



COMO AUMENTAR SU BUSTO

UN SISTEMA SIMPLE Y DETALLADO

SIN CIRUGÍA NI PRODUCTOS PELIGROSOS



100% NATURAL

PILAR MERLINO

Bienvenida a “Cómo Aumentar Su Busto”

Contenido

Descargo de Responsabilidad _____ 7

Introducción _____ 8

Capítulo 1.

Los Pechos: ¿Qué Son? Su Anatomía _____ 11

El Papel de las Hormonas _____ 13

Capítulo 2.

¿Qué es lo que hará que sus Pechos Crezcan? __ 17

Nivelación del Estrógeno y el “Falso” Estrógeno ___ 19

La Prolactina _____ 21

Hormona de Crecimiento _____ 22

Testosterona _____ 23

Capítulo 3.

Cómo Lograr Una Mejor Apariencia _____ 24

| | |
|---------------------------------------|----|
| Qué Ropas y Qué Postura Adoptar | |
| Para Sacar a Relucir Sus Pechos _____ | 26 |
| Ejercicios Que Nos Ayudan _____ | 33 |
| Importante_____ | 41 |

Capítulo 4.

La Base del Programa _____ 43

| | |
|--|----|
| Las Hierbas _____ | 44 |
| Las Poderosas Hierbas Involucradas | |
| en este Programa _____ | 45 |
| Posibles Efectos Secundarios _____ | 51 |
| Hierbas: Esto Debe tener en Cuenta _____ | 52 |
| Cómo Las Utilizaremos _____ | 54 |
| Creación de Tinturas de Hierbas _____ | 56 |
| Cremas Caseras_____ | 61 |
| Realizar Los Masajes con la Crema_____ | 65 |

Capítulo 5.

| | |
|--|-----|
| Esta Será Su Rutina _____ | 71 |
| A Qué Se Enfrentará? _____ | 71 |
| Posibles Efectos Secundarios _____ | 75 |
| Cómo Comenzar... _____ | 78 |
| Calendario de la Rutina Principal _____ | 82 |
| ¿Qué Sucede Si Aún Deseo Crecer Más? _____ | 102 |

Capítulo 6.

| | |
|--|-----|
| Mantener los Resultados _____ | 103 |
| Mantener los pechos “en su lugar” _____ | 104 |
| Mantener el Equilibrio Hormonal _____ | 105 |
| Mantener una Alimentación Adecuada _____ | 106 |
| Recomendaciones _____ | 113 |
| Leche y Sus Derivados _____ | 121 |

Capítulo 7.

Recetas que utilizo _____ 123

Palabras Finales _____ 159

Referencias _____ 161

Descargo de Responsabilidad

Bajo ningún concepto, ni por ningún medio, los contenidos del presente material pueden ser reproducidos, tampoco difundidos de ningún modo, cualquiera sea su naturaleza (digital, fotocopia, escaneado, grabación, etc.). Los autores del contenido de este libro han procurado investigar la temática expuesta para garantizar la precisión de la información contenida dentro él, pero se desligan de cualquier responsabilidad en relación a eventuales daños y perjuicios derivados de la aplicación práctica de las orientaciones o consejos dados.

Debe tener presente que la información no ha sido verificada por ningún organismo oficial y el objetivo del material es meramente educativo y recreativo. De ninguna manera los datos contenidos están orientados a prevenir, detectar, tratar o sanar problema de salud alguno; al mismo tiempo, no pretenden prescribir tratamientos o soluciones para ninguna clase de enfermedad y/o condición de salud. Los autores de este material se abstienen de realizar declaraciones sobre la integridad del presente trabajo y renuncian a cualquier garantía con respecto al mismo. Considérese la posibilidad de que las estrategias expuestas pueden no resultar adecuadas para todos los casos y personas. Queda bajo entera responsabilidad del lector verificar que los lineamientos planteados se ajusten a la normativa de su zona de residencia. Los autores del presente manual no son profesionales del sector médico, psicológico, legal ni ningún otro. En caso de necesitar asesoramiento profesional específico, el interesado deberá requerir los servicios de personal autorizado. La inclusión de términos que aluden a marcas comerciales o denominaciones específicas no tienen la intención de expresar un juicio de valor sobre su derecho de propiedad. La mención de ciertas organizaciones o páginas web no implica que los autores respalden todos los datos o consejos que dichas fuentes puedan llegar a ofrecer. Los sitios citados en el presente material podrían haber sido dados de baja o haber cambiado en el tiempo transcurrido entre la elaboración del material y la lectura individual del usuario. Por último, se deja asentado que los resultados esperados podrían variar de persona a persona.

