos.

Su éxito en la dieta de Atkins también puede ser determinado por su historial médico y familiar.

Si tiene un aumento de peso significativo también se puede beneficiar con la esta dieta.

Normalmente, las personas con sobrepeso tienen más probabilidades de tener hipertensión, niveles altos de triglicéridos e intolerancia a la glucosa.

Si algún miembro de su familia tiene diabetes o sobrepeso, esto también puede ponerlo en riesgo para adquirir estas enfermedades.

Su tendencia a estas condiciones a nivel genético puede marcar una necesidad para una dieta baja en carbohidratos como la de Atkins.

Este plan ha demostrado disminuir el peso y control en los niveles de azúcar en la sangre. Si realmente tiene problemas en su historia familiar, entonces esta es su mejor opción.

Hay un montón de buenas razones para iniciar la dieta Atkins.

Esta dieta es ideal sobre todo si ha tenido buenos resultados con otras dietas bajas en carbohidratos o si tiene un historial médico que garantiza una dieta en hidratos de carbono o como una alternativa básica para perder peso.

CAPITULO 16

Inducción Atkins

Los alimentos de la dieta Atkins son fáciles de encontrar y están disponibles en todas partes.

Duración recomendada de la dieta Atkins:

Fase 1: Dos semanas.

Fase 2: Hasta llegar a tu peso ideal. Fase 3: El resto de tu vida!

Hay muchas variedades para elegir.

Encontrará una base de alimentos representados en una pirámide. La base de la pirámide se compone de las fuentes de proteínas como huevos, pescado, carne de res, pollo y queso.

Sobre una base diaria, su dieta debe consistir principalmente en estos alimentos. El segundo nivel tiene una baja carga de glicemia y se encuentran verduras como lechuga, brócoli, coliflor, espárragos y espinacas.

El tercer nivel se compone de bayas y aguacate. Las frutas deben ser utilizadas de forma ocasional después de las etapas iniciales de la dieta Atkins. Los siguientes deben ser utilizados con moderación y en porciones adecuadas: aceites vegetales, semillas, queso, productos lácteos, frutos secos y legumbres.

Los alimentos integrales se deben utilizar muy ocasionalmente y no constituyen el pilar de la dieta Atkins.

La fase de inducción es la parte más restrictiva, pero sólo dura dos semanas.

Se debe ceñir a la dieta para mantener el éxito en la lista de alimentos permitidos.

La dieta del Dr. Atkins para adelgazar comiendo, le propone:

Alimentos permitidos:

* Sin límite:

- Carnes rojas
- Pollo
- Pescado
- Mariscos
- Aceites
- Mantequilla
- Mayonesa
- Huevos

* Con cierta limitación:

- Quesos de pasta firme:
- Roquefort
- Emmenthal
- Gruyere
- Para beber: Agua, café descafeinado, té de hierbas (manzanilla, etc.)

Alimentos prohibidos:

- El azúcar y derivados (miel, mermeladas, chocolates, etc.).
- Las harinas de cualquier tipo y cosas que la contengan (pan, pastas, pasteles, etc.).
- Los cereales, el maíz, las legumbres y, de momento, la fruta y zumos de fruta. Las patatas y las féculas en general.
- La leche y en general todo aquello que tenga más del 10 % de hidratos de carbono.

Una dieta que sea hiperproteica e hipo hidrocarbonado le producirá los siguientes efectos:

- Pérdida de peso acentuada, especialmente en las dos primeras semanas, luego la pérdida comienza a desacelerarse, siendo más moderada.
- Reducción del valor calórico de la dieta, porque este tipo de regímenes tiene un alto grado de saciedad, por lo que tendrás menos apetito.
- Perderá más agua y sodio, por ello deberá tomar por lo menos dos litros de agua por día.
- Al consumir una pequeña cantidad de hidratos de carbono, nuestro organismo que necesita energía para poder funcionar adecuadamente recurrirá a nuestros depósitos grasos. El consumo de nuestros ácidos grasos, se lo conoce con el nombre de cetosis. La presencia de estos cuerpos cetónicos en la orina significa que estamos quemando grasas.
- Este tipo de dieta no se puede realizar durante mucho tiempo en el periodo de inducción, no más de 30 días, debido a que puede traer aparejado otros inconvenientes como el aumento de colesterol o de triglicéridos, estreñimiento, así como también agudizar problemas renales, si los hubiese con anterioridad.

- Otro de los inconvenientes que puede tener esta dieta, es la disminución de vitaminas y minerales, ya que al consumir poco o nada de frutas y verduras, su organismo no tiene donde recurrir, para obtenerlas. Esto es esencial y deberá consultar a su médico de cabecera con la posibilidad de que le suministre un suplemento vitamínico (recuerde los suplementos vitamínicos y minerales no engordan)

Puntualizaciones:

La leche queda prohibida (15% de Hidratos), pero se puede tomar algo de nata líquida con el café (sólo 4 % de hidratos), pero sin pasarse.

La fruta, de momento también se prohíbe, pero luego se va incorporando en fases más suaves del régimen.

No ingiera embutidos, sobre todo los cocidos, a los que se añaden féculas y azúcares.

En la composición de los alimentos todo lo que termine en "osa" (fructosa, maltosa, dextrosa, glucosa, etc.) es azúcar.

