

# Cómo Adelgazar Comiendo!



## ÍNDICE DE MATERIAS

Introducción .....	3
¿Por qué tenemos tanto sobrepeso? .....	5
Metabolismo y su peso .....	7
Logrando la actitud correcta .....	10
¿Qué hay de esas compañías de dieta y dietas de moda? .....	13
Iniciando .....	17
Qué comer .....	20
Alimentos prohibidos para la pérdida de peso .....	24
De compras en la tienda para su dieta .....	29
Ejercicio y pérdida de peso .....	31
Calorías de actividad .....	35
Una rutina de ejercicios .....	37
Ejercicios de tono .....	38
Ejercicios para la celulitis .....	39
Caminata para pérdida de peso .....	40
Otras formas de ejercicio .....	41
Contando las calorías .....	43
Calorías por porción de alimento .....	44
Recetas deliciosas .....	47
Conclusión .....	70

### INTRODUCCIÓN

¿Está usted llevando un poco de peso extra en la zona media? Quizá tiene más que sólo un problema de peso pequeño - quizá es uno más bien grande y necesita librarse de la grasa por razones de salud. Esté tranquilo/a que no está solo/a!

La obesidad en América es elevada en el presente. Uno de cada tres americanos son obesos - un número que se ha doblado en sólo diez años. Esta epidemia está creciendo fuera de control en otros países como también las franquicias de comida rápida abiertas en China, el Japón, Alemania, y otras naciones industrializadas.

Cuando tiene sobrepeso, es un asunto serio. Llevar extra peso puede hacer que usted sea más susceptible a los problemas de corazón, diabetes, derrame cerebral, y varios tipos de cáncer. Puede además afectar también su imagen corporal causando así problemas con su autoestima.

Usted merece ser más sano y quitarse ese peso que le está haciendo mal. Pero qué ocurriría si usted se me parece y ama los alimentos así que odia la idea de tener que comer pasteles de arroz y brotes de alfalfa o matarse de hambre sólo para ayudar a librarse de peso.

Tenemos buenas noticias para usted! no se tiene que matar de hambre para adelgazar!

Mucha gente asocia pérdida de peso con sentir hambre todo el tiempo. Tienen miedo de empezar un proyecto de pérdida de peso porque desean evitar las frustraciones del hambre.

Y sí, una gran cantidad de veces mucha gente piensa que es mejor tener el sobrepeso que pasar hambre. No soy ninguna excepción. Yo realmente quiero comer, así que no hay manera en que yo pueda estar constantemente hambrienta para la causa de ser delgada.

¿Qué tipo de vida es si estás siempre sintiendo hambre?

Nuestro instinto natural nos dice que comamos cuando tenemos hambre. Hambre es un aviso que dice al cuerpo que necesita comer. Es también un aviso para el cuerpo que está en peligro, que necesita alimento ya. Nuestro instinto de auto-conservación nos hace no tener en cuenta toda cosa visible en respuesta a nuestros sentimientos de hambre.

Nuestro cuerpo no se interesa por que vivamos en el mundo moderno

donde el alimento es abundante. Actúa igual que lo haríamos si estuviéramos viviendo en un desierto, teniendo que buscar afanosamente nuestro alimento. Y no es sabio oponerse al instinto diseñado para protegernos de la muerte por hambre.

Así, alístese para una sorpresa: no tiene que tener hambre en casa para adelgazar. Al contrario, las comidas regulares y mantenerse satisfecho/a es lo que le puede ayudar a ceñirse en realidad a su sano plan de alimentación y alcanzar sus metas. Mantener su hambre en observación puede ayudarle a evitar comer en exceso. Ello le prevendrá también de sentirse miserable, frustrado/a y fuera de control.

Dieta y pérdida de peso son el gran negocio por estos días. Parece está siempre viendo y oyendo los anuncios para los productos de pérdida de peso que prometen resultados asombrosos. Algunos de ellos tienen sus propios planes de comida, algunos son las cápsulas pequeñas para quemar la grasa y otros le piden que corte con ciertos alimentos fuera de su dieta con el fin de ajustar el metabolismo del cuerpo. Existe mucha, mucha gente allá afuera que tiene asombroso éxito usando estos programas. Kirstie Alley está excelente estos días con Jenny Craig, y no se puede negar que Anna Nicole Smith ha recobrado su imagen como un símbolo sexual con Trim Spa.

El inconveniente con estas compañías y proyectos de dieta es que a menudo pueden ser caros. Las pastillas que toma para la pérdida de peso pueden contener productos químicos peligrosos o tener una cantidad grande de cafeína que le ponen nervioso y fuera de control. Lo positivo es que es fácil de seguir y le proporciona soporte cuando usted tiene algunas preguntas o necesita justa un empujón positivo camino a su peso de meta.

Si quiere unirse a estos programas, es maravilloso! Pero sepa que toda cosa que ellos ofertan se puede hacer todo en su propia casa. Usted puede preparar las comidas ofrecidas por Jenny Craig, puede ganar el mismo efecto que esas pastillas quemadoras de grasa dan, usted puede dominar su propio programa de pérdida de peso - y no tiene que pasar hambre para hacerlo!

Dentro de las páginas de este libro, le daremos gran variedad de tips y trucos hacia la pérdida de peso exitosa. Examinaremos ciertos mitos comunes relacionados con la pérdida de peso e incluso daremos ciertas recetas excelentes para probar durante este viaje.

No será fácil y usted tendrá que mantener su fuerza de voluntad para ser exitoso/a, pero perder peso sin matarse de hambre es una meta que USTED PUEDE lograr!



### ¿POR QUÉ TENEMOS TANTO SOBREPESO?

Supongo que la respuesta más fácil es comida rápida, pero el problema se extiende por tanto más. Sí, la preponderancia de restaurantes de comida rápida desde luego no ayuda. Como Morgan Spurlock nos mostró con la realidad dolorosa de su película, "Super Size Me", menús de comida rápida nos ofrecen porción llena de grasa, colesterol, y calorías. Altamente recomiendo mirar esta película si usted se encuentra enviciado por McDonald's, puede cambiar de opinión muy bien después de verla!

De todas maneras, muchos de estos restaurantes están ofreciendo ahora opciones conscientes de la salud que incluyen ensaladas, y patatas en lugar de las papas fritas, yogur, y las carnes azadas en lugar de las carnes fritas. Así con estos elementos ahora incluidos en su menú, ¿por qué no estamos perdiendo peso? Las respuestas radican dentro de nuestras opciones. Esas opciones se extienden a la vida doméstica también.

Mucha gente vive estilos de vida horriblemente ocupados, y ellos más a menudo que no, optan por alimentos pre-empacados que contienen altas cantidades de sal, grasa, y otros componentes malsanos que contribuyen hacia la ganancia de peso. Nosotros tendemos a mantener un estilo de vida principalmente sedentario seleccionando mirar un programa de televisión favorito de sobremesa antes que ir al exterior para un paseo como acostumbraban a hacer en décadas pasadas.

Este tipo de estilo de vida desafortunadamente está siendo aprendido por nuestros niños también. Cuando era joven, no pudimos esperar para que pasara la cena para poder ir al exterior y jugar un juego de patear la lata como el sol se ocultaba. Nosotros montamos nuestras bicis por todas partes y sólo veíamos la televisión cuando emitían "The Brady Bunch" o "The Partridge Family".

Hey, tuvimos nuestras prioridades!

Hoy, es más probable encontrar a los niños en la computadora o en frente del TV con un controlador de juegos de video en sus manos. Los niños saben más sobre la línea de historia en "amas de casa desesperadas" que muchos de sus madres amas de casa. Pueden decirle todo sobre el nuevo producto que está en oferta por los comerciales que ellos ven entre programas. En realidad, el niño promedio estos días mirará más de 15 horas de televisión todas y cada semana.

Ahora, nosotros no estamos diciendo que la televisión es MALA. en realidad, ciertos programas pueden ser útiles y beneficiosos y aún ayudar a hacer a los niños más sagaces.

Lo que estamos diciendo es que los niños necesitan salir más en lugar de sentarse en frente del TV comiendo Cheetos y bebiendo la soda rica en azúcar.

Las estadísticas están mostrando que esto es verdadero. Quince por ciento de todos los niños y jóvenes entre 13 y 19 tienen sobrepeso - un número que se ha triplicado desde el estudio previo hecho en 1980.

Ciertas personas culpan su peso excesivo al lento metabolismo. En algunos casos, esto en realidad puede ser verdadero. Sin embargo, el centro para el control de enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) ha confirmado lo que nadie realmente quiere enfrentar: tenemos el sobrepeso porque también simplemente comemos gran parte de los alimentos malos.

El perder peso es en realidad bastante simple - coma menos, ejercítese más.

Pero somos resistentes a ese mensaje. Principalmente, porque estamos buscando una solución rápida -- una buena, indolora vía para dejar caer libras sin sacrificio. ¿Después de todo, perder peso NO PUEDE ser así de fácil, o puede serlo?

No, ello no es. Tiene que considerar el control de porción, elección de alimentos, ejercitarse, cuánto ejercicio, qué tipo de ejercicio, etc. Pero preocuparse sobre todos esos específicos le hará poco bien. Usted necesita conseguir la imagen grande en la mente primero antes de preocuparse sobre lo específico.

Lo que quiere hacer es perder esas libras extras. Y allí hay muchas, muchas formas para emprender eso. Pero antes de que usted espere por la próxima dieta milagrosa, pruebe algunos de los métodos probados y verdaderos que nosotros podemos mostrarle. No es tan monumental como piensa que ello es!

### METABOLISMO Y SU PESO

Usted sabe probablemente que su metabolismo está ligado a su peso. Pero, ¿sabe cómo?

La creencia común mantiene que el metabolismo de una persona delgada es alto y el metabolismo de una persona con sobrepeso es bajo. Pero esto no es normalmente el caso. El metabolismo sólo no determina su peso.

Más bien, el peso es dependiente del equilibrio de calorías consumidas contra calorías quemadas. Tome más calorías que sus necesidades de corporales, y usted gana peso. Tome menos y adelgazará.

Metabolismo, entonces, es el motor que quema estas calorías y es la escala que regula sus necesidades de energía.

Dicho simplemente, el metabolismo es el proceso mediante el cual su cuerpo convierte el alimento en la energía. Durante este proceso bioquímico, las calorías - de los carbohidratos, grasas y proteínas - son combinadas con oxígeno para liberar la energía que su cuerpo necesita para funcionar.

El número de calorías que su cuerpo quema cada día es llamado su gasto de energía total. Los tres factores siguientes componen su gasto de energía total:

- **Necesidades básicas.** Aún cuando su cuerpo está en reposo, exige energía para lo básico, tal como combustible para los órganos, respiración, sangre circulando, ajuste del nivel de hormonas, más crecimiento y reparación de células. Las calorías gastadas para cubrir estas funciones básicas son su tasa metabólica basal.

Típicamente, la tasa metabólica basal de una persona es la porción más grande del uso de energía, representando de dos tercios a tres cuartos de las calorías usadas cada día. Las necesidades de energía de estas funciones básicas quedan bastante consistentes y no cambian fácilmente.

- **Procesamiento de alimentos.** Digerir, absorber, transportar y almacenar el alimento que usted consume también toma calorías. Esto cuenta para casi 10 por ciento de las calorías usadas cada día.

En su mayor parte, el requerimiento de energía de su cuerpo

para el procesamiento de alimentos permanece relativamente quieto y no cambia fácilmente.

- **Actividad física.** Actividad física -- tal como jugar tenis, caminar para la tienda, perseguir al perro y cualquier otro movimiento - cuentas para el resto de las calorías usadas. Usted controla el número de calorías quemadas dependiendo de la frecuencia, duración e intensidad de sus actividades.

Pueda parecer lógico pensar que la ganancia de peso significativa o tener sobrepeso está relacionado con un metabolismo bajo o posiblemente incluso con una condición tal como de baja actividad de la glándula tiroidea (hipotiroidismo). En realidad, es muy poco común que el exceso de peso esté relacionado con un bajo metabolismo. Y la mayoría que tiene sobrepeso no tiene una condición fundamental, tal como hipotiroidismo. Sin embargo, una evaluación médica puede determinar si una condición médica puede influir en su peso.