Introducción

Desde hace años vengo librando una lucha personal con este “pequeño” problema... Y eso me ha inspirado para escribir esta guía.

En la escuela no podía dejar de sentirme infeliz por los pechos que tenía. No me sentía sexy, y debía usar un sujetador con relleno.

Millones de mujeres como nosotras, han sido víctimas de burlas durante la adolescencia, incluso durante nuestra vida adulta...

Algo que no es para nada gracioso.

Yo lo he sentido... y sé que es muy difícil y sobretodo frustrante ver a otras mujeres con grandes y hermosos pechos.

Después de años de agotadoras investigaciones sobre este tema, (todas volcadas en mi libro), no solo he logrado aumentar mi busto y el talle de mi sujetador, sino que logré también sentirme realmente una mujer.



El crecimiento no solo me permitió sentirme sensual, porque también me ayudo a formar mi carácter. Es como si el busto fuera mucho de lo que nosotras somos...

Y por supuesto, cuanto más grandes, más no destacamos.

En este libro encontrará el mejor sistema para conseguir su objetivo, pero también será advertida sobre lo que debe esperar de él y de qué manera enfrentar y aceptar su condición para afrontar su vida de la manera correcta.

Se lo aseguro, he sufrido mucho, fui un el hazmerreír, el centro de muchas burlas prácticamente toda mi vida. Y a nadie le interesó lo que podría estar sufriendo internamente...

Pero ese dolor que duro años fue el que me dio la fuerza para dedicarme a investigar y poder superar mi "pequeño problema". Y hoy, aquí mismo, usted encontrará todo lo que necesita para que sus senos crezcan de una manera 100% natural.

Resolver esto no es complicado, solo debe prestar atención a los detalles que le daré en las próximas páginas, y podrá sumarse a la gran cantidad de mujeres que ya han probado con éxito mi programa.

Descubrirá como podrá hacer que su pecho vuelva a crecer aunque su etapa de crecimiento, la pubertad, ya haya quedado atrás... Realizaremos nuestras cremas naturales, con ingredientes que son fáciles de conseguir, y que incluso podría tenerlos ya en su hogar. También le daré técnicas simples para reafirmarlos y sentirse a gusto con su tamaño.

Ya sabe que yo misma he comprobado las bondades de este programa, junto a otras cientos de mujeres, y todo mi conocimiento se encuentra impreso en esta guía, para que usted también pueda aprovecharlo.

Comencemos!

Capítulo 1.

Los Pechos: ¿Qué Son? Su Anatomía

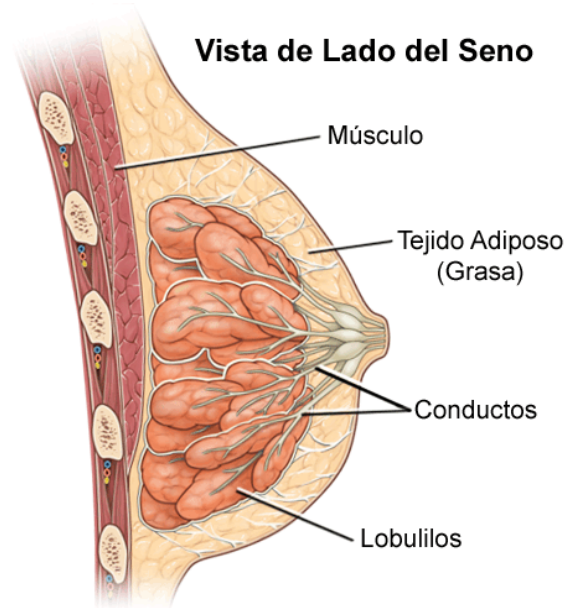
Para poder indagar sobre métodos de crecimiento y técnicas para aumentar el busto, debemos entender antes que son una parte muy importante de nuestro cuerpo. Debemos saber cómo son internamente, cual es su función, y que podríamos implementar para hacerlos crecer.