Lea todas las etiquetas de lo que coma y se asombrará de la cantidad de cosas que llevan azúcar. Desde la pasta de dientes a los chorizos pasando por las salsas y patés.

Nada de alcohol (de momento), ni de cafeína.

Ojo con los chicles y caramelos "sin azúcar", llevan sorbitol y manitol, son polialcoholes que se metabolizan como hidratos de carbono.

Es una dieta ideal para bajar de peso en forma rápida.

Cuando uno come hidratos de carbono, el cuerpo los utiliza preferentemente a cualquier otra fuente de energía.

Por tanto, no puede esperar quemar grasas almacenadas en presencia de dichos hidratos (a no ser que coma menos de los que su cuerpo necesita, lo que significa pasar hambre).

Por eso la dieta Atkins comienza eliminando completamente los hidratos de carbono durante dos semanas.

Cuando suprime los hidratos de la dieta, el cuerpo utiliza los que tiene almacenados en el hígado y los músculos en forma de glucógeno.

La reserva de glucógeno no es muy grande, apenas tres o cuatro días como mucho.

Pasado este tiempo, y en vista de que no se consumen más hidratos de carbono, el cuerpo segregá una serie de hormonas que provocan la puesta en marcha del sistema secundario de obtención de energía: la grasa almacenada.

A partir de ahí, se empieza a adelgazar de verdad.

Al descomponer la grasa, el cuerpo genera unas sustancias, que son las que se utilizan como combustible llamadas cuerpos cetónicos o cetonas.

La presencia de estas cetonas en la orina indica que está quemando grasa, y es algo deseable en esta dieta de Atkins. (Ojo, no confundir la cetosis inducida por la dieta con la cetosis producida por otras causas).

Por tanto, transcurridos cuatro o cinco días, podemos hacernos una prueba de acetona en la orina con unas tiritas que se venden en las farmacias. Si el reactivo se vuelve púrpura, felicitaciones, está adelgazando.

Por eso se denomina a esta fase de inducción, porque se pretende inducir el estado de cetosis.

Durante estas dos semanas no todo lo que se pierde es grasa, el glucógeno se almacena con agua (un gramo de glucógeno, tres de agua), por lo que gran parte del peso perdido es agua que se elimina al quemar el glucógeno.

En esta fase se eliminan completamente los hidratos de carbono. Completamente quiere decir "casi" completamente. En realidad, lo que se intenta es mantener una ingesta de 20 gramos de hidratos de carbono máximo al día.

CAPITULO 17

Reglas de inducción Atkins

La fase de inducción de la dieta Atkins es una de las partes más importantes para perder peso de una manera exitosa.

Además de la lista de alimentos aceptables, hay algunas reglas que son importantes a seguir durante este período de la dieta.

Durante la inducción, es necesario hacer tres comidas de tamaño normal por día o de cuatro a cinco comidas más pequeñas. Si se encuentra nervioso y tiene hambre entre las comidas, trate de comer en pequeñas porciones y con más frecuencia.

Nunca se salte las comidas y nunca pase más de seis horas sin comer. Usted puede comer basado en la lista de alimentos permitidos.

No restrinja las grasas y proteínas.

Recuerde que la dieta Atkins no es una dieta baja en calorías.

Lo único que hay que pensar es en su nivel de gramos de carbohidratos. Asegúrese de contar los gramos de hidratos de carbono cuando usted come verduras, queso y bebidas con Esplenda (Al final del libro encontrará una tabla con los valores relacionados).

Evite todas las frutas, pan, pasta, granos y vegetales ricos en almidón (como la coliflor o la calabaza) durante este período inicial.

Estos alimentos serán introducidos lentamente a lo largo de la fase de premantenimiento.

Si bien los frijoles son ricos en proteínas, también incluyen hidratos de carbono y se deben evitar durante esta fase.

Si siente que debe incluir algunos productos de grano, limítese a los productos altos en fibra y bajos en carbohidratos. Sin embargo, esto puede ralentizar el proceso de pérdida de peso.

Cualquier cosa que no esté en la lista de alimentos aceptables está prohibida durante la fase de inducción.

No caiga en la tentación de sólo "un bocado". Su inicio puede convertirse en dos, y luego antes de que se dé cuenta terminará arruinando su dieta.

Recuerde que debe ajustar la cantidad de alimentos aceptables para satisfacer su apetito.

A medida que su cuerpo sale de su adicción al azúcar y los carbohidratos, usted tendrá menos hambre durante el día.

Cuando esto empieza a ocurrir, asegúrese de comer sólo lo que necesita. Coma hasta que esté satisfecho y no en exceso.

Lea siempre las etiquetas de los productos envasados, aunque digan que son "libres de hidratos de carbono".

Es posible que algunos productos hayan ocultado los carbohidratos.

La ley permite a los fabricantes redondear a cero, si un producto tiene menos de 0.5 gramos de hidratos de carbono.

Mira la lista de ingredientes de los productos para determinar si hay carbohidratos ocultos.

Observe los carbohidratos que ingiere en restaurantes. Hay pequeñas cantidades de carbohidratos en las salsas, y aderezos para ensaladas.

La mejor opción es comer la carne sin salsa y comer su ensalada con aceite de oliva y vinagre.

Recuerde de tomar ocho vasos de agua.