La ganancia de peso es más probable debido a una desproporción de energía - consumiendo más calorías que las quemadas por el cuerpo. Para adelgazar, entonces, necesita crear un déficit de energía al comer menos calorías, aumentar el número de calorías que quema por la actividad física, o preferiblemente ambos.

Si usted y todos los demás fueran física y funcionalmente idénticos, podría ser fácil de determinar las necesidades estándares de energía.

Pero muchos factores influyen en las necesidades de calorías, incluyendo tamaño de cuerpo y composición, edad, y género.

Para funcionar correctamente, una masa de cuerpo grande requiere mayor energía (más calorías) que una masa de cuerpo menor. También el músculo, quema más calorías que la grasa. Así que a mayor masa muscular tenga en proporción a la grasa, más alta su tasa metabólica basal.

Mientras usted se hace viejo, la cantidad de músculo tiende a disminuir y la grasa cuenta más en su peso. El metabolismo también desacelera naturalmente con la edad. En conjunto estos cambios reducen las calorías que necesita.

Los hombres normalmente tienen menor grasa de cuerpo y más músculo que las mujeres de la misma edad y peso. Esto es porque los hombres generalmente tienen una tasa metabólica basal más alta y queman más calorías que las mujeres.



Su capacidad para cambiar su metabolismo basal es limitada.

Sin embargo, puede aumentar el ejercicio diario y la actividad para construir tejido muscular y quemar más calorías.

Su metabolismo influye en su necesidad de energía, pero es su ingesta de alimento y la actividad física las que determinan finalmente su peso.

Perder peso, como cualquier tarea que usted inicie, requiere que tenga dedicación y motivación para tener éxito. Esto significa que usted necesita poner sus ideas en el lugar correcto.

### LOGRANDO LA ACTITUD CORRECTA

Créalo o no, existe un factor psicológico que entra en juego cuando está tratando de adelgazar. Nosotros queremos compararlo con el factor "entusiasmo" que usted a veces necesita para triunfar en los deportes.

Mire a su pérdida de peso como su propio evento deportivo personal.

Justo como necesita saber los reglamentos del juego así como las bases para realizar ese juego en deporte, necesita también la información correcta en su dieta para hacerla efectiva.

Cuando usted tiene todas las herramientas que usted necesita, usted puede convertirse en un jugador excelente en casi cualquier cosa que ensaye en la vida. Una de estas herramientas es el marco correcto de la mente. El marco correcto de la mente le dará motivación, compromiso, y las habilidades que usted necesita para superar los obstáculos que podría enfrentar conjuntamente con tentaciones y distracciones.

¿Piensa que esto suena demasiado "nueva era" para usted? Vuelva a pensar!

Cuando usted tiene la psicología correcta durante su viaje de pérdida de peso, usted hará de su pérdida de peso una broma, más fácil, más excitante, y será capaz de desarrollar cambios hacia un estilo de vida más sano que se quedará con usted para siempre.

Su actitud controla su comportamiento, efectos, y pensamientos. Mientras las personas crecen, desarrollan hábitos y asociaciones que gobiernan su vida. La mayor parte de estos hábitos son controlados por nuestro subconsciente y nosotros somos generalmente ignorantes de ello. Sin embargo, su subconsciente podría también sabotear sus esfuerzos - también mientras que no se percata de ellos. Esto puede ser perjudicial a sus intentos de pérdida de peso.

Los vínculos de actitud correcta involucran usar varias técnicas y estrategias para controlar su comportamiento para controlar sus pensamientos y efectos. Cuando usted obtiene esta actitud, usted se equipará mejor para reemplazar, los hábitos y asociaciones viejas que formaron su pensamiento en primer lugar, con nuevos y hábitos más positivos que le activen a perder peso y estar más contento mientras que así lo hace!

Desarrollar la actitud correcta no ocurre durante una noche. Toma un poco de esfuerzo, pero a la larga, bien vale la pena el tiempo que gastará

haciéndolo. Usted tiene que regularmente el monitorear su progreso y comportamiento. A veces será fácil -- en otros momentos no lo será. Las noticias buenas son que existen ciertas vías fáciles para comenzar a encaminarse hacia la actitud correcta.

1. Escriba sus metas abajo - dígame a que peso usted desea llegar. Mientras que usted está en ello, apunte cualesquiera otras metas personales que pueda tener en su vida en general. Ya que usted está emprendiendo algo tan enorme como perder su peso extra, usted puede también enfocar sus esfuerzos en mejorar otros aspectos de su vida mientras que usted tiene la motivación y el impulso.
2. Sea específico acerca de que son esas metas. Cuando habla en general de sus metas, les está trivializando. Sus metas SON IMPORTANTES. Hágales importante!
3. Asígnese un plazo. Usted quiere adelgazar. Usted desea hacerlo para Navidad, o su boda, o la próxima reunión de clase. Cuando usted asigna un plazo, se pone una meta para trabajar, y como dijimos, sus metas SON IMPORTANTES!
4. Haga esas metas medibles y factibles. No piense DEMASIADO grande o trate de tomar más de lo que es capaz. Si usted necesita perder 100 libras, no espere hacerlo en unas cuantas semanas. Dese el tiempo suficiente para hacerlo de una sana manera. Usted también puede tratar de dividir las metas en incrementos más fáciles. Dígame que perderá 10 libras el mes que viene. Entonces dígame la misma cosa el mes que viene. Finalmente, alcanzará la meta y sentirá la satisfacción de ser más ligero de lo que era antes.
5. Enfóquese en esas metas diariamente. Colóqueles en su refrigerador. Escríbales en su agenda. Ponga un recordatorio en la visera de su automóvil. Cuando usted se enfoca en sus metas, usted les mantendrá en mente todo el tiempo y cuando están ante todo en su mente, estará bien por camino hacia lograrles.
6. Comprométase con esas metas -- a toda costa. Hay una razón de por qué quiere lograr esas metas. Cuando está comprometido, esas metas se convierten en el foco de su mente y serán mucho fáciles de comprender.

La batalla con nuestro metabolismo mientras envejecemos no puede negarse. Nuestro metabolismo, que transforma nuestro alimento en energía, disminuye de velocidad con cada año pasajero. Si no ajustamos nuestra comida y nuestro ejercicio para compensarlo, agregamos

lentamente libras adicionales. Nosotros podemos sentirnos traicionados, pero la realidad es que vamos a tener que cambiar algunos hábitos a fin de mantener nuestro peso.

Si tome las cosas un paso a la vez, existen los pasos básicos que se pueden adoptar. Pare de decirse, "no lo puedo hacer." puede convencerse de un nuevo hábito de comida sana.

Desarrollar una psicología hacia la pérdida de peso le ayudará a lograr metas y comprender el éxito. Ambicione mucho, ejerza presión para convertirse en el tipo de persona que usted quiere ser y viva la vida que desea y merece. No se nos da el poder de los sueños sin el poder y capacidad para lograr esos sueños. Es hora de empezar - AHORA !

### ¿QUÉ HAY DE ESAS COMPAÑÍAS DE DIETA Y DIETAS DE MODA?

Empezaremos aquí hablando inequívocamente que nosotros pensamos que muchas de estas compañías tal como Jenny Craig y Weight Watchers tienen sus aspectos positivos precisos. Dan a las personas una forma para perder peso de una manera sana proporcionando alimentos que pueden comer con la ingesta calórica recomienda. Ellos también dan soporte y consejo a lo largo de la vía mientras que usted adelgaza.

Su lado negativo es que pueden ser bastante caros para poder afiliarse cuando usted calcula el gasto de la afiliación conjuntamente con el alimento. Muchas de estas compañías requieren que usted compre su propio alimento pre-empacado para todas las comidas, y que puede conseguir bastante costoso. Son una opción buena para aquellos de entre usted que pueden costear bien sus proyectos y pueda ceñirse a ellos.

Existen también muchas, muchas dietas de moda que han emergido a través de los años que prometen la pérdida de peso rápida mientras que usted se ciñe a sus recomendaciones. Algunas de estas dietas de moda sin embargo pueden ser peligrosas, y ellas deben ser cuidadosamente evaluadas antes de ser emprendidas.

Una de esas dietas es la opción de bajo carbohidrato tal como el Plan de Dieta Atkins. Mientras que mucha gente ha podido adelgazar usando este plan, otros han relatado ciertos problemas de salud serios sobre esto.

Las dietas de bajos carbohidratos pueden ayudarle a adelgazar rápidamente, pero mantener ese peso se convierte mucho más difícil una vez la dieta no es seguida fielmente. Debido a las necesidades de la dieta - alta proteína, ningunos "alimentos blancos", etc. - estará comiendo alimentos que son generalmente elevados en grasa y que puede elevar los niveles de colesterol.

Algunas de las reclamaciones hechas por las personas que abogan por la dieta baja en carbohidratos simplemente no tienen soporte. Debido a la naturaleza del proyecto de dieta, usted adelgaza rápidamente por cortar los carbohidratos, pero usted no puede ser capaz de mantenerlo una vez re-introduzca esos carbohidratos de vuelta en su plan de alimentación. En realidad, mientras más tiempo está en una dieta de bajos carbohidratos, más rápidamente usted puede volver a ganar su peso viejo.

Los carbohidratos proporcionan una forma para que su cuerpo convierta el alimento en energía. Manteniéndoles fuera de su dieta, usted notará una



reducción de su nivel de energía, y sus músculos perderán su tono volviéndose más suaves y aplanándose.

También considere que estos tipos de dietas recomiendan que coma una gran cantidad de proteína que puede ser principalmente de carnes y pescado. Muchos de estos alimentos son elevados en grasa. Comer una gran cantidad de grasa puede contribuir a problemas de la salud como enfermedad cardíaca, hipertensión, y ciertos cánceres.

Sí, las dietas de bajos carbohidratos pueden ayudarle a adelgazar rápidamente, pero sepa completamente lo que estará consiguiendo antes que arrancar. Un proyecto de dieta bueno balancea todas las cosas que su cuerpo necesita para operar eficientemente en términos del alimento y los beneficios de esos alimentos.

Puede estar también teniendo en cuenta alguna de las muchas pastillas de "quemadoras de grasa" que están allá afuera anunciadas en todas partes. Parece que cada vez que yo enciendo la televisión, veo unas personas de comerciales de exhibición que han perdido 100 libras en sólo dos semanas y ahora ellos pueden desfilan de un lado a otro en trajes de baño en TV nacional - todo con la ayuda de la dieta de la píldora asombrosa que ellos han estado tomando.

Ciertas personas tienen suerte por perder peso tomando esas pastillas, pero esas pastillas vienen junto con riesgos. Estas pastillas no son requeridas por la Dirección de Alimentos y Medicinas

(FDA por sus siglas en inglés) para ser examinadas antes de ser dadas al público.

En el lado positivo, si la droga es encontrada como peligrosa, el FDA trabaja rápidamente para asegurarse que se prohíbe en ventas futuras. Esto sucedió en el 2003 cuando el FDA prohibió los productos que contenían la efedrina después de haber sido encontrado por ser al menos en parte responsable por la muerte de un atleta prominente.

Estas pastillas trabajan en formas diferentes. Muchas son supresoras del apetito conteniendo phenylpropanolina o cafeína. Algunas dicen aumentar su metabolismo así aumentando la capacidad del cuerpo para quemar la grasa mientras que al mismo tiempo causan la sensación de estar menos hambriento. Otras pastillas dicen que pueden bloquear la capacidad del cuerpo para absorber la grasa o le ayudan a perder peso al eliminar fluidos del cuerpo. Estas pastillas contienen un diurético o laxante.

Es muy importante para usted para consultar con su médico antes de empezar a tomar cualquier tipo de las pastillas de dieta - aún los que

dicen ser cien por ciento naturales.

Esto es especialmente verdadero si tiene una condición médica.

Tomar estas pastillas puede interactuar con la medicina que ya toma o puede agravar una condición previa tal como desordenes de ansiedad.