La función primordial de los senos es la alimentación. Una vez que nacen nuestros hijos, su principal alimento proviene de nuestros pechos. Les damos de mamar, e ingieren de esta manera todo tipo de nutrientes, proteínas y minerales esenciales para las primeras etapas de su desarrollo.

Los pechos son una de las partes más importantes de la mujer, forman parte de su sistema reproductor. Su función no es ser un adorno, ni están para lucir un escote, tampoco para que jueguen con ellos.

Como se puede apreciar en la imagen, el interior de un pecho está formado por varios elementos.

Se trata de un tejido graso que rodea a varios lóbulos, que son los que se encargan de producir y almacenar la cantidad de leche necesaria para alimentar al recién nacido, a través del pezón.



En cuestión de nutrición, el tamaño de los pechos, ya sea grande o pequeño, no afectará la alimentación del niño. Ya que la naturaleza se encargará de que la mujer genere la cantidad necesaria.

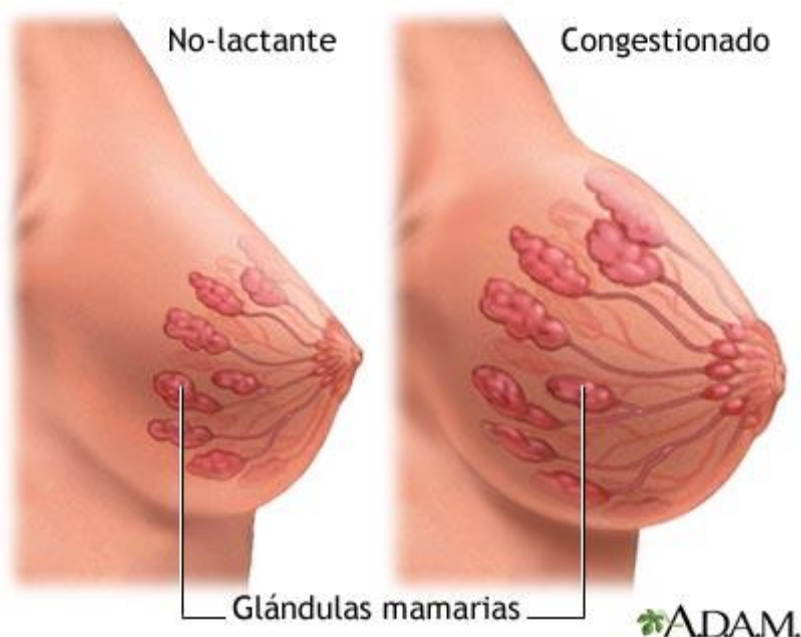
La única diferencia entre un pecho más grande y uno pequeño es la cantidad de grasa y de lóbulos de uno respecto al otro.

El tamaño de sus pechos puede en realidad verse afectado por varios factores, como la genética, su peso, la postura que adopte, la dieta diaria, y algunos otros factores.

El momento de la vida en que los pechos comienzan a crecer suele estar lleno de ansiedad y expectativas sobre su tamaño, forma y como lucirán. Es algo normal.

El Papel De Las Hormonas

El crecimiento de nuestros pechos se debe a hormonas. El organismo produce diferentes hormonas a través de sus glándulas. Nuestros pechos crecen debido a la estimulación de algunas de esas hormonas, como el **estrógeno**, y la **hormona de crecimiento**.