Esto mantendrá su cuerpo hidratado y le ayudará a evitar el estreñimiento.

Con esto también podrá eliminar los subproductos creados por la quema de grasa.

Cumpla todas estas pautas cuando se inicia la fase de inducción y fíjese metas para el éxito a largo plazo con la dieta Atkins.

CAPITULO 18

Mantenimiento Atkins

El mismo doctor Atkins insiste en que la dieta Atkins no es un régimen para adelgazar. Es una nueva forma de comer para toda la vida.

Si ha alcanzado su peso y vuelve a traer a su dieta y a su vida todo aquello que lo llevó a ser obeso, volverá a serlo y con mucha más rapidez de lo que cree.

La obesidad no es fruto de tu gula. Es una enfermedad.

Asúmalo y plántese que está obligado a seguir una forma de comer adecuada para toda la vida.

La buena noticia es que se puede comer de maravilla sin sentir hambre alguna y puede seguir disfrutando de platos deliciosos.

Piense: si fuera diabético, por poner un ejemplo, tendría que seguir un régimen por siempre, pero con el agravante de que cualquier infracción la pagaría muy cara. Siendo obeso, las infracciones tienen remedio más fácil.

Lo que la dieta Atkins propone es aumentar la ingesta de hidratos, en forma de pequeñas "alegrías" (una patata aquí, una tostada allá) y mantener un ojo continuamente sobre la báscula.

Previamente nos hemos marcado un peso límite.

Una vez que comprenda bien los principios en los que se basa la dieta Atkins, asume qué alimentos puede comer y cuáles no, y con una buena batería de recetas, la dieta Atkins se hace muy fácil de llevar.

La fase final del plan de dieta Atkins es un mantenimiento constante.

Este es el momento de continuar con su plan de alimentación y mantenerse en su peso ideal.

Los hábitos que ha creado ahora se convertirán en un modo de vida permanente.

En esta fase, pondrá en práctica este enfoque y aprenderá a vivir con su contenido de carbohidratos ideal sobre una base diaria.

Dependiendo de sus necesidades metabólicas específicas, puede comer algunos de los alimentos que haya disfrutado antes de iniciar su programa de pérdida de peso. Si usted elige comer estos alimentos, debe comerlos con moderación.

Su pérdida puede oscilar entre 1 y 2 kilos de vez en cuando, pero esto es perfectamente normal. Esta fluctuación del peso se debe a cambios hormonales en su cuerpo.

Durante el mantenimiento usted también aprenderá a superar sus malos hábitos anteriores.

Bajar de peso y mantenerlo significa tratar con el mundo real. Usted desarrollará estrategias para enfrentar el estrés de comer compulsivamente.

Los desafíos en la fase de mantenimiento son muchos, pero pueden superarse.

Para prepararse para el mantenimiento, debe hacerse la promesa de no volver a su peso anterior. Escriba cuánto mejor se siente y cómo se encuentra. Esto consolidará su nueva forma de vida en su mente y en su corazón.

Elija su mantenimiento con metas en su peso. Nunca deje que su peso varíe más de 2-3 kilos por fuera de sus parámetros.

Haga un compromiso de pesarse por lo menos una vez a la semana. Se dará cuenta cómo va su fase de mantenimiento. Además de estas directrices, asegúrese de que siga un programa de ejercicios. Su metabolismo depende por completo de la cantidad de ejercicio que encuentre.

Siguiendo estas directrices, puede realizar un mantenimiento constante fácilmente.

CAPITULO 19

Dieta Atkins - ¿Cómo hacerla de la manera correcta?

La obesidad es la causa principal de muchas enfermedades cardiovasculares, diabetes, depresión y apnea del sueño.

La única manera de salir de este problema es seguir una dieta estricta y saludable.

Pero eso no significa evitar los alimentos por completo puesto que no es una buena opción ya que privaría a nuestro cuerpo de nutrientes esenciales.

Por lo tanto, una dieta en hidratos de carbono es lo más aconsejable porque ellos son los responsables principales del aumento de peso.

La dieta de Atkins baja en carbohidratos se introdujo por primera vez en 1970 por el Dr. Robert Atkins. Pero se hizo popular casi 10 años más tarde después de la publicación de su libro - "La nueva revolución del Dr. Atkins", que se convirtió en uno de los best-sellers de esa década.

En poco tiempo, millones de personas en los Estados Unidos y el extranjero comenzaron a seguir las especificaciones de la dieta de Atkins como su principal opción de dieta.

Promueve el uso de carne, huevos, queso y evita al mismo tiempo los alimentos ricos en hidratos de carbono como el pan y arroz.

Si se excede en el uso de carbohidratos las enzimas se empiezan a degenerar en un proceso de digestión. Esto puede conducir a la desintegración de las células de páncreas a largo plazo, que además puede conducir a la diabetes.

Ventajas de la dieta de Atkins:

1. El peso corporal se reduce por la quema de grasas que es la fuente secundaria de energía.
2. Podría evitar el ayuno entre las comidas podría, y no tendrá que aguantar hambre.
3. Mantendrá el nivel de azúcar constante en la sangre.
4. Puesto que la mayoría de las toxinas contenidas en nuestro cuerpo se eliminan con la quema de grasas, la salud tiende a mejorar.