Los pastillas de dieta pueden ser adictivas, tenga pues cuidado al comenzar su régimen. Siga las direcciones para las dosis exactas y tenga conciencia de cualesquiera efectos secundarios posibles. Si usted experimenta cualquiera de los siguientes síntomas mientras que toma pastillas de dieta, pare de tomarlas inmediatamente y consulte con su médico:

- ansiedad o nerviosidad
- irritabilidad
- insomnio, inquietud o hiperactividad
- hipertensión
- presión en el pecho
- palpitaciones cardíacas
- fiebre
- sequedad en la boca
- dolores de cabeza excesivos
- mareo
- visión borrosa
- sudoración profusa
- disturbios del ciclo menstrual o del impulso sexual

Porque ponga a dieta los pastillas se pueden comprar sin necesidad de recetas médicas, depende de cada persona usarlas correctamente. Ciertas personas estúpidamente toman más de la dosis recomendada con las esperanzas de que pueda incrementar la velocidad de la pérdida de peso, pero esto es muy peligroso! usted puede tener una sobredosis de pastillas para dieta que pueden causar los temblores, problemas de respiración,

convulsiones, insuficiencia renal o ataques cardíacos.

Si quiere tomar las pastillas de dieta, que son desde luego una forma para que usted pruebe y adelgace, sólo hágalo con cuidado y siga las instrucciones del fabricante exactamente a fin de mantenerse seguro.

Aún si toma las pastillas de dieta, todavía tendrá que hacer modificaciones a su dieta e introducir ejercicio a fin de adelgazar. Muchas personas piensan que pueden comer lo que quieren cuando ellos toman estas pastillas, pero eso no es así.

Y recuerde que nada quita peso y lo mantiene sin sobrepeso como una sensata, y balanceada dieta y ejercicio. Más, ninguna píldora puede ayudarle a que usted haga los cambios emocional y de estilo de vida que tendrá que hacer a fin de perder esas libras extras.

### INICIANDO

Puede adelgazar en muchas vías. Seguro usted puede encaminarse hacia supermodelo y hambrearse, pero quien quiere hacer esto.

Hay unas cuantas cosas sobre ponerse a dieta y la pérdida de peso sobre lo que la mayor parte de los expertos coinciden en general.

En primer lugar, necesita beber una gran cantidad de agua. La mayor parte de los individuos no beben el agua lo suficiente. Colas y café no cuentan! Sí, usted realmente debe beber ocho vasos de 8 onzas de agua al día - quizá más, dependiendo de su peso.

El agua es un supresor del apetito natural. Si bebe un vaso completo de agua antes de empezar su comida, su estómago simplemente no podrá contener tanto alimento.

No, usted no ganará peso por beber una gran cantidad de agua. Es cuando no bebe bastante agua a lo largo del día, su cuerpo se deshidrata. Cuando finalmente consigue agua, la mantiene y la almacena para una necesidad futura. Es cuando uno se siente hinchado, y cargado con el peso del agua.

Sin embargo, si usted da a su cuerpo agua suficiente a un ritmo regular, la libera naturalmente. Beber el agua suficiente le da el beneficio de la hidratación y la plenitud.

Debe siempre comer una comida equilibrada. Esto puede ser la cosa que aprendimos en la escuela elemental que realmente podemos usar en nuestro vida adulta - los grupos básicos del alimento.

Las proteínas y carbohidratos son esenciales para una comida sana.

Los carbohidratos son el origen principal de la energía en nuestra dieta, y las proteínas queman la grasa. Mínimo cada comida debería consistir de una proteína y un carbohidrato.

No salte comidas. Una de las peores cosas que nosotros podemos hacer en nuestro intento por adelgazar, es saltar una comida. Lo he visto muchas veces: Motivado para adelgazar, un individuo decide comer solo dos veces por día. Pero su metabolismo necesita la consistencia de las comidas regulares. Con horarios de comida errática, el cuerpo piensa estar hambreado. Así, toda cosa que ingiere - la almacena como grasa para ser usado para energía.

Finalmente, ejercicio. Simplemente no puede adelgazar cuando mantiene un estilo de vida sedentario. Las personas que se ejercitan viven más tiempo y se sienten mejor. Y, adelgazan más rápido. Pero, manténgalo simple.

Dijo Tomás Jefferson, "el tónico supremo del cuerpo es el ejercicio, y de todos los ejercicios la caminata es el mejor."

Es nunca demasiado tarde para estar en forma. Nosotros le daremos una sección total aparte sobre ejercicio, pero no tiene que unirse a un gym ni convertirse en el próximo fabricante de carrocerías famoso. Existen bastantes formas como usted puede conseguir el ejercicio suficiente para ayudarlo en sus esfuerzos de pérdida de peso.

Por supuesto, existe una fórmula simple para ayudar a calcular la pérdida de peso: consuma menos calorías que lo que quema todos los días. Por ejemplo, si consume 2000 calorías por día y usted quema 2500 calorías por día, usted adelgazará.

Usted puede decir " porque no sólo corto en mi ingesta de calorías considerablemente, y por lo tanto realmente no tendré que quemar muchas calorías para adelgazar." Bien puede estarse matando de hambre y no es una buena idea en modo alguno. Esto hará que usted esté débil, más hambriento y después comerá mucho.

Su cuerpo necesita alimento y calorías para conseguir la energía. Usted necesita comer lo suficiente como para no hambrearse y ser capaz de quemar esas calorías y más después. Por otra parte, si quema exactamente igual cantidad de calorías que ingiere, quedará el mismo.

El secreto para perder peso sin estar hambriento es hacer la opción del alimento adecuado. Necesita seleccionar alimentos que son bajos en calorías pero que pueden satisfacer su estómago así no se convertirá en hambriento.

Nosotros encontramos un estudio muy interesante que ilustra cómo la forma en que comemos afecta nuestro peso. Fue realizado por la Universidad de Auckland en Nueva Zelanda en 1999.

Los investigadores dividieron a los participantes masculinos en tres grupos.

Cada grupo fue puesto a dieta con porcentajes de grasa diferentes (su total de calorías diarias era compuesto de 60, 40 o 20 por ciento de grasa) pero ningún límite de calorías. Se les dijo que comieran tanto como ellos deseaban de las opciones de alimento que se permitían.



Como esperado, los hombres comiendo las dietas de 20 por ciento de grasa perdieron peso porque estuvieron consumiendo menos calorías. La grasa contiene nueve calorías por gramo comparado con cuatro calorías por gramo para los carbohidratos o proteína. Por lo tanto, a más grasa un alimento contiene más calorías tendrá. Sin embargo, a pesar de la dieta inferior de calorías, los hombres en este grupo no estaban nada hambrientos.

Lo que los investigadores hallaron es que ése grupo de hombres bajo en grasa compensó inconscientemente al seleccionar alimentos que pesan igual que los que elegían los hombres en los grupos de más grasa y, por lo tanto, no estaban hambrientos.

Lo que esto sugiere es que el peso del alimento que usted come puede jugar un papel más importante que la grasa o las calorías en satisfacer su hambre. En otros términos, puede necesitar no comer alimentos de calorías altas o grasas altas para sentir satisfecho pero su estómago tiene que sentir el peso de cierta cantidad de alimento.

Existen varios otros estudios sugiriendo que las personas tienden a comer el mismo peso de alimento diariamente, a pesar de la grasa o las calorías que esas comidas contienen. Es casi como si su estómago tuviera una balanza o pesa interna con un peso pre-determinado que se tiene que alcanzar para que usted pueda estar satisfecho y no hambriento.

Esto puede explicar el razonamiento detrás de beber un vaso de agua o tomar un tazón de la sopa antes de comer para cortar su apetito.

Ello puede explicar también porque las personas pueden pasar a una dieta baja en grasa y sin embargo ganar peso si la mayoría de sus opciones de alimento viene de alimentos almidonados y altamente procesados y bajos en fibra.

Usted puede comer muchas rebanadas del pan blanco esponjoso antes de sentirse lleno mientras que comer dos rebanadas del pan multigranos integral ya le parece como si hubiera tragado la hogaza entera. Comiendo alimentos ricos en fibra como la harina de avena le ayudan a comer menos calorías (siete onzas de harina de avena sólo contienen 120 calorías) sin estar hambriento.

Así que ¿cómo selecciona los alimentos correctos?

### QUÉ COMER

Si usted está tratando de adelgazar, seleccione el alimento basado en su relación peso-caloría. Usted quiere comer el alimento que pese mucho pero que tenga pocas calorías y evitar el alimento que es ligero en peso pero pesado en calorías.

Las hortalizas y frutas son los grandes ganadores en el departamento de caloría baja y peso pesado, según Tufts University. Pesan mucho debido a su fibra y contenido de agua y sin embargo no tienen muchas calorías. Por ejemplo, una taza de cantalupo o "melón" pesa 5.5 onzas pero sólo tiene 56 calorías. Una taza de espinacas cocinadas pesa seis onzas pero sólo tiene 42 calorías.

Ahora, compárelo a seis tazas de rosetas de maíz con mantequilla que sólo pesan tres onzas y contienen 420 calorías, aún algo peor, una onza de patatas fritas de paquete que tienen 152 calorías (si comió cuatro onzas, usted podría estar invitando a 608 calorías para sentirse como en casa en sus células de grasa).

Eso es lo que llamo "pequeño pero terrible".

La mayor parte de los tentempiés no pesan mucho pero seguro tienen una gran cantidad de calorías. Esto significa que usted puede comer una gran cantidad de ellos sin sentirse lleno y sin comprender que ingiere muchas calorías excesivas que no necesita.

La mayor parte de los bizcochitos pesan  $\frac{1}{2}$  onza y contienen 50 calorías. Coma seis bizcochitos y usted tiene sólo tres onzas del peso pero ha anotado 300 calorías. 1.5 onzas de una barra de chocolate contienen 220 calorías. El panecillo pequeño de media luna sólo pesa dos onzas pero tiene 230 calorías.

Según el estudio de New Zealand University, el alimento que es ligero en el peso pero elevado en calorías es probablemente el peor tipo de alimento para comer si está tratando de adelgazar. Es en cierta medida como el "riesgo doble" - está todavía hambriento pero ha comido ya muchas calorías.

Seleccione las opciones inferiores en grasa del alimento de mismo peso. Allí puede tener un mundo de diferencia entre el consumo calórico de dos personas comiendo el mismo peso y tipo del alimento. ¿Cómo es esto posible? Fácil, si considera la forma en la que el alimento es cocinado o preparado.

Aquí están ciertos ejemplos (todos ellos pesan 3.5 onzas). Las patatas hervidas tienen 62 calorías comparado con patatas a la francesa fritas con 328 calorías. Las sardinas en salsa de tomate contienen 127 calorías mientras que las sardinas en aceite tienen 372. El atún en agua tiene 95 calorías mientras que el atún en aceite tiene 309. Imagínese.

Evite la forma "peso bajo - caloría alta" de estar a dieta. Sé que mucha gente que no quiere comer comidas de tamaño regular porque piensan que si su estómago se siente pesado, ellos está comiendo una gran cantidad de calorías. Por lo tanto, piensan que comiendo algo ligero como galletas, adelgazarán.

Lo que no comprenden es que sólo porque un alimento es ligero no significa de forma automática que contenga pocas calorías. Uno puede fácilmente comer nueve galletas (420 calorías) y todavía no sentirse lleno porque nueve galletas pesan sólo tres onzas. Créalo o no pero usted puede tener una comida satisfactoria de ½ taza de arroz al vapor, una taza de espinaca cocinada, una pieza pequeña de pescado, y una taza de la variedad de melón para menos calorías.

Esta comida completa pesa unas satisfactorias 18.5 onzas y sólo le "cuesta" a usted 378 calorías. Por tomar las opciones de alimento correctas, usted puede reducir las calorías innecesarias sin matarse de hambre o sintiéndose privado.

Debe reducir también algo en sus carbohidratos, pero no los corte completamente! porque la pérdida de peso útil depende del ejercicio y la actividad, sin ciertos carbohidratos en su dieta usted no tendrá la energía que necesitará para quemar efectivamente las calorías.

Lo que necesita hacer es empezar con una "dieta de línea base" que dicta que al menos la mitad de sus calorías vienen de las legumbres, frutas, almidones naturales, y granos enteros. El resto de su dieta debe consistir en las proteínas de grasa baja como pescado, pollo, y la carne de res magra.

Necesita balancear sus carbohidratos con su proteína, aléjese de esos carbohidratos en la noche. Periódicamente, quiere tomar días "para subir carbohidratos" para conseguir que sus niveles de energía se levanten.

Cuando hablamos sobre proteína, mucha gente se pregunta qué tanto es bastante o cuánto es demasiado. Por lo general, dicen los expertos que debe comer 1 gramo de proteína por cada libra de peso del cuerpo por comida.