El estrógeno es la hormona que predomina en el cuerpo de la mujer. Es responsable de las características sexuales femeninas, la formación de las mamas y la aparición del ciclo menstrual.

La pubertad en las mujeres comienza cuando se eleva la producción de estrógenos en los ovarios.

En ese momento se estimula la maduración de la vagina, el útero, las trompas uterinas y los conductos mamarios.

Luego de esto, el nivel de estrógenos se mantiene constante por unos 25 o 30 años aproximadamente, tras los cuales comienza su descenso.

Los receptores localizados en las células del tejido mamario son estimulados por la presencia del incremento en el estrógeno, y como resultado el tejido mamario se expande y crece.

El estrógeno tiene un efecto particular en el crecimiento y maduración del tejido de los conductos en los senos.

Actúa como combustible en el crecimiento de los senos, como ya lo dijimos, principalmente durante la pubertad, pero luego también actúa hasta que la mujer madura y se convierte en adulto, y durante el embarazo.

Cuando una mujer alcanza la menopausia, los niveles de estrógeno en su cuerpo comienzan a descender.

La hormona de crecimiento, es una hormona producida durante toda nuestra vida por nuestro organismo para estimular el crecimiento, reproducción y regeneración celular.

Dentro de este libro encontrará la manera de fomentar la hormona de crecimiento y mantener un equilibrio constante de la misma, para lograr el crecimiento de sus pechos.

No es fácil, pero al lograrlo los resultados pueden ser sorprendentes.

Al ser mamífero, la naturaleza ha diseñado el pecho de la mujer para producir el primer alimento del ser humano, eso es maravilloso...

Pero en nuestra sociedad, el pecho es también un símbolo muy fuerte, e importante, de feminidad y atractivo sexual...

Y yo te ayudaré a que naturalmente puedas incrementar su tamaño, para que logres fijar tu posición en el mundo de hoy en día...

Porque como con cualquier otra parte de su cuerpo, usted puede trabajarla para lograr un beneficio.

Pero debe hacerlo de la manera correcta.

Capítulo 2

¿Qué Es Lo Que Hará Que Sus Pechos Crezcan?

Es incontable la cantidad de mujeres que me escriben preguntándome que es lo que hará crecer su busto de manera natural.

¿Son ciertos alimentos? ¿Son algunos ejercicios secretos? ¿Alguna clase de bomba de vacío?...

Y debo decir que el principal responsable son **las hormonas...**

Ellas son las encargadas de controlar todos los aspectos de nuestro cuerpo... La grasa, la cantidad de musculatura, el tamaño... y en nuestro busto son fundamentales.

Para lograr que sus pechos vuelvan a crecer, las hormonas deben volver a las mismas condiciones en las que se presentaban en el inicio de su etapa de desarrollo.



Para esto se las debe volver a “activar”, y así sus pechos sentirán que deben seguir creciendo, recibirán biológicamente esa orden.

Para darle un ejemplo de cómo funciona este tema con las hormonas, podemos nombrar los batidos con proteínas, o “esteroides”, que ingieren los fisicoculturistas.

El manejo de las hormonas de esta manera es una forma natural para manipular la forma de su cuerpo.

La base para lograr un aumento positivo del busto, es mantener un equilibrio en nuestras hormonas... Las que debemos manipular son el estrógeno, la prolactina, la hormona del crecimiento y la testosterona.

Nivelación del Estrógeno y el "Falso" Estrógeno

El estrógeno es la principal hormona femenina. Es la principal encargada de definir el tamaño y la forma de sus pechos (y de otras partes del cuerpo femenino también).

Para esto, su organismo debe tener niveles apropiados y un equilibrio exacto de la hormona, cosa que no siempre sucede, y esa es la causa de que muchas mujeres en la pubertad no consigan lograr el desarrollo que desearían de sus pechos.

Algunos tienen la falsa idea de que aumentando los niveles de estrógeno se aumentará el tamaño del busto, pero esto no es tan simple como eso.