Se recomienda consultar a un médico antes de iniciar la dieta Atkins.

Fases:

En la fase de Inducción que incluye los primeros 14 días de la dieta, va a perder hasta 7 kilos. Durante este tiempo, la cantidad de carbohidratos consumidos por día será inferior a 20 gramos.

Pérdida de Peso Progresiva - Durante esta segunda etapa, el consumo de hidratos de carbono se eleva hasta 5 gramos por día.

Pre-mantenimiento - Durante esta etapa de los planes de Atkins, la velocidad de pérdida de peso será más lenta.

Mantenimiento - Puedes entrar en esta fase cuando se da cuenta de que ha reducido el peso al nivel deseado.

El resultado final de programa de la dieta Atkins depende únicamente de lo bien que la persona siga las recomendaciones. Por lo tanto, asegúrese de que usted lo siga religiosamente.

CAPITULO 20

Crítica Atkins

La dieta Atkins es muy popular, pero también tiene un montón de críticas.

Expertos de la salud, médicos y especialistas en dieta emiten opiniones diferentes cuando se trata de la dieta Atkins y otras dietas bajas en carbohidratos.

Algunos creen que es peligroso, algunos dicen que es un método saludable de perder peso y otros dicen que funciona sobre una base a corto plazo.

Sin embargo, también hay miles de personas que han tenido éxito con la dieta Atkins.

Puede hablar de experiencia personal y darse cuenta de que la dieta es un medio eficaz para mantener el peso alcanzado.

Hay miles de testimonios que preconizan las ventajas en la forma de vida mediante este régimen.

Hay muchas críticas típicas de la dieta Atkins. Una de las primeras es que la dieta es demasiado alta en grasa. La mantequilla, el aceite y las carnes grasas que se utilizan en esta dieta son completamente diferente a las últimas inventadas.

Para mucha gente, la mentalidad ha prevalecido que lo mejor es disminuir el contenido de grasa.

Parece que hubiera un exceso de grasa a primera vista. Sin embargo, los que prestan atención a las directrices del Dr. Atkins y siguen el programa de cerca saben que la dieta se centra en las grasas buenas. Aceite extra virgen de oliva y otras grasas útiles que se obtienen. El uso adecuado de estos aceites es importante para la función cerebral y el estado de ánimo.

Otra crítica popular hacia Atkins es que se centra demasiado en la comida y no lo suficiente en el ejercicio.

Este es un reclamo injusto porque los libros relacionados indican claramente la necesidad de hacer ejercicio.

Hay mucha atención puesta en las elecciones de alimentos porque son una parte integral del programa, y son alimentos diferentes a los que la gente utiliza normalmente.

Sin embargo, esto no significa que el ejercicio no sea una parte integral del programa de Atkins.

Promueve el ejercicio aeróbico y anaeróbico, ratificando que mutuamente ayudará a perder peso.

Muchos críticos consideran que es demasiado difícil de continuar a largo plazo.

Los críticos de admiten que es eficaz para perder peso a corto plazo, pero señalan que el estilo de vida es difícil de mantener en el tiempo.

Sin embargo, las personas que han tenido éxito a largo plazo con Atkins afirman que es uno de los regímenes más fáciles de seguir durante largos períodos de tiempo.

El plan es rico en alimentos lo cual en otros programas se encuentra prohibido. Cuando se combina esto con la rápida pérdida de peso, es un factor motivacional fuerte para muchas personas lo que lo hace fácil de mantener a largo plazo.

Los efectos secundarios de como el estreñimiento y el mal aliento, también han sido un tema que los críticos se apresuran a señalar.

Sin embargo, estos efectos secundarios no son tan comunes como les parece a los críticos.

Si ocurren, los efectos secundarios normales duran sólo la primera fase de la dieta. Además, el agua normalmente se hará cargo de los dos problemas más rápidamente.

Hay pros y los contras de muchas dietas. Si no disfruta especialmente de preparar y comer carne, entonces este programa probablemente no es para usted.

Pero si usted está considerando este régimen, asegúrese de mirar más allá de las críticas y primero aclare las verdades y beneficios de la dieta.

CAPITULO 21

Errores comunes de la dieta

Atkins Es un plan de pérdida de peso simple a seguir.

Aunque los principios se exponen claramente en los libros, hay algunos conceptos erróneos comunes que se presentan para la dieta.

Estos errores pueden marcar una gran diferencia en la cantidad de peso que pierda y la eficacia de la dieta.

Si no funciona para usted, o se encuentra repentinamente con aumento de peso después de semanas de una dieta efectiva, asegúrese de no estar cometiendo alguno de los errores comunes.

Primero, tenga paciencia con su pérdida de peso. Si pierde 4 kilos por semana en la fase de inducción y luego disminuye en la fase, esto es perfectamente normal.

El nivel de gramos de hidratos de carbono aceptable en la parte de la inducción de la dieta no tienen el objetivo continuarlo por siempre.

La inducción tiene la intención de romper los carbohidratos y desintoxicar su cuerpo a partir del azúcar.

Desde la fase de pérdida de peso empezará a introducir pequeños niveles de carbohidratos cada semana.

Esto puede ralentizar la pérdida de peso tenia durante la Inducción, pero es completamente normal.