Eso podría parecer como una cantidad ridículamente grande de proteína,

pero recuerde, estamos hablando de proteínas de sin grasa. Además, comer proteína sube la velocidad de su metabolismo y acelera la pérdida de peso.

Esto podría ser un buen momento para hablar sobre los tamaños de porción. Como método práctico general, nunca debe comer una porción que es más grande que su puño firme. Las noticias buenas sobre esto es que será capaz de comer bastante para estar lleno sin exagerarlo.

Los antojos podrían ser la peor parte sobre la pérdida de peso. Permítanos decir que usted ama los bizcochitos de chip de chocolate como yo. Si está suplicando por un bizcochito de chips de chocolate, negar el antojo lo hará sólo más fuerte.

En lugar de no tener el bizcochito, adelante, sólo no exagere.

Simplemente tenga uno en lugar de tres. Puede gozar su alimento favorito mientras lo mantiene dentro de lo razonable.

La mayor parte de los expertos acuerdan que las tradicionales tres comidas norma en el día no deben ser parte de una dieta sana. En realidad, debe comer más comidas todos los días. ¿No suena como noticias excelentes?!

La idea aquí está que come de más cuando está demasiado hambriento.

Para combatir que tenga hambre, usted debe comer más comidas con menores porciones antes que menos comidas con las porciones más grandes.

Para las mujeres, es recomendado comer cinco comidas al día y para los hombres, deben comer seis. Trate de hacer estas comidas separadas por un mínimo de 2 horas para asegurarse no estar demasiado hambriento.

Los beneficios se revelarán. Por hacer esto, usted realizará los beneficios siguientes:

- tasa metabólica rápida
- más alta energía
- menor almacenamiento de la grasa en el cuerpo debido a las porciones menores
- reducir el tener hambre y los antojos

- niveles de insulina y azúcar en la sangre más constantes
- más calorías disponibles para el crecimiento del músculo
- mejor absorción y uso de los alimentos nutritivos en su comida

Pero necesita asegurarse de comer los tipos correctos de alimentos.



### ALIMENTOS PROHIBIDOS PARA LA PÉRDIDA DE PESO

Nosotros no podemos cubrir posiblemente todos los alimentos que son aceptables para comer cuando está tratando de adelgazar. El sentido común puede decirle que esas papas fritas son un no-no y una manzana es excelente.

Lo que hemos decidido hacer es concentrarnos en esos alimentos que usted NO DEBERÍA comer. Por supuesto, esta puede ser una lista larga además, así nosotros vamos a acercarnos a lo peor y a darle ciertas posibles substituciones.

#### **Bebidas**

Aléjese de algo con cafeína en ello - no olvide que muchas sodas tienen cafeína. La cafeína tiene el mismo estimulante de la insulina, inhibe la pérdida de peso con el mismo efecto que el aspartame. Desafortunadamente, esto incluye el café. Quédese con las sodas, té, y cafés descafeinados.

Por la misma línea, recorte cada bebida que contiene el aspartame o (Nutra Sweet), jarabe de maíz alto en fructosa, o azúcar refinado.

Ya que necesita beber una gran cantidad de agua a fin de adelgazar, pruebe agua con una rebanada de limón o lima en ello. Puede ser muy refrescante y dar mucha satisfacción!

El alcohol es un no-no en cada plan para perder peso. Está bien tener un vaso de vino con cena, sólo no beba la botella entera. No existe ninguna mejor forma para agregar a esas libras que beber cantidades excesivas de alcohol - aún los que dicen tener menos calorías.

La moderación es la clave con las bebidas alcohólicas!

### **Alimentos de caja pre-empaquetados**

Por lo general, debe alejarse de muchos de estos productos.

Si los ingredientes no son pronunciables, les debe evitar. En otras palabras, algo con una gran cantidad de productos químicos en la lista de componentes no será bueno para su dieta.

El arroz blanco, aunque muy llenador, contiene almidones que pueden inhibir su pérdida de peso. Quédese mejor con el arroz integral.

Las mezclas de pasta de harina de trigo no son normalmente buenas debido a los almidones que contienen. Quédese mejor con las pastas de harina de trigo integrales. Saben igual de bien y son mucho mejores para usted!

### **Panes**

Para la misma razón que la pasta de harina de trigo y el arroz blanco, los panes blancos deben evitarse también. Los panes de grano enteros e integrales le proporcionan los carbohidratos que usted necesita y son menos elaborados que el pan blanco. Esté seguro que el pan que usted selecciona está hecho con harina integral en lugar de con solo harina de trigo. Créame, ello hace una gran diferencia.

Si ama la comida mexicana, péguese a las tortillas de harina integral o las tortillas de maíz cuando selecciona sus burritos, enchiladas, o tacos blandos.

### **Alimentos enlatados y envasados**

De nuevo, algo que está enlatado o envasado necesita liberarse de productos químicos excesivos. Si la etiqueta contiene ingredientes con más de cuatro sílabas o tienen guiones entre las palabras, no será bueno para su dieta.

El caldo de pollo puede ser muy grasoso, así que aléjese. Y así son muchas mezclas de sopa. Las buenas noticias son que allá afuera existen bastantes opciones sin muchas calorías o light o de dieta y bajas en grasa. Éstas son las que debe seleccionar.

Las salsas de tomate comercialmente hechas o salsas a base de tomate contienen cantidades ridículamente enormes de azúcar y sal. Una mejor opción es hacer estas salsas, donde pueda controlar lo que va en ellas. Nosotros tendremos una receta más adelante en el libro para que usted lo haga!

No coma fruta enlatada o legumbres enlatadas. Si han sido enlatadas, han sido cocinadas así que pierden algunos de los más benéficos nutrientes. Pueden contener también azúcares elaborados o refinados, así que elija las frutas frescas y vegetales.

Si tiene que tener un poco de aceite para cocinar sus alimentos, seleccione el aceite de oliva virgen extra sobre el vegetal o de maíz.

### **Carnes**

Seleccione las carnes magras para conseguir su proporción de proteína. Es comúnmente sabido que debe tratar de alejarse de las carnes rojas como la de res. Por supuesto, si usted se me parece y ama un bistec, seleccione un corte magro y no haga la porción más grande que su puño firme.

Seleccione el pescado fresco en lugar del enlatado y esté seguro de que es de la variedad baja en grasa. Esto incluye el salmón, tilapia, y bacalao. No empane su pescado, áselo o hágalo a la parrilla para librarse de cada residuo la grasa que pueda quedar.

Las pechugas de pollo de son mejores que la carne oscura porque la carne oscura contiene más grasa. Lo mismo aplica al pavo.

El atún es siempre una opción buena - aún si viene en lata. Sólo esté seguro de conseguir el atún enlatado en agua - no en aceite!

### Lácteos

La leche desnatada debe ser su primera opción sobre la leche entera o dos por ciento. Evite beber leche demasiado, sin embargo, porque es natural que contenga ciertas grasas que pueden convertirse en la grasa innecesaria para usted!

Desafortunadamente, el queso en una dieta es también un gran no-no. Sin embargo, usted puede encontrar queso de grasa baja o libre de grasa en la mayor parte de las tiendas y almacenes, así que siempre elija estos primero. Pero úselo en pequeñas cantidades!

Los huevos están bien en su dieta, pero es más rico usar sólo las claras en lugar de incluir las yemas. El sustituto de huevo es una forma excelente para conseguir su huevo, así que busque éstos en la tienda también.

La crema agria libre de grasa está bien con moderación, pero trate de sustituirla con el yogur sencillo.

### Legumbres y frutas

Casi todas las legumbres frescas son buenas para usted. Es una creencia generalmente aceptada el que pueda comer todas las legumbres que usted desee y todavía adelgazar. Eso es bastante cierto - mientras se preparen de la forma correcta. Es siempre mejor ablandarlas con vapor. Puede también rociarlas con un poco aceite de oliva y cocinarlas en el horno o - aún mejor - asarlas en la parrilla! delicioso!

Tenga cuidado de comer demasiadas frutas que contengan una gran cantidad de azúcares naturales como las naranjas y los melocotones. Porque el azúcar está naturalmente allí, no es horriblemente malo para usted, pero usted no quiere sobrecargarse en los azúcares porque pueden ser convertidos en grasa.

Una cosa grande que debe hacer cuando decide que desea adelgazar es limpiar inmediatamente los aparadores y refrigerador de todos los alimentos que le dan esa ganancia de libras y que pueden inhibir su dieta. Esto significa que se deshaga de las papitas, el azúcar elaborado, las frutas enlatadas, etc.

No les tire lejos - delos a un banco de alimentos local.

Créame, ellos tendrán gusto de conseguir cualquier cosa que les ofrezca - sea para dieta o no!

Una vez que hace esto, usted va de compras! no le tema! sólo

Compre inteligente!

### DE COMPRAS EN LA TIENDA PARA SU DIETA

La primera regla al ir de compras cuando está tratando de adelgazar es ir a la tienda con una lista. Esto es extremadamente importante, porque no desea caer víctima de los instintos naturales de querer para a agarrar esos bizcochitos que están allí en exhibición especial al final del pasillo cuatro. Manténgase a esa lista fielmente.

Planee antes de ir de compras. Por supuesto! si usted no planeó, ¿cómo puede tener la lista, correcto? Necesita decidir lo que serán sus comidas y qué ingredientes necesitará para prepararlas. Esté seguro de incluir los tamaños de las porciones al planear sus comidas.

No planee solo para las cenas. Recuerde, usted estará comiendo varias comidas menores al día, incluya así todas las comidas en su agenda.

Cuando empieza a ir de compras para su pérdida de peso, puede ser una idea buena para llevar consigo a alguien para mantenerle mientras usted se pasea por los pasillos. Necesita ser alguien que sepa de su lucha con la pérdida de peso y que pueda apoyarle en este viaje.

Necesitan ser su policía de ir de compras, así que no les culpe si ellos toman esos bizcochitos fuera de su carrito. Recuerde, usted desea su apoyo, así que no les culpe. Deles permiso para mantenerle enfocado/a. Usted les puede también involucrar en el proceso de planificación también así tienen una mejor idea de lo que exactamente se trata de realizar.

Nosotros no podemos insistir este punto lo bastante: COMA ANTES DE IR DE COMPRAS! es un hecho bien conocido que si usted tiene hambre cuando usted va a la tienda, estará más inclinado a las compras impulsivas que no son buenas para usted porque suenan tan deliciosas!

Aprenda cómo leer etiquetas. Como nosotros hemos dicho antes, usted tiene que evitar los productos que tienen ingredientes que son malos para su dieta.

Mire al contenido de grasa, el contenido de azúcar, el contenido de sal, etc. Esté seguro que está comprando alimentos amigos del peso que usted puede de comer y no tiene que preocuparse así cuando están en su aparador.

Evite los alimentos de ya preparados. Aunque son fáciles de hacer y el sabor es bastante bueno, estos tipos de alimentos a menudo contienen calorías, grasas, y carbohidratos adicionales que no necesita.

Si usted encuentre dirigiéndose a la sección de alimento congelado donde encuentra cenas de dieta, esté seguro de leer los ingredientes antes de comprar!

Usted siempre estará mejor si prepara sus propias comidas.

Esto significa que se proponga a cocinar desde el principio. Si piensa que usted no tiene el tiempo, vuelva a pensar. Nosotros le daremos ciertas recetas excelentes que puede hacer por adelantado o que puede preparar en menos de 30 minutos!

Cuando usted cocina sus propias comidas, usted tendrá completo control sobre lo que usted le coloca a su alimento (sal, azúcar, etc.) sabrán muchísimo mejor que los alimentos ya listos.

Mientras que puede parecer dolorosamente obvio, nosotros no podemos insistir lo suficiente- no compre alimentos con calorías vacías. Esos alimentos incluyen papitas, bizcochitos, caramelos, etc. No necesita la tentación, y no proporcionan absolutamente ningún valor alimenticio, NO para usted, así que evíteles como la plaga!

De cualquier modo no importa qué tan bien usted come, tendrá que ejercitarse para adelgazar.



### EJERCICIO Y PÉRDIDA DE PESO

Aún con esas pastillas de dieta "milagro", usted no puede adelgazar sin aumentar su actividad física. Ejercitarse en cierta forma puede ayudar para quemar calorías que pueden ser convertidas en grasa y peso extra.