Hay algo que usted debe saber antes de seguir con esta lectura...

Existen sustancias a las que estamos expuestas continuamente que tienen las mismas propiedades del estrógeno, pero no lo son. Se las conocen como "xenoestrógenos"...

Estos xenoestrógenos hacen que nuestro organismo rechace a la verdadera hormona, porque hace creer al cuerpo que ya tenemos suficiente de ella...

Como consecuencia, los pechos no crecerán.

Es por eso que debemos suprimir estos falsos estrógenos, para que nuestro cuerpo acepte al verdadero.

Veremos cómo hacer eso más adelante.

La Prolactina

Esta hormona trabaja en conjunto con el estrógeno. Tiene como función contrarrestar el exceso de este último en su organismo.

Y es la que provoca la acumulación de grasa y el crecimiento dentro de sus pechos.

Esta hormona normalmente es producida durante la pubertad y el embarazo... es por eso que lo que debemos lograr es que usted sus niveles de Prolactina sean equiparables a los de una mujer embarazada, para que sus senos puedan crecer y tomar una buena forma.

Este objetivo es posible de alcanzar con la ayuda de ciertas hierbas, de manera totalmente natural, y voy a mostrarle cómo hacerlo más adelante.

Hormona de Crecimiento

Como bien lo indica su nombre, esta hormona es la encargada de originar el crecimiento en nuestro cuerpo.

También tiene como función detectar y contrarrestar los niveles altos de otras hormonas.

Existen diversos suplementos y sustancias que pueden estimular la hormona del crecimiento, y de esa manera poder sacar provecho para aumentar el tamaño de sus senos...

Más adelante le daré toda la información.

Testosterona

Así como el estrógeno se conoce como la “hormona femenina”, la Testosterona es llamada la “hormona masculina”... Esto se debe a que es la principal hormona presente en el hombre.

La testosterona que se encuentra en el organismo de las mujeres, es la encargada de producir el aumento del deseo sexual... aunque también se encarga de que nos veamos menos femeninas, por lo tanto, más masculinas, y que fracasemos en todo intento por aumentar el tamaño de nuestros pechos.

Es muy importante mantener al mínimo el nivel de esta hormona. Y ese nivel de testosterona sube cuando aumenta el flujo de insulina en nuestro cuerpo. La insulina es una sustancia que crea el cuerpo para bajar los niveles de azúcar en nuestra sangre, por lo que debemos reducir el aumento de la insulina disminuyendo la cantidad de azúcares que ingerimos...

Ya veremos cómo hacer que esta hormona no nos impida lograr nuestro objetivo.

Capítulo 3

Cómo Lograr Una Mejor Apariencia

Claramente está leyendo esto porque busca una solución para el problema que le aqueja respecto al tamaño de sus senos.

Mientras esperamos adentrarnos de forma directa a la información sobre cómo aumentar el volumen de sus pechos, veamos como reforzar su autoestima mientras el sistema que le enseñare alcanza los resultados.

Muchas de nosotras nos sentimos avergonzadas o retraídas a causa de nuestros pechos pequeños.

Perdemos la confianza, nos mostramos inseguras... Por tal motivo es importante comenzar analizando de qué manera podemos hacer que nuestros senos “parezcan” más grandes, a la vez de que trabajamos en el programa para el agrandamiento.