Además, las personas son completamente diferentes y no reaccionan igual ante la dieta. Algunas personas pierden peso en cantidades, y otros pierden peso con mayor firmeza.

Un período de estancamiento puede durar unas semanas y luego empiezan a perder gran cantidad de peso en cuestión de pocos días.

Añada queso a su consumo. Aunque el queso está en la lista de alimentos aceptables, tiene pequeña cantidad de hidratos de carbono.

Su mejor apuesta es limitar su consumo de queso a 4 onzas por día. Puede tener más en ocasiones especiales, pero no debe ser usado como su principal fuente de proteína.

Carnes, huevos y queso de soya son mejores y no tienen carbohidratos.

Recuerde hacer hincapié en las verduras durante la Inducción y más allá.

Sus gramos de hidratos de carbono deben ser derivados de vegetales de hoja verde y otros vegetales aceptables.

Las verduras proporcionan fibra y nutrientes esenciales que ayudan a sus esfuerzos para perder peso y estado general de salud.

Después de la inducción, usted debe tener 3-4 tazas de ensalada y 1 taza de verduras cocidas cada día.

La eliminación de las verduras de su dieta puede apagar su metabolismo.

También es muy importante que usted coma regularmente mientras esté en el plan de Atkins.

Nunca tenga más de cinco horas de ayuno de proteínas y grasas.

Dos cosas ocurren cuando se saltan las comidas. En primer lugar, causará una caída de azúcar en la sangre. En segundo lugar, el ayuno enlentece el metabolismo y hace aún más difícil perder peso.

Por último, asegúrese de estar bebiendo suficiente agua cada día.

El agua tiene una gran cantidad de beneficios para todo ser humano, no sólo los de la dieta Atkins. La sed puede ser a veces enmascarada como el hambre, por lo que mantenerse bien hidratado le quitará el deseo de comer. El agua también ayuda a evitar el estreñimiento, que es un efecto secundario ocasional de la dieta Atkins. Beber ocho vasos de agua al día también te ayudará a eliminar las toxinas que se producen cuando se quema la grasa.

Estos errores comunes pueden hacer que la gente se sienta frustrada. Si apenas está comenzando, asegúrese no cometer estos errores.

Si usted ha estado en la dieta por algún tiempo, evalúe sus hábitos alimenticios y asegúrese de que está siguiendo el programa correctamente.

CAPITULO 22

¿Está buscando perder peso rápidamente?

Debe empezar tomando mucha agua. La regla general es tomar su peso corporal y dividirlo por 2 y esa es la cantidad de onzas de agua que necesita tomar por día.

Lo más importante es romper el ciclo ácido y esto lo hace realizando un análisis de sus comidas habituales.

Existen alimentos formadores de ácidos: té, café, cigarrillo, medicamentos, pasteles, granos y azúcares refinados.

Su contraparte son los alimentos formadores de alcalinos: soya, higos, mantequilla, zanahoria, pasas, uvas, tomate, piña, coco, frijol, papa, banano y almendra.

La inmensa mayoría de gente con sobrepeso lleva una dieta por lo más ácida.

Empiece a realizar una dieta alta en fibras para mantener su organismo más alcalino. Cuando su cuerpo es alcalino, tiene menores probabilidades de sufrir enfermedades y sobrepeso.

Para mantener la pérdida de peso debe reducir al mínimo los alimentos que producen ácido.

Cuando cambia hacia una alimentación más alcalina, su organismo se convierte en un quemador de grasa y logra evitar muchas enfermedades.

Tenga en cuenta estos pasos sencillos:

- Aumente la ingesta de fibra a 25-35 gramos diarios.
- Tome 3 litros diarios de agua.
- Haga una adecuada combinación de alimentos.
- Coma diariamente frutas y verduras.
- Realice ejercicio mínimo 30 minutos 3 veces por semana.
- Consuma 80% de alimentos formadores alcalinos y 20% de alimentos formadores ácidos.

CAPITULO 23

Otras formas de perder peso

Como regla general, empiece un plan de pérdida de peso saludable plan que sea rico en frutas y hortalizas frescas, productos lácteos bajos en grasa y granos integrales.

La única manera de salir de evitar los problemas y consecuencias derivadas de la obesidad es eliminar esos kilos de más alrededor de su cintura, llevando un régimen saludable y seguirlo religiosamente.

En los párrafos siguientes, "encontrará algunos consejos importantes que podrían ayudarle a perder peso de una manera efectiva y saludable".

Reducza la ingesta de alimentos a cantidades óptimas.

Pero es la más difícil de las cosas para aplicar y se necesita un gran esfuerzo mental de su lado para ajustar su mente para decir NO a los antojos.

La reducción en la ingesta de alimentos de forma abrupta puede afectar negativamente a la salud. Por esto se requiere una dieta equilibrada.

Acostúmbrese a pasar 30 minutos en el gimnasio todos los días.

Un breve paseo en el jardín o en la calle por la tarde es de lo más aconsejable.

Para concluir, independiente al plan de pérdida de peso que escoja tenga en cuenta que será una tarea difícil tanto física como mentalmente. Pero el resultado final vale la pena todos los esfuerzos.

CAPITULO 24

Aumente la energía y controle el hambre

Las proteínas se encuentran en todas las células del cuerpo.