Es por esto que necesita idear un proyecto de trabajo efectivo que se ajustará a sus habilidades e intereses.

La mayoría realmente no quiere ejercitarse. Para ellos, les parece mucho como el trabajo. Y es trabajo, pero no tiene que ser un tedioso trabajo.

Hay formas de hacer ejercicio haciendo las cosas que usted ama hacer.

En primer lugar, necesita seleccionar una actividad que disfrute. ¿Le gusta montar su bici mientras el sol se oculta en el cielo? Quizá la natación es más su idea de diversión. Aún una buena vuelta de golf puede ser una excelente forma de ejercicio -- pero sólo si deja el carrito en el parking del carrito!

Una vez que encuentra esa actividad, necesita continuarla un mínimo de tres veces por semana por al menos 30 minutos cada la vez. Mientras más se ejercite, más calorías quemará, pero no tiene que volverse fanático con esto!

Arranque lentamente y entonces aumente su nivel cuando se sienta más fuerte hasta que está en un punto donde piensa que está en un alto nivel de intensidad. Está bien descansar en los intervalos para recargar sus baterías, pero regrese hasta ese nivel de nuevo hasta que su ejercicio está completo.

El proyecto ideal de ejercicio va a suponer cierta forma de ejercicio aeróbico mantenido durante 30 minutos a la vez. Esto puede estar en forma de una clase aeróbica o algo por el estilo, tan simple como tomar un paseo. Esto puede poner a su corazón bombeando efectivamente de modo que su cuerpo pueda quemar las calorías que ha consumido!

¿Cuándo debe hacer este tipo de ejercicio? Créalo o no, hay un momento mejor para hacer su ejercicio de cardio para obtener el mejor resultado.

Queremos decirle que la parte importante sobre el ejercicio es que usted salga y lo haga! no importa cuando se ejercite, quemará grasa y calorías mientras sea un ejercicio bueno. Pero para conseguir el máximo beneficio, pruebe ejercitarse en la mañana antes que comer su primera comida.

Temprano en la mañana el ejercicio aeróbico con un estómago vacío tiene tres beneficios sobre el ejercicio posterior en el día.

En primer lugar, sus niveles de carbohidratos guardados y músculos están bajos cuando se levanta en la mañana. Esto es porque durante la noche, su cuerpo está quemando todas las calorías que fueron consumidas a la cena la noche anterior para realizar las funciones corporales que ocurren aún mientras que dormimos.

Como consecuencia, usted despertará con niveles de carbohidratos bajos y bajo nivel de azúcar en la sangre que es el entorno óptimo para quemar grasa en lugar de los carbohidratos.

¿Cómo hace este trabajo? Es en realidad bastante simple. Los carbohidratos son el origen primario y preferido de energía de su cuerpo. Cuando esta fuente es escasa, su cuerpo debe tocar en su recurso de energía secundario: la grasa de cuerpo.

Si hace su ejercicio de entrenamiento después de comer, el cuerpo quemará los carbohidratos que usted ha consumido primero. Le tomará un poco más de tiempo para llegar a la grasa necesita quemar.

Un segundo beneficio de hacer ejercicio en la mañana es llamado el efecto "afterburn". No solo estará quemando grasa durante su ejercicio, sino que esa grasa continuará quemándose aún después de que su ejercicio termine.

### **¿Cómo?**

Una sesión intensa de cardio puede mantener su metabolismo elevado durante las horas siguientes. Ejercitarse de noche no le dará ese extra el impulso metabólico porque una vez se duerma, su metabolismo cae dramáticamente una vez que usted se vuelve sedentario. Cuando duerme, su tasa metabólica es más lenta que en cualquier otro momento del día.

La tercera razón para hacer el ejercicio temprano en la mañana es más emocional que cualquier otra cosa. Las endorfinas de su cuerpo son elevadas cuando se ejercita. Alza su humor y le da un sentido de realización que puede quedarse probablemente con usted todo el día.

Habiendo dicho esto, el ejercicio es algo que muchos consideran una tarea tediosa. Tendemos a aplazar y posponer hacer algo que consideramos ser menos agradable. Si usted se compromete a ejercitarse en la mañana, usted se lo habrá "retirado del camino" liberando su mente de tener que

hacerlo más tarde. Esto puede crear culpa y estrés y afectar su día entero - no lo deje! Además, es más probable para evitar el ejercicio posteriormente en el día porque está cansado o sólo no está de ánimo.

Usted puede encontrar que es difícil levantarse y ejercitarse como lo primero en el mañana. No todos somos una "persona de mañana". Así que, ¿cómo hace para motivarse para levantarse y moverse?

En primer lugar, recuerde que está tratando de adelgazar. Tiene una meta que está tratando de cumplir. Eso debe permanecer al frente de su mente. Si usted se enfoca en su meta, la motivación debe llegar.

Piense en alguna ocasión cuando usted agarró una tarea difícil y la terminó. Recuerde qué bien se sentía después. Completar cada desafío puede darle un "ánimo". Cuando esa tarea es físicamente exigente, que "ánimo " es psicológico y fisiológico.

Eso se debe a que su cuerpo libera endorfinas en su sistema.

Las endorfinas son hormonas parecidas a los opiáceos que son cientos de veces más poderosos que la morfina más fuerte. Excepto que las endorfinas son fabricadas por USTED, no por un laboratorio. Las endorfinas crean una euforia natural que puede hacer de usted alguien positivamente eufórico! Las endorfinas pueden reducir el estrés, mejorar su humor, aumentar su circulación, y aliviar el dolor.

Esta "euforia" que usted siente es en parte psicológica también. Cuando consigue levantarse temprano y hacer su ejercicio, sentirá un sentido de culminación que dará un puntapié al inicio de su día y lo hará empezar con el pie derecho! Usted puede tener un sentido de terminación y realización que se quedará con usted a lo largo de su día. Usted se sentirá feliz y menos estresado cuando sabe que esta tarea difícil está ya detrás de usted y usted puede disfrutar lo que el día tiene que ofrecerle!

Así, sabe que el ejercicio es esencial para cada programa de pérdida de peso, pero, ¿qué tipo de ejercicio debe usted hacer? ¿Qué tipo de ejercicio es mejor? Hemos dicho ya que debe seleccionar algo que le gusta hacer de modo que ejercitarse no parezca tan tedioso, pero quizá se está preguntando si debe o no inscribirse a un gym y alzar pesos grandes o simplemente dar un paseo para conseguir su ejercicio aeróbico.

Allí realmente no hay ninguna respuesta corta y seca a esta pregunta.

Si quiere recuperar las viejas cintas de Tae-Bo, botar un montón de dinero en un molino, o sólo poner cierta música y hacer algunos levantamientos de pierna en el piso de su sala, la cuestión importante es que se ejercite.

Miremos la quema de calorías que ocurre en ciertos tipos de ejercicios.

Los números debajo reflejan el número de calorías que quema por 20 minutos de participación en los diferentes ejercicios. Nosotros debemos todos apuntar para tomar 30 minutos de ejercicio moderado 5 días a la semana. Esto puede ser una mezcla de todo tipo de actividad física, algo que le deja ligeramente sin aliento y levanta su tasa cardiaca ligeramente.

Esta tabla no solo muestra valores para los ejercicios organizados, sino también para los pasatiempos más agradables, como caminar, la danza y cultivar - que muchos de nosotros disfrutamos hacer.

### CALORÍAS DE ACTIVIDAD

Caminar despacio	80
Bailar	120
Montar en bicicleta	160
Correr	325
Aeróbicos	140
Pesas	140
Limpiar	125
Manejar	35
Nadar	100
Tenis	120
Remar	378
Golf	118
Circuito de entrenamiento	260
Saltar	100
Cultivar el jardín	160
Esquí	130
Segar el césped	125
Pescar	114
Baloncesto	258
Bolos	108
Montar a caballo	255
Bajar escaleras	210

Subir escaleras	300-500
Patínaje sobre ruedas	315
Tener sexo	350

Casi cada actividad puede ser una actividad para quemar grasa - como usted puede ver la lista anterior. Sí, aún tener sexo puede quemar calorías!

Sin embargo, tenga presente que el número dado arriba es durante 30 minutos de la actividad!

Generalmente, los hombres tienden a quemar más calorías durante el sexo que las mujeres, pero si va a incorporar cierto galanteo en su régimen de ejercicio (y esperamos que usted lo haga!), sea un participante activo, no se ponga allí sin hacer nada a pensar que está quemando calorías.

### UNA RUTINA DE EJERCICIOS

Así que aquí hay unas cuantas sugerencias para ciertos ejercicios que puede hacer en la casa. Lo mejor acerca de ejercitarse en la casa es que puede hacer estos ejercicios aún mientras que usted mira televisión. No hay necesidad de dejar a un lado sus programas favoritos para conseguir mantenerse activo, sólo colóquese en el piso y pruebe este ejercicio:

- saltos con palmadas - Jumping Jacks - 1 minutos
- sentadillas - de 15 a 20 veces
- flexiones de brazo o lagartijas - las que usted pueda hacer
- trotar en su posición haciendo que su pie golpee su cola - 1 minutos
- superhombre - en el piso sobre el estómago con las manos extendidas a los lados. Alce las piernas y el pecho del piso y permanezca así por 30 segundos - de 15 a 20 veces
- Rodillas altas - troten su lugar alzando sus rodillas tan alto como usted pueda - 1 minuto
- Estocadas - planta de los pies en el piso, de un paso hacia adelante alternando los pies - de 15 a 20 veces
- torsiones de torso - 20 veces hacia cada dirección
- Inclinación a los lados estirando los brazos para alcanzar algo - 20 veces en cada dirección
- Sentadilla de pared - haga sentadillas contra una pared con su espalda pegada a la pared - siéntese en esa posición tanto como pueda aguantar

Y eso es! haga esto todos los días y sienta los beneficios.



### EJERCICIOS DE TONO

¿Necesita más ejercicio? Ningún problema! aquí hay tres ejercicios que pueden ser usados para afirmar sus áreas de muslos, trasero, y estómago.

- **Levantamiento de muslo externo** - mentiras reposa en su lado derecho con sus caderas y tobillos alineados con sus hombros, alce lentamente su pierna tan alto como pueda, mantenga, y regrese a la posición inicial. 10 repeticiones y entonces cambie de lado.
- **Levantamiento de muslo interno** - mentiras reposa en su lado izquierdo con sus caderas y tobillos alineados con sus hombros, y su rodilla derecho doblada frente a usted en ángulo de 90 grados apoyada la rodilla en el piso. Lentamente alce su pierna izquierda tan alto como sea posible, mantenga, y regrese a la posición inicial. 10 repeticiones y luego cambie de lado.
- **Abdominales** - repose en su espalda con sus rodillas inclinadas y sus manos detrás de su cabeza, lentamente curve sus hombros colocando su barbilla en su pecho. Pause, luego lentamente regrese a la posición inicial. 10 repeticiones de éstos.

Por supuesto, éstos son los ejercicios de tono que ayudarán con las áreas problema. Un área de problema donde muchas mujeres tienen celulitis.

El área de muslos y otros lugares. Aquí hay ciertos ejercicios para hacer y que ayudarán en esas áreas con celulitis.

### EJERCICIOS PARA LA CELULITIS

Estando de lado, hacer 10 repeticiones de los siguientes ejercicios:

- traiga ambas rodillas hacia adelante así sus caderas están en un ángulo de 90 grados.

Levante lentamente su pierna superior a cerca de 80cm del piso y entonces bájela.

- Enderece ambas piernas así su cuerpo está en una línea recta. Saque sus caderas ligeramente hacia adelante. Alce su pierna superior a cerca de 90 cm del piso y luego baje.
- Ponga su pierna superior hacia adelante de usted sobre el piso. Mueva su pierna inferior también hacia adelante ligeramente. Alce la pierna inferior de 8-12 pulgadas por encima del piso y baje.
- Repita todos los tres ejercicios del otro lado.

En sus codos y rodillas, haga 10 repeticiones de cada uno de los ejercicios siguientes:

- extienda una pierna hacia atrás con sus dedo del pie sobre el piso. Eleve esa pierna hacia el techo y luego baje. Entonces recoja la rodilla hacia usted. Alterne las piernas.
- alce su rodilla del piso. Extienda el mismo talón hacia atrás y hacia arriba, hacia el techo y entonces recoja la rodilla hacia usted. Alterne las piernas.