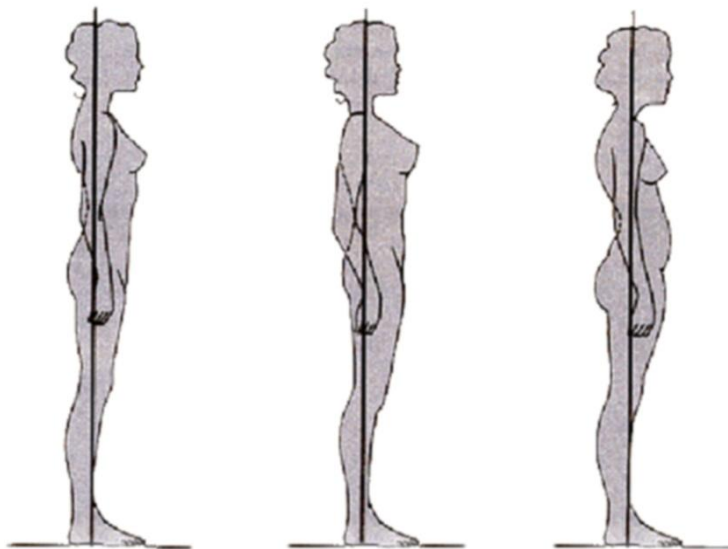
Existen tres cosas muy importantes a tener en cuenta que pueden ayudar para que sus pechos se vean más grandes... su postura, la ropa que usa y ciertos ejercicios.

Veamos cómo funciona cada uno, para poder ponerlos en práctica de manera inmediata y poder notar cambios en nuestra apariencia.

Qué Ropas y Qué Postura Adoptar Para Sacar a Relucir Sus Pechos

El hecho de tener pechos pequeños puede convertirse en un problema muy serio para algunas mujeres.

Muchas de ellas adoptan posturas corporales incorrectas, las cuales podrían ser perjudiciales, no solo para su aspecto sino también para su salud.



POSTURA CORRECTA

DEMASIADO ERGUIDO

ENCORVADO

Una gran cantidad de veces, la postura que adoptamos modifica por completo la apariencia de nuestro cuerpo.

Algunas mujeres con pechos exuberantes adoptan una postura impulsando su pecho hacia afuera, como haciendo “alarde” de lo que tienen... mientras que otras con senos pequeños encorvan su espalda “escondiendo” algo que les produce vergüenza, sin darse cuenta que esa postura empeora la situación.

Debe prestar atención, ya que con un simple movimiento de hombros puede cambiar totalmente su postura y su apariencia, logrando una gran mejora en su aspecto.

Lo único que debe hacer es llevar sus hombros hacia atrás, buscando colocarlos en línea con su columna vertebral, tan perpendiculares como sea posible... Sin sobrepasar esa línea imaginaria que se muestra en la imagen. ¿Sorprendentemente simple verdad?

Esta es una manera más que sencilla para resaltar sus senos y hacer que parezcan más grandes.

Del mismo modo que pone atención y dedicación sobre qué postura adoptar, es también importante saber el papel que cumple su ropa en todo esto.

Debe vestir adecuadamente para cada ocasión, de manera que sus pechos se vean más voluptuosos. De la vestimenta que utilice dependerá cómo se verán sus senos y como los verán las demás personas.

Ciertas prendas darán la sensación de que sus pechos son más grandes... en contrapartida de que otras harán que se vean aun más pequeños. Debe saber cómo aprovechar esto al máximo. En los próximos párrafos le compartiré algunos secretos...

Maquillaje.

Un buen maquillaje no sólo nos permite disimilar algunas imperfecciones faciales... también podemos utilizarlo en nuestro escote para que nuestros pechos se luzcan.

Pincele la línea entre los senos con esa base que da un tono más oscuro, dibujando una V. Eso logrará un efecto de mayor profundidad y mejorará notoriamente su aspecto. Logrará realzar su escote.

Colores fuertes.

Destaque su escote con prendas de colores fuertes.

El negro, nuestro aliado.

Recuerde que el negro resalta especialmente nuestra sensualidad. Las prendas de este color harán más notorias nuestras formas mejorando la silueta y haciendo resaltar los senos.

Accesorios.

Collares, gargantillas y broches en su cuello lograrán un aspecto más prominente de sus senos. Un escote adornado con un collar importante le permitirá no revelar el verdadero tamaño de sus pechos.

Vista prendas acordes a su cuerpo.

Existen prendas muy bonitas en las boutiques, pero debemos ser realistas y sinceras de que algunas no nos quedarán bien a nosotras, o al menos no resaltarán nuestro busto, y harán que nuestros pechos