Son un nutriente esencial que es responsable del mantenimiento y reparación de todos sus órganos, tejidos, músculos, cerebro y

huesos. Las proteínas regulan todo:

- Circulación sanguínea
- Metabolismo
- Sistema inmune.

Los individuos que carecen de suficientes proteínas en sus cuerpos tienen sistemas inmunes más débiles que las personas que consumen cantidades adecuadas de proteína en sus dietas.

Además, las personas que constantemente pierden y aumentan peso suelen tener deficiencias en proteínas, y tienen sistemas inmunológicos más débiles.

Este hecho ha sido demostrado por los investigadores que han encontrado que estas personas con este tipo de dietas tienen alrededor de un tercio en el número de la actividad de los linfocitos asesinos en comparación a los individuos normales.

Este tipo de linfocitos son esenciales para que el sistema inmune funcione apropiadamente.

Todos los alimentos son fuentes de energía, sin embargo, la proteína proporciona un impulso mayor en los niveles de energía ya que se absorbe lentamente y produce así una fuente constante de energía.

Las proteínas tienen un poder real de energía para su permanecer de una manera activa, y con un estilo de vida saludable.

Las grasas y los hidratos de carbono producen ráfagas rápidas de energía, pero no puede ser invocada para proporcionar al cuerpo una fuente continua de energía, ya que se digieren y se metabolizan más rápidamente que las proteínas.

Las grasas y los carbohidratos también tienden a ser almacenados como grasa del cuerpo para ser usadas posteriormente.

La proteína que mencionamos es la proteína magra (carnes magras, pollo sin piel, pescado, claras de huevo, productos lácteos bajos en grasa, legumbres y frijoles, la soya, leche descremada, quesos bajos en grasa, y las nueces).

Las proteínas también son excelentes fuentes de selenio el cual es un mineral que protege al cuerpo contra los radicales libres que pueden destruir las células normales en el cuerpo.

Estos radicales libres pueden dañar varios tipos de células, incluidas las del tejido conectivo, que causa la inflamación articular y muscular.

Las proteínas con alto nivel de grasa saturada como las carnes grasas, quesos duros, huevos enteros, la mayonesa, carnes ahumadas incluyendo el tocino, las salchichas y perros calientes definitivamente no son buenas fuentes de producción de energía.

El contenido de grasa saturada de estos alimentos genera más daño al organismo (enfermedad cardio y cerebrovascular, hipertensión, colesterol alto y algunas formas de cáncer).

Estos se denominan proteínas nocivas y no son recomendables en un programa de pérdida de peso saludable.

Para el control del apetito, debe incluir las proteínas magras.

Mediante la adición de una pequeña porción de estas proteínas a su comida, usted controla el hambre durante horas.

Las proteínas magras también tienen la ventaja de tener menos calorías y brindarle los mejores beneficios.

CAPITULO 25

Grandes consejos para perder peso

Cuando se trata de perder peso, lo mejor que puede hacer es comer sano.

Comer sano implica analizar los alimentos que come, y no necesariamente la cantidad de comida que ingiere.

Por supuesto, es posible que desee restringir la cantidad de alimentos que usted consume, pero es más importante centrarse en los alimentos que come.

Una de las primeras cosas que debe hacer es encontrar y listar comidas saludables. Usted puede hacer esto por medio de una búsqueda estándar en Internet o mediante la compra de recetas saludables.

Uno de los grandes secretos nunca revelados se encuentra dentro de usted mismo y tendrá que pasar mucho tiempo para que se logre dar cuenta.

Por fin, tenemos una respuesta. Es una respuesta totalmente sencilla, la cual es una ley inviolable. Si su patrón con respecto a la alimentación no está programado para el éxito, nada de lo que lea, escuche o haga hará cambiar las cosas.

Así que usted mismo debe empezar a realizar una introspección. Examine sus propias creencias acerca de perder peso, y piense si tiene preocupaciones enraizadas. Fíjese si tiene miedo, miedo al fracaso o miedo a triunfar.

Debe comenzar a poner a prueba su enfoque mental para evitar desvíos hacia la ganancia permanente de peso o hechos contraproducentes. Tiene que evitar pensamientos negativos que lo impidan lograr sus metas en la dieta.

La realidad es que su carácter, su forma de pensar y sus creencias constituyen una parte vital de lo que determina los resultados de su plan dietario. Una de las principales claves es elevar su energía mediante pensamientos puramente positivos de esta manera todo se facilitará en una forma exponencial.

El verdadero secreto que la inmensa mayoría de la gente ignora es que debe estar mentalmente programado para perder peso, por ello la mayoría fracasan en sus dietas o si tienen éxito es transitorio y después duplican su peso original.

La mayoría de las personas no tienen la capacidad interna para realizar y mantener un régimen a lo largo de su vida. Esta es la principal razón por la cual el sobrepeso se ha convertido en una pandemia global.

Una de las cosas más importantes que debe comprender para completar su dieta es que no vivimos en un único plano de existencia, existen al menos cuatro esferas distintas en simultánea. Estas esferas son: El mundo espiritual, físico, mental y emocional.

Si cualquiera de estas esferas se encuentra en desbalance alterará la armonía individual teniendo como consecuencia la no realización de planes o metas previamente elaboradas llevando al fracaso seguro.