Desde una posición de pie, haga 10 repeticiones de los siguientes ejercicios:

- arranque con sus pies juntos. Alargue el paso delante de usted en una posición de estocada. Toque el piso con la mano opuesta. Regrese y dé un paso a la posición inicial. Alterne las piernas.
- ponga un pie en un step o soporte que sea de 12-18 pulgadas de alto. Lentamente ascienda y baje con el otro pie. Alterne las piernas.

Puede aumentar la intensidad de este ejercicio haciéndolo más de una vez o aumentando la cantidad de repeticiones.

### CAMINATA PARA LA PÉRDIDA DE PESO

Los ejercicios son buenos para su programa de ejercicio de entrenamiento porque ellos ayudan a tonificar los músculos flojos mientras que también queman calorías. Pero el ejercicio aeróbico es mejor para quemar grasa. Una excelente forma para conseguir un ejercicio aeróbico es caminar.

Caminar es el más fácil y más efectivo ejercicio que podemos usar en nuestra rutina de ejercicio. Pero usted necesita saber más que un pie en frente del otro para conseguir más de caminar como ejercicio aeróbico.

Debido a cómo el cuerpo recurre a la grasa almacenada versus otra fuente de energía almacenada, lo primero que usted necesita hacer es aumentar el tiempo que gasta caminando. Mientras que hemos dicho que los 30 minutos de ejercicio son buenos para quemar grasa, cuando camina, usted realmente necesita al menos 45 minutos, pero idealmente una hora.

Obviamente, ello puede no ser posible para usted, el ajustar una hora de caminata en su horario ocupado, pero pruebe caminar todos los días permitiendo algunos pocos días una hora y unos cuantos días 30 minutos. Altérneles, sin embargo. Si camina una hora el lunes, camine 30 mins el martes, etc.

Si es sólo marcha durante 30 minutos, aumente su velocidad. Un paseo pausado no le dará el ejercicio aeróbico que necesita su cuerpo, así que súbalo algo. Pero no exagere. Si usted no puede hablar y caminar, usted se sobre-ejercita y debe disminuirle algo.

Usted puede introducir también algunos tipos de peso para cuando camina. Esto puede ser de alguna importancia simple como un peso pequeño, o usted puede ir a la despensa y sacar un par de latas del maíz! Manténgales en sus manos mientras usted camina y mueva sus brazos hacia adelante y atrás en sus zancadas. El peso puede ayudar también a tonificar sus brazos - un extra añadido!

Si está caminando afuera, tal vez en su vecindad, tome un reproductor de sonido y ponga música alegre para mantenerle caminando.

No solo es entretenido, sino que además ello le mantiene caminando!

Y recuerde, que todo lo caminado cuenta - aún si es mientras va de compras a la galería comercial!

### OTRAS FORMAS DE EJERCICIO

Hay gran variedad de formas de cómo puede hacer ejercicio en su vida. Usted puede ejercitarse en cualquier parte haciendo cualquier cosa.

Jugar con los niños, por ejemplo es una excelente forma para conseguir algún ejercicio. Cuando se coloca en el piso y juega a "cabalgar", usted se está dando un ejercicio bárbaro - y es divertido para los niños!

Lance una pelota de un lado a otro en el patio posterior y realmente métase en ello! Salte en un trampolín, o sólo juegue a corre que te alcanzo! Ejercicio como este no solo le da los beneficios físicos, sino que le puede recordar la alegría de la juventud y poner una sonrisa verdadera en su cara!

Trabajando, tome las escaleras en lugar del ascensor. Cuando aparca el auto, aparque tan lejos de la puerta como le sea posible así tiene que caminar algo adicional.

Use su imaginación y encontrará formas para ejercitarse casi en cualquier parte!

Mucha gente ama la idea de estar en un gym rodeado por personas sudorosas que están alzando pesos y usando la máquina de la escalera. Si esto es lo que quiere, de todos modos, métase al gym.

El entrenamiento de pesas le da la oportunidad para esculpir su cuerpo al empujar sus músculos a trabajar más duro de lo que ellos normalmente trabajan.

Sugerimos que usted consiga el consejo de alguien en el gym como el entrenador o dueño para darle ciertos ejercicios para empezar.

Serán los expertos en el campo para usted y sabrán que funciona cuando está comenzando un programa de entrenamiento con peso. Pueden también ayudarle al guiarle cuando sea hora de "incrementar" su régimen.

Las clases aeróbicas son otra forma excelente para conseguir un ejercicio grandioso.

Usted puede encontrar clases como estas en muchos, muchos lugares, pero principalmente en gyms y estudios de ejercicio. Tenga presente que habrá unos honorarios para tomar estas clases, pero puede venirle muy bien tener la camaradería que viene con otras personas sudando conjuntamente con usted!

Nosotros recomendamos altamente los aeróbicos en agua.

Ejercitarse en el agua tiene tantos beneficios. Tiene un estrés y tensión menores en sus coyunturas, más la resistencia natural del agua puede trabajar sus músculos más que si estuviera tomando una clase "sobre tierra".

Los aeróbicos en agua se pueden ser hechos por más o menos todo el mundo - jóvenes y viejos. Es una excelente alternativa para el entrenamiento de fuerza y usted no tendrá el problema de la transpiración excesiva que muchos de nosotros sólo odiamos!

Conseguirá un ejercicio asombroso y será divertido también!

Mucha gente - la élite de Hollywood incluida - esté comenzando a abogar pilates como un método de pérdida de peso muy efectivo. Este régimen de ejercicios ha sido desarrollado temprano en el siglo 20, pero hace un momento ha llegado a la popularidad global.

Los pilates es más que un programa de ejercicio, se basa en los principios de muchos diferentes tipos de movimientos. Toma algunos de sus movimientos del yoga, acróbatas, estiramiento, y más. Además, el pilates se concentra mucho en la mente como una herramienta del ejercicio.

No podemos decirle cómo hacer pilates por ser tan envuelto.

Eso podría ser otro libro para escribir! Pero existen muchas herramientas útiles allá afuera que pueden ayudarle con unos programa de pilates si usted piensa que es la ruta que quiere tomar. Busque sitios web en línea, videos, y clases en su área. Una vez que aprende los movimientos básicos, usted pueda practicarlos entonces por su cuenta!

Así que ahora nosotros conocemos sobre ejercicios para adelgazar, pero regresemos al más importante obstáculo en tratar de perder peso- el alimento!

### CONTANDO LAS CALORÍAS

Mucha gente piensa que cuando deciden perder peso, tienen que contar cada caloría que toca sus labios.

Esto realmente no es necesario. En realidad, puedo volverse bastante tedioso y causar que se dé por vencido.

Así que ¿cómo sabe cuántas calorías ha tomado durante un período de 24 horas? Estimación! cuente las porciones en lugar de cada caloría individual. Aquí es donde una planificación efectiva de comidas entra en juego!

Cuando sabe aproximadamente cuantas calorías están en ese pedazo de pan y 2 onzas de atún, usted puede tener una idea general de cuantas calorías está consumiendo cuando usted come un emparedado de atún.

Si insiste sobre el rastreo de todas sus calorías, tendrá que ser diligente sobre las etiquetas lectoras y comer sólo las porciones de las que la etiqueta da las calorías. Usted también tiene que llevar una pequeña libreta para anotar lo que ha comido así que usted puede asignar un valor calórico como referencia.

Una forma mucho más fácil podría ser utilizar una hoja de cálculo que liste sus comidas planeadas conjuntamente con su contenido calórico. Está seguro de incluir otros datos tales como contenido de proteína, carbohidratos, y gramos de grasa también. Entonces imprima y pegue en su refrigerador para darse algo a lo que aspirar.

Casi todos los alimentos de paquetes contendrán información sobre el contenido calórico de esos alimentos, pero qué se sabe de esas frutas y legumbres que usted consume. Quizá le debemos dar ciertas ideas!

## Calorías por Porción de Alimento

Manzanas 1 mediana	125
El espárrago 4 puntas	15
El aguacate 1	305
El plátano 1	105
La carne de res asada, magra 85 gr	205
85 gr de bistec de carne de solomillo de res	240
Las zarzamoras 1 taza	75
El brócoli 1 taza	45
El col 1 taza	30
Cantalupo ½ melón	95
Las zanahorias 1	30
El apio 1 tallo	5
Las cerezas 10	50
El pollo, asado pechuga 85 gr	140
Pollo, 125 gr pechuga frita.	369
Maíz amarillo 1 espiga	85
Carne de cangrejo 1 taza	135
El pepino 6 rebanadas	5
Huevo, frito 1 huevo	90
Huevo, duro 1 huevo	75
Huevo, batido 1 huevo	100



Platija cocida 85 gr	120
Toronja ½ fruta	40
Carne de res, molida 85 gr asada al horno	230
Mero, 85 gr asado al horno	140
La chuleta de cordero, 85 gr asado al horno	235
Pierna de cordero, 85 gr asado	205
La lechuga 1 taza	5
Las setas 1 taza	20
El durazno 1	65
Quingombó, cocinado 8 vainas	25
La naranja 1	60
Los melocotones 1	35
La pera 1	00
Maní, salado 1 taza	71
Pimienta, color verde/rojo 1	15
La piña 1 taza	75
30 gr de pistachos	165
La chuleta de cerdo, 75 gr asado al horno	165
Chuleta de cerdo, el 85 gr frita	335
Carne de puerco - jamón de puerco - Asado 85 gr	250
Costilla de carne de puerco - 85 gr asada	270
Tocino de carne de puerco 3 rebanadas	110
El chorizo 1	50

Papa cocida 1	220
Las pasas 1 taza	435
Salmón ahumado 85 gr	150
La espinaca 1 taza	10
Las fresas 1 taza	45
Papa dulce - cocida 1	115
La mandarina 1	35
El tomate 1	25
Pavo asado 1 taza	240
Los nueces 1 taza	770
La sandía 1 taza	50

Obviamente, esta es sólo una lista parcial, pero es un inicio para su referencia al seleccionar alimentos. Como puede ver, las frutas y las legumbres son casi todas relativamente de calorías bajas y pueden ayudarle a sentirse lleno sin consumir una gran cantidad de calorías.

Usted querrá consumir menos calorías que las que quema a fin de adelgazar efectivamente; téngalo en cuenta al planear sus comidas.

Y nosotros no podemos subrayar esto más - lea las etiquetas y tome nota de los tamaños de la porción! por allí puede conseguir una idea mejor de lo que es la comida.

Nosotros le prometimos ciertas excelentes recetas bajas en calorías, así que vayamos a ellas!

### RECETAS DELICIOSAS

Como el tópico de este libro menciona - usted PUEDE adelgazar sin matarse de hambre. Nosotros le hemos dado gran variedad de sugerencias y trucos para lograr esto por sí mismo/a. Ahora nosotros vamos a ofrecerle ciertas excelentes recetas para usted, para crear su propia dieta amigable y que será deliciosa también!

#### Desayuno

Cuando usted desayuna, usted puede siempre darse un atracón con toda la fruta fresca que usted desee, pero a veces se encuentra antojado/a con algo más substancial. Usted PUEDE comer un desayuno solido mientras que trate de adelgazar. Considere algunas de estas excelentes recetas!

#### **La tortilla de clara de huevo con la relleno de queso Cheddar y legumbres**

- 3 claras de huevo grandes
  - 1 cucharita de agua
  - 2 cucharitas de eneldo fresco cortado (opcional)
  - 1/8 cucharita de sal
  - 1/8 cucharita de pimienta fresca molida
  - 1/2 taza de espinaca fresca suelta y delgadamente rebanada
  - 1 tomate rojo cortado
  - 2 cucharadas grandes de queso Cheddar sin grasa, desmenuzado
  - Antiadherente vegetal para cocinar
1. Mezcle rápidamente las claras de huevo, agua, eneldo (si usa), la sal, y la pimienta en conjunto en un tazón medio hasta formar picos blandos. Coloque espinaca, tomate, y queso Cheddar todo

junto en un tazón pequeño.