Su peso actual es un resultado, su salud es un resultado, su peso es un resultado. Vivimos en un mundo de causas y efectos.

Si tan sólo analizáramos el principio universal de causa y efecto podríamos ver lo siguiente:

«Toda causa tiene su efecto; todo efecto tiene su causa; todo sucede de acuerdo con la ley. La causalidad no es sino un nombre para la ley no reconocida; hay muchos planos de causación, pero nada se escapa a la ley.»

Este principio incorpora el hecho de que hay una causa para todo efecto; un efecto a partir de toda causa. Explica que: «Todo sucede de acuerdo con la ley»; que nada nunca

«meramente sucede»; que no hay tal cosa como la causalidad; que mientras que hay diversos planos de causa y efecto, dominando los planos superiores a los inferiores, a pesar de eso nada se escapa nunca enteramente a la ley.

Desde esta perspectiva el sobrepeso no es un problema. Es sólo un síntoma de lo que está sucediendo por debajo. El aumento de peso es el efecto, pero ¿cuál es la causa fundamental? Es tan sencillo como esto, el único modo de cambiar tu mundo «exterior» es transformar primero tu mundo «interior».

Cualquiera que sea el resultado que obtenga de la dieta, sea positivo o negativo, recuerde siempre que su mundo exterior es un reflejo de su mundo interior. Si las cosas no van bien en su vida exterior es porque tampoco van bien en su vida interior.

De esta manera nunca debemos ir en contra del principio de correspondencia. Que dice: «Como es arriba, es abajo; como es abajo, es arriba». Este principio incorpora la verdad de que hay siempre una correspondencia entre las leyes y fenómenos de los diversos planos de existencia y vida.

Este principio es de aplicación y manifestación universal, en los diversos planos del universo material, mental y espiritual; es una ley universal.

CAPITULO 26

Dieta después de Cirugía Estética

La dieta que debe seguir después de una lipoescultura, abdominoplastia o cirugía de abdomen en donde se quita el excedente de piel. También puede seguirse para cualquier otra cirugía como la de aumento mamario.

Si quiere conocer más sobre cirugía estética visite: www.doctorjaimevallejo.com

Debe ser una dieta balanceada, evitar las harinas, evitar las plantas de hojas verdes como espinaca y acelga que provocan gases.

Evite todos los alimentos que provocan gases, no tome bebidas gaseosas, no tome alcohol, ya que te distenderá el abdomen y será molesto.

Ingiera compotas de pera, manzana o ciruela, ya que luego de una intervención y por la medicación puede tener estreñimiento.

Es importante que tome abundante agua, su orina debe ser clara con una pequeña tonalidad amarilla, si es oscura, incrementa la cantidad de líquidos.

Se recomienda que realice intercambio entre las comidas principales:

LISTA DE INTERCAMBIOS

Leche, yogurt, helado, avena, kumis.

Queso 1 Tajada delgada

Quesillo 1 Tajada delgada

Cuajada 1 Tajada
delgada

Una porción se obtiene al dividir una libra en partes iguales, puede ser de res, cerdo, pollo o pescado.

Arepa	1 Media	Plátano	½ Medio
Pan	1 Tajada	Papa común	1 Media
Arroz seco	4 Cucharadas caseras	Papa criolla	3 Pequeñas
Galletas	2 Unidades	Yuca	1 Trocito
Tostadas	1 Media	Guineo	1 Pequeño
Maiz cocido	1/2 Pocillo	Arracacha	1 Pequeña
Pasta cocida	1/2 Pocillo	Galletas	1 Pequeña
Avena	3 Cucharadas sopera		
Sopa	1 Pocillo		

Frutas que puede consumir:

melón	1/2 pocillo	mango	1 pequeño
naranja	1 media	mandarina	1 mediana
papaya	1/2 pocillo	piña	1 tajada
banano	1/2 unidad pequeña	durazno	1
mediano			
guayaba	1 grande	sandia	1 pocillo mediano
ciruela	2 medianas	manzana	1 pequeña
jugo	1 vaso	pera	1 mediana
mora	10 unidades	uva	10 unidades
		granadilla	1 grande

Verduras:

Una porción equivale a un pocillo mediano de las siguientes verduras mixtas:

Repollo, tomate, cebolla, pepino, lechuga, zanahoria, apio, pimentón, rábano, remolacha, brócoli, coliflor, habichuela, acelga, espinacas, auyama, champiñones.

Grasas:

Una porción equivale a una cucharadita tamaño postre rasa de aceite, margarina, mayonesa etc.

Leguminosas:

Una porción equivale a medio pocillo, parte sólida de frijol, lenteja, arveja, soya, garbanzo, etc.

Bebidas dietéticas:

Refrescos dietéticos, gaseosa, té frío lipton, o limonada natural, aromáticas, te, café, cocoa, bebida chocolatada, choco express.

Gelatina dietética. Endulzar con sabro-dulce-aldy-menocal-nutrasweet-equal-splenda- ladiet.

Tabla de gramos de hidratos de carbono

Alimentos Gramos de hidratos de carbono

Productos lácteos

Leche (entera, 1 taza) 12
Semidesnatada (1 cucharada) 1
Nata (ligera, 1 cucharada) 1
(agria, 1 cucharada) 1
(batida, 1 cucharada) 1
Leche de soja (sin endulzar, 1 taza) 16
Yogur natural (desnatado, 1 taza) 13
(entero, 1 taza) 12

Queso

Cheddar (30 g) 1
suizo (30 g) 1
americano (30 g) 1
fresco (con nata, 1 taza) 7
(desnatado, 1 taza) 5
cremoso (para extender)
5

Frutos secos

Pasta de almendras (30 g) 15
Almendras (30 g) 6
(12-15 unidades) 3
Nueces de Brasil (4) 3
Coco (4 cucharadas) 12
Avellanas (10 o 12) 3
Cacahuetes (4 cucharadas) 7
Mantequilla de cacahuete (1 cucharada) 3
nueces (10 mitades) 2
Pistachos (30) 3
Semillas de soja (30 g) 7
Pepitas de girasol (30 g) 6
Nueces (8-10 mitades) 3

Cereales

- Pan moreno (1 rodaja) 13
- Pande trigo integral (1 rodaja) 14
- Bizcocho de maíz 20
- Tortita de alforfón 6
- Arroz: cocido (1 taza) 50
- inflado (1 taza) 13

Tallarines (1 taza) 37
Avena (1 taza) 23
Harina de maíz (1 taza) 22
Palomitas de maíz (1 taza) 5

Sopas

Consomé de pollo (1 taza) 2
Crema de pollo (1 taza) 8
Sopa de pollo y verduras
9
Crema de champiñones (1 taza) 10

Hierbas

Calicanto (1 cucharada) 2
Albahaca (1 cucharada) 1
Alcaravea (1 cucharada) 1
Apio (1 cucharada) 1
Canela (1 cucharada) 2
Hoja de cilantro (1 cucharada)
1/2 Semillas de eneldo (1
cucharada) 1
Dientes de ajo (1) 1
Azafrán (1 cucharada) 1
Tomillo (1 cucharada) 1
Estragón (1 cucharada)
1/2
Vainilla (doble fuerza, 1 cucharada) 3
Raíz de jengibre (fresca, 30 g) 3
Raíz de jengibre (molida, 1 cucharada) 2

Verduras

Espárragos (6 tallos) 3
Brócoli (1 tallo) 8
Zanahoria (15 cm) 6
Coliflor (1 taza) 5
Apio (3 unidades, 12 cm) 4
Maíz (1 mazorca ,12 cm) 16
Col (115 g) 16
Pepino (6 rodajas, 3 mm) 2
Lechuga: romana (2 hojas) 2
Champiñones (10 pequeños o 4 grandes) 4
Mostaza (1/2 taza) 3
Cebolla (6 cm) 10
Perejil (1 cucharada) 1
Chirivías (1 cucharada) 18
Guisantes (cocidos, 1 taza) 19
Pimientos: verdes (2 anillos) 1
rojos (secos, 1 cucharada)
8 Patata (cocida 12x6 cm)

21

Ensalada de patata (112 taza) 16
Calabaza (100 g) 7
Rábanos (4 medianos) 1
Espinacas (1/2 taza) 3
Patata dulce (11 x 5 cm)
36
Tomate: crudo (6 cm)
9 cocido (1/2 taza) 5
zumo (1/2 taza) 5
Nabos: cocidos (1/2 taza)
4 verdes (1/2 taza) 5

Proteínas (solos, sin piel ni empanado)

Pescado, aves, carne o huevos 0-rastros

Grasas/aceites

Oliva, cañola, alazor, etc. 0-rastros

Fruta

Manzana (1 mediana, 7 cm) 18
Compota de manzana (sin azúcar, 1/2 taza) 13
Aguacate (12 cm de diámetro) 27
Plátano (1) 26
Moras (1 taza) 19
Frambuesas (1 taza) 17
Fresas (1 taza) 13
Melón de Cantaloupe (1/2, 12 cm) 14
Cerezas (1 /2 taza) 13
Pomelo (rosado, 1/2) 13
Uvas (1 taza) 15
Melocotón (6 cm) 10
Pera (8 cm) 25
Paña (1 taza) 19
Ciruela (1 mediana) 9
Ciruelas pasas (cocidas, 1/2 taza)
39 Melón (1/2,12 cm) 16
Kiwi (1 mediano) 11
Papaya (1/3, mediana)
19 Mango (1/2
mediano) 17 Naranja (1
mediana) 18

Ejemplos de alimentos que engordan

Hamburguesa con queso 30
Batido de vainilla (1 normal) 50
Banana Split 91
Batido (mediano) 90
Tortilla de carne, queso y guisantes
48 Tortilla de carne y lechuga 14
Hamburguesa de 125 gramos 33
Torta casera (1) 28
Tortitas (1, con mantequilla y sin aderezo)
15 Pie de manzana (casera, 1 ración) 61
Helado (1 taza) 49
Chocolate con nueces (casero, 1 mediano) 15
Mermelada (uva, 1 cucharada) 15
Aros de cebolla (en comidas rápidas)
33 Pastel de manzana 30
Pie de almendras (casera, 1 trozo) 41
Dónut (glaseado, 1) 22
Perro caliente (1) 24
Tostada francesa (2 rebanadas) 34
Macarrones con queso (1 taza) 40
Pizza (1 ración) 24
Rollos de huevo, carne y verduras (1)
30 Jugo (limón, 1/2 taza) 45