2. Ligeramente revista una cazuela de tortilla o sartén pequeña con el antiadherente vegetal para cocinar y caliente a fuego medio 1 minuto. Vierta la mezcla de huevo en la cazuela y cocine hasta que los huevos empiecen a quedar en el fondo.
3. Esparza el relleno sobre la mitad de la tortilla, dejando un borde de 1/2 pulgada y reserve 1 cucharada grande de la mezcla para el adorno. Alce tortilla por el borde cerca al mango y pliegue por la mitad, ligeramente fuera del centro, y así rellenando.
4. 2 minutos de cocción. Sirva la tortilla en un plato y adorne con
5. El relleno reservado.

### Servicios: 1

#### Quiche sabroso de espárrago y de queso Cheddar

- 1 cuchara grande de terrones de pan secos sencillos
  - 8 onzas de patatas de uso múltiple pequeño, peladas y muy delgadamente cortadas
  - 2 cucharitas de aceite de oliva
  - 1 libra de espárragos, cortados
  - 1/2 cucharita de sal, dividida
  - 3/4 taza de queso Cheddar amargo, reducido en grasas y desmenuzado
  - 3 escalos, en dados
  - 1 lata (12 onzas) leche evaporada libre de grasa
  - 2 huevos grandes
  - 2 claras de huevo grandes
  - 2 cucharitas de mantequilla, derretidas
  - 1 cucharita mostaza seca
  - 1/4 cucharita pimienta fresca molida
1. Caliente el horno a 400°F. Revista una plancha de pastel de 9 pulgadas con antiadherente vegetal y rocíe con los cubos de pan. Comience en el centro, organice las rebanadas de papa ligeramente en superposición circular hasta el borde del molde. Ligeramente pincele con aceite de oliva y empuje suavemente. 10 minutos de cocción al horno.
  2. Establezca de 8 a 12 puntas de espárragos aparte. Corte las puntas restantes en pedazos de 1 pulgada.
  3. Espolvoree la corteza con 1/4 cucharita de sal y 1/4 taza de

queso Cheddar. Cubra con pedazos de espárrago, entonces rocíe con escalos y otro 1/4 de taza de queso. Organice las puntas de espárrago entero encima.

4. Bata la leche evaporada, huevos, claras de huevo, mantequilla, mostaza, la pimienta, y 1/4 de cucharita de sal restante en un tazón medio. Vierta en un molde para pastel y rocíe con el queso Cheddar restante. Cocción al horno hasta que un cuchillo insertado en el centro salga limpio, cerca de 35 minutos.
5. Divida en 6 rebanadas. Un servicio es iguales a 1 rebanada.

### **Tostada Francesa rápida**

- 1 huevo grande
  - 1/2 cucharita de extracto de vainilla
  - 1/4 cucharita de canela
  - 1 paquete de edulcorante artificial
  - 1 cuchara grande de leche desnatada
  - 1 pan rebanado
1. Ponga todos los ingredientes exceptuando el pan en una mezcladora; mezcle hasta combinar.
  2. Vierta la mezcla de huevo en un tazón llano. Coloque pan en la mezcla de huevo y empapelado, volver una vez.
  3. Cubrir una sartén con antiadherente vegetal y calentar a fuego medio. Coloque el pan en el sartén y vierta cualquier mezcla restante de huevo sobre el pan. Cocine hasta tostar en el fondo; entonces volteo para dorar el otro lado.

### **Panqueques dorados**

- 1 taza de avena de grano entero
  - 6 claras de huevo
  - 1 taza de requesón libre de grasa
  - ¼ cdta de extracto de vainilla de
  - ¼ cdta de canela molida
  - 2 paquetes de edulcorante
  - ½ taza de jarabe de arce sin azúcar
  - ¼ taza de bayas mixtas
1. Ligeramente revista una sartén o plancha con antiadherente coloque a fuego medio
  2. En una mezcladora, combine la avena, claras de huevo, requesón, la vainilla, la canela, y el edulcorante. Mezcla a velocidad media cerca de 1 minuto hasta que quede suave.
  3. Vierta ¼ taza a la vez del batido en la sartén caliente. Cocine el panqueque hasta que tenga burbujas encima y esté seco alrededor de los bordes -- cerca de 3 minutos.
  4. Gire y cocine el otro lado hasta dorar - cerca de 2 minutos más
  5. Mientras que los panqueques se están cocinando, en el microondas caliente el jarabe de arce - por cerca de 20 segundos
  6. Ponga una porción de panqueques en 2 platos separados, cubra con el jarabe de arce caliente y las bayas mixtas.



### Quiche de Jamón de Pavo

- 6 franjas magras de jamón de pavo
  - 3 tortillas integrales de ocho pulgadas
  - 3 huevos enteros
  - 8 claras de huevo (o 1 taza de sustituto de huevo)
  - ½ taza de leche desnatada
  - ½ taza de crema agria baja en grasa
  - ¾ queso de queso Cheddar desmenuzado bajo en grasa
  - 1 taza de ramillas de brócoli
1. Precaliente el horno a 350 grados
  2. Cocine el jamón de pavo según las indicaciones del paquete. Deje a un lado para refrescar.
  3. Ligeramente revista un molde de pastel de 9 pulgadas con el antiadherente de cocina. Superposicione 2 tortillas y corte la tercera por la mitad para formar una corteza
  4. En un tazón grande mezclar los huevos y claras de huevo enteros con un tenedor o batidos rápidamente hasta que esté bien mezclado. Mezcle la leche desnatada y la crema agria en los huevos.
  5. Corte el jamón de pavo en pedazos del tamaño de un mordisco
  6. Agregue pavo, queso, y brócoli al huevo mezclado, combine completamente
  7. Vierta mezcla de huevo en el molde de pastel con tortilla y cueza por casi 50 minutos. Toque el borde de la plancha de pastel. Cuando el relleno se establezca y esté húmedo pero no líquido, está listo.
  8. Enfrié durante 10 minutos antes de cortar en las porciones.

Tostada integral o panecillos ingleses son también buenas opciones como lo es el yogur bajo en grasa o cero grasa. Mantenga los tamaños para porciones con lo que hablamos antes.

### Almuerzo

Tradicionalmente, el almuerzo es la comida media del día cuando comemos tres comidas fuertes. Ya que está tratando de adelgazar sin pasar hambre, los expertos recomiendan que usted coma varias comidas menores, así considere comidas más ligeras sus comidas diurnas.

Obviamente, puede tener emparedados -- con pan integral, por supuesto! Asegúrese que cualquier cosa que pone entre esas dos piezas de pan es magra y amigable para su dieta. El atún es un excelente y llenador emparedado, también el rosbif, queso sin grasa, y la ensalada de pollo es también un bien emparedado.

Puede optar también por la ensalada tradicional. Asegúrese de que no se le cubra lo con algo que saboteará sus esfuerzos de pérdida de peso. Esto significa ningún queso (a menos que sea cero-grasa o de baja grasa), pedacitos de tocino, cubitos de pan tostado (crutones), o judías de garbanzo - y ningún aderezo a menos que sea bajo en calorías o light. Pruebe con el jugo limón. Es refrescante y delicioso!

Pero existen otras comidas que puede tener en el día que son mucho más substanciales. Pruebe algunas de estas recetas!

### Ensalada de Taco Chévere

- ½ carne de res molida
- 1 cdta de agua
- 2 cdta el condimento de mezcla para tacos, dividido
- 2 pitas integrales
- 2 cdas de queso crema bajo en grasa, a temperatura ambiente
- 2 cdas de crema agria baja en grasa
- 2 cdas de salsa
- 1 taza de lechuga desmenuzada
- 1 tomate en cubos
- ¼ taza de queso Cheddar reducido en grasa, desmenuzado

1. Precaliente el horno a 400 grados
2. En una sartén media, cocine la carne de res al fuego medio hasta que esté lista. Retire cualquier grasa. Agregue agua y 1 cdta de condimento par tacos, y cueza a fuego lento durante 3 minutos. Retire de calor y deje aparte para que se enfríe ligeramente
3. Corte cada pita en 8 cuñas y colóquelas sobre una hoja para cocer. Cocine al horno durante 7 minutos o hasta que queden ligeramente tostadas
4. Mientras que la carne de res está enfriándose, combine el sazónador de tacos restante, el queso crema, la crema agria, y la salsa en un pequeño tazón. Mezcle bien. Divida y esparza esta mezcla igualmente en 2 platos pequeños
5. Cucharee una porción de la carne de res sobre la mezcla de crema agria y cubra cada una con la mitad de la lechuga, el tomate, y el queso
6. Coloque 8 cuñas de pita cocida en cada plato. 2 porciones

### **Pizza de pita de pollo**

- 1 pita integral
  - ¼ taza de salsa de pizza baja en grasa
  - 1 porción cocida de pechuga de pollo rebanada
  - ¼ pimiento rojo dulce rebanado
  - ¼ pimiento amarillo dulce rebanado
  - ¼ calabacín pequeño, rebanado
  - ¼ queso de mozzarella bajo en grasa desmenuzado
1. Precaliente horno a 425 grados
  2. Ponga la pita en una hoja de cocer. Cucharee la salsa de pizza igualmente sobre la pita. Cubra con pollo rebanado, pimientos, calabacín y queso
  3. Cocción al horno durante 10-12 minutos o hasta que el queso se funda y la pizza esté caliente.
  4. Rebane y coma!

### **Emparedado de ensalada de huevo**

- 4 huevos duros
- 1 cda de aderezo para ensalada libre de grasa
- 1 cda de mostaza
- ½ tallos de apio rebanados
- ¼ pimiento dulce rojo picado
- 1 cdta de pepinillos al gusto
- 1 cda de perejil fresco
- 1 rebanada de pan integral
- 1 hoja de lechuga
- ¼ aguacate rebanado

1. Corte 1 huevo entero, deseche las yemas de los otros 3 huevos y corte las claras
2. En un tazón de mezclar pequeño, combine todos los ingredientes exceptuados el pan, la hoja de lechuga, y el aguacate
3. Tueste el pan y ponga en un plato pequeño. Cubra con la lechuga, la ensalada de huevo y rebanadas de aguacate

1 porción

### Ensalada de pollo oriental

- 4 porciones de pollo cocido (cerca de 1 libra) en trozos de tamaño de mordisco
- 1 bolsa de mezcla de ensalada de col fresca
- 4 cebolletas cortadas
- 2 cdtas de aceite de sésamo
- 1/3 taza vinagre de arroz
- ¼ taza salsa de soja bajo en calorías
- ½ cdta de jengibre molido
- 1 taza de tallarines chow mein crocantes

1. En tazón grande de mezclar, combine el pollo cocinado, mezcla de ensalada de col fresca, y cebolletas
2. En un pequeño bol, combine el aceite de sésamo, vinagre de arroz, salsa de soja, y jengibre. Rocíe sobre la mezcla de pollo y esparza para cubrir.
3. Divida en 4 porciones y cubra con los tallarines chow mein.

4 porciones

### **Papa Cocida a la Denver**

- 1 papa rojiza mediana
  - 2 cdtas de caldo de pollo libre de grasa
  - ¼ taza de requesón bajo en grasa
  - ¼ taza de pollo cocinado cortado
  - ¼ taza de brócoli cocinado
  - ¼ taza de salsa
  - 1 cda de cilantro picado
1. Perfore la papa varias veces con el tenedor. Colóquela en el microondas y cocine en alto por 5-8 minutos hasta que esté suave. Deje conservar 1 minuto.
  2. Use el cuchillo para cortar una "x" en la parte superior de la papa cocinada. Presione los bordes ligeramente para abrir papa y vierta el caldo de pollo en la apertura
  3. Cubra la papa con requesón, pollo, brócoli, y salsa.
  4. Ponga la papa rellena en el microonda y cocine en alto por 30 segundos más.
  5. Rocíe la parte superior con el cilantro fresco.

### Cenas

Mucha gente siente que la cena es la más importante comida del día. Y muchos de ellos tienen razón. La cena es un tiempo para que las familias se conecten, hable sobre sus días, y afiancen en conjunto como una unidad.

Sólo porque está tratando de adelgazar no significa que tenga que sacrificar el sabor a la hora de la cena. En realidad, estamos listos para estar y algunas de estas recetas serán grandes logros con su familia y ellos no podrán saber que encajan en su dieta!

### Spaghetti y Albóndigas

- 1 ½ libra de carne de pavo magra molida
- 2 claras de huevo
- ½ taza de migajas de pan secas
- ¼ taza de agua
- ½ taza de cebolla finamente cortada
- 2 dientes de ajo cortados
- ¼ taza de perejil
- 2 cdta de albahaca seca
- 1 cdta de pimienta negra molida
- 3 taza de salsa marinara baja en grasa para pasta
- 350 gr de spaghetti
- ¼ taza de queso parmesano bajo en grasa



1. Precaliente el broiler o el horno con fuego arriba.
2. En un tazón grande mezclar, el pavo, clara de huevo, las migajas de pan, agua, cebolla, ajo, perejil, albahaca y pimienta negra. Mezcle completamente y forme albóndigas de 5 cms de diámetro
3. Organice las albóndigas en una hoja de cocer y colocar en asar con fuego arriba durante 10-12 minutos volteando ocasionalmente hasta que se tuestan por todas partes
4. En una cacerola grande, combine la salsa y las albóndigas. Cueza a fuego lento durante casi 20 minutos.
5. Mientras que la salsa se está cociendo a fuego lento, prepare el spaghetti según las indicaciones del paquete.
6. Ponga en un plato y cubra con queso parmesano
7. 6 porciones

### **Pastel de carne estilo hogareño**

- 1 ½ libras de pavo magro molido
- 1 cebolla cortada
- 4 claras de huevo
- 1 taza de salsa
- ¾ avena, sin cocer
- 1 paquete de sopa de mezcla de verduras secas
- ¼ cda de pimienta negra molida
- ½ taza de cáetchup
- 6 porciones de patatas rojas
- 2 libras de judías verdes
- ¾ taza de leche desnatada
- 2 cda con pedacitos de mantequilla

1. Precaliente horno a 350 grados
2. En tazón grande de mezclar, combine el pavo, cebolla, claras de huevo, salsa, avena, sopa de mezcla de vegetales, y la pimienta. Asiente la mezcla en una cazuela de 9 " x 5 " y esparza el cáetchup sobre la parte superior. Cocción en el horno hasta que ya no esté rosado en el centro -- cerca de 60 minutos.
3. Cerca de 25 minutos después de poner el pastel de carne en el horno, corte las patatas en trozos de 1". Colocar en una cacerola grande y cubra con agua. Traiga a ebullición en calor alto. Reduzca el calor a medio y cueza a fuego lento hasta que ablande - cerca de 20 minutos
4. Corte tallos de judías verdes y coloque en una cacerola grande

con 1 " de agua. Caliente para hervir en calor alto. Entonces reduzca el calor y cueza a fuego lento descubierto durante 6-8 minutos hasta que tueste suavemente.

5. Escurra
6. Retire el pastel de carne del horno y deje sentar los 5 minutos antes de partir.
7. Escurra las patatas y regrese a la cazuela. Aplaste mientras que añada leche sin grasa un poco a la vez. Agregue los copos de mantequilla y espiche vigorosamente hasta que esté suave y esponjoso.

### Pollo y vegetales salteados

- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharada de ajo desmenuzado
- 1 cucharada de jengibre desmenuzado
- 1 cucharada de escalonias desmenuzadas
- 1 libra pechugas de pollo, sin huesos, sin pellejo, rebanadas en las franjas
- 1 taza de brotes de brócoli
- 1 taza de zanahorias cortadas en tiras delgadas
- 1/2 libra de judías verdes, cortadas
- 1/2 taza de pimiento cortado en tiras delgadas
- 1 taza de setas de botón, cuarteadas
- 3 cabezas baby bok choy , cortadas
- Salsa teriyaki baja en sodio

1. Caliente el aceite en un wok a fuego alto.
2. Agregue el ajo, jengibre, y escalonias. Cocine hasta que esté aromático, casi 2 minutos.
3. Agregue el pollo. Saltee hasta dorar los bordes, cerca de 3 a 4 minutos.
4. Agregue el brócoli, zanahorias, y judías verdes al wok. Cocine aproximadamente de 5 a 8 minutos, hasta que las legumbres empiecen a ablandar.
5. Agregue el pimiento, setas, baby bok choy, y salsa teriyaki al wok, cocine aproximadamente de 5 a 8 minutos más, o hasta que el pollo esté cocinado por y las legumbres estén a su gusto.
6. Saboree y ajuste condimentos. Sirva inmediatamente.

### **El pollo con arroz frito y vegetales**

- 2 tazas de arroz integral cocinado
- 1 bolsa de 500 gr de vegetales mezclados (cualquier tipo)
- 1 paquete de pechuga de pollo cortada
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 2 huevos (1 entero, 1 clara de huevo batido)
- Antiadherente de cocina

1. Cocine el arroz integral según el paquete y deje a un lado.
2. Cocine la pechuga de pollo hasta que esté lista y deje a un lado.
3. Cocine los huevos batidos (estilo revuelto) y deje a un lado.
4. Cocine los vegetales mezclados según el paquete.
5. Rocíe el sartén grande con antiadherente, agregue el pollo, los huevos, y los vegetales. Mezcle y cocine hasta calentar completamente bien.
6. Agregue las 3 cucharadas de la salsa de soja (o al gusto) a la mezcla en el sartén. Cocine durante casi 10 minutos para asegurarse que está calentado.

### **Carne de res Stroganoff**

- 1+ libras de lomo ( o el solomillo )
  - 1 envase de 200 gr de crema agria libre de grasa
  - 1 a 2 cdas de gránulos de carne de res o reducidos a polvo
  - 1 cda de harina
  - Pasta de harina de trigo integral
  - Vegetales opcionales. Recomendados: Setas, brócoli
1. Corte su carne de res en cubos o tiras.
  2. Ponga la carne de res en una cazuela rociada con antiadherente.
  3. Cocine hasta que la carne de res esté ligeramente dorada (10-15 minutos).
  4. Mientras que su carne de res está tostando, combine 200 gr de la crema agria, una cda de la harina y 1-2 cda de los gránulos de carne de res o reducidos a polvo. Mézcleles en conjunto (lucirá marrón claro)
  5. Después de dorar ligeramente la carne de res, vierta la mezcla de crema agria sobre ello. Revuelva y déjelo cocinar cerca de 8-10 minutos.
  6. Mientras que esto está cocinando, hierva agua y cocine la pasta de harina de trigo.
  7. Cuando termine ponga una porción de la pasta de harina de trigo en un plato y cubra con la carne y la salsa.

### **Paella de Luisiana o Jambalaya**

- 1/2 taza de apio cortado
- 1/2 taza de cebolla en cubos
- 1/2 taza de ají en cubos
- 1.5 tazas de jamón en cubos libre de grasa
- 1.5 tazas de pechuga de pollo cocinada sin huesos/sin pellejo y cortada en cubos
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 1 lata de tomates en cubos (no escurra) o 2 tomates frescos medianos en cubos
- 1 cda de salsa picante
- 1 - 2 cdta de condimentador Cajún
- 1-2 cdta de pimienta de Jalapeño seca
- 1/2 taza de arroz integral (no cocinado)

1. En una olla antiadherente, o una rociada con antiadherente para cocina, saltee apio, cebolla, y ají hasta que la cebolla esté tierna.
2. Agregue caldo, tomates, carne, y condimentos.
3. Lleve a ebullición durante 5 minutos con revolviendo frecuentemente.
4. Agregue arroz y cueza a fuego lento durante 15 minutos revolviendo frecuentemente hasta que el arroz esté listo y la consistencia es como la desea.

### Sopa de pollo con tallarín

- 2 cdas de aceite de oliva
  - 1 cebolla cortada
  - 4 zanahorias peladas y picadas
  - 4 tallos de apio picados
  - 4 hojas de laurel
  - ½ cdta de pimienta negra molida
  - 12 tazas de caldo de pollo libre de grasa
  - 2 tazas de agua
  - 2 libra de pechuga de pollo cortada en trozos de tamaño de bocados
  - 1 libra tallarines integrales o sin yema
  - 2 cdas de eneldo cortado
1. Caliente el aceite de oliva en una olla grande sobre fuego medio. Agregue cebolla cortada y saltee por cerca de 4 mins.
  2. Agregue las zanahorias, apio, hojas de laurel, pimienta negra, caldo de pollo y agua. Lleve a ebullición en fuego alto.
  3. Agregue pollo y devuelva a la hornilla
  4. Agregue tallarines y cueza a fuego lento hasta ablandar -- cerca de 8 minutos.
  5. Reduzca el calor a bajo.
  6. Elimine las hojas de laurel y agregue perejil y eneldo

8 porciones



### Enchiladas de Pollo

- 1 libra de pechuga de pollo cocinada y desmenuzada
  - 4 cebolletas rebanadas
  - 2 cdas de cilantro picado
  - 1 jalapeño desmenuzado
  - 3 latas de salsa verde para enchiladas
  - 8 tortillas de maíz
  - 1 taza de queso Cheddar desmenuzado bajo en grasas
  - ½ taza de salsa
  - ½ taza de crema agria
  - 1 tomate en cubos
  - ¼ taza de aceitunas negras rebanadas
1. Precaliente el horno a 350 grados. Ligeramente cubra un molde de 9 " x 13 " con el antiadherente de cocina
  2. Ligeramente revista una sartén grande con antiadherente de cocina y ponga sobre fuego medio-alto. Agregue cebolleta, cilantro, y jalapeño.
  3. Saltee por 2 minutos. Agregue el pollo y 1 lata de la salsa de enchiladas.
  4. Cocine, revolviendo ocasionalmente hasta calentar completamente - cerca de 5 minutos
  5. Vierta las otras 2 latas de la salsa de enchiladas en un tazón medio
  6. y caliente en microondas -- cerca de 2 minutos. Sumerja cada tortilla en la salsa calentada y rellene con 1/8 de la mezcla de pollo.

7. Enrolle y ponga el lado de costura abajo en la bandeja de cocinar
8. Vierta el resto de la salsa caliente sobre las enchiladas y rocíe con el queso. Cocción al horno hasta calentar completamente y el queso se derrita - cerca de 15 minutos.
9. Divida la lechuga en cuatro platos y ponga una porción de enchiladas encima. Cubra con una cucharada de salsa y una cucharada de la crema agria, tomates, y aceitunas.

4 porciones

### CONCLUSIÓN

Nosotros, como americanos, es la nación más gorda en el mundo entero. Hay una razón para ello. Comemos todos los alimentos malos y gastamos nuestro tiempo en casa en un estilo de vida sedentario que permite que el alimento se pose en las áreas de nuestros cuerpos donde no lo queremos. Ese alimento se convierte entonces en la energía que es maravillosa de proporcionar, pero cuando no usamos esa energía, se vuelve grasa.

Los medios no nos ayudan o cuando se trata de una sana imagen corporal. Nosotros podemos ser más pesados de lo que sería nuestro peso de cuerpo recomendado y aún estar en excelente forma. Después de todo, el músculo pesa más que la grasa. Pero los medios nos hacen creer que todas las mujeres deben ser talla 4 y todos los hombres se deben marcar con músculos.

La realidad es que las formas de cuerpo son diferentes y el peso no es nuestra única medida de en qué buen estado estamos. La idea va a ser segura que comemos sano y aprovechamos el medio del alimento que es maravilloso al trabajar para nosotros - no contra nosotros!

Cuando se resuelva a quitar esas libras extra, su total actitud tiene que cambiar para que usted pueda ser exitoso. Usted tiene que cambiar sus hábitos - no solo sus hábitos de comer, pero cuándo come y cómo usted come.

Como nosotros hemos mostrado, puede comer muchos alimentos mientras que trata de adelgazar y usted no se tiene que matar de hambre en el proceso.

Usted realmente no tiene que hacer sacrificios, sólo tiene que cambiar un poco.

En lugar de tener las tortillas de harina, téngalas de trigo. En lugar de comer 5 bizcochitos, sólo coma 1. Cambie a las versiones bajas en grasa o sin grasa de sus alimentos favoritos como queso y crema agria y disminuya sus porciones de tamaño para asegurarse que usted no comerá en exceso.

Ponerse a dieta para adelgazar no tiene que ser doloroso o incómodo. Puede ser llenador y satisfactorio e incluso sabroso!

Ahora que usted tiene las herramientas que necesita, usted puede modificar cualquiera de las recetas que nosotros le hemos dado y crear sus alimentos muy propios con los ingredientes "permitidos".

Depende de usted el tener éxito. Sabemos que usted puede! Así que aquí está su cuerpo delgado, pero sobre todo -- uno más sano!

Gracias,

*Lic. María Luz Estevez.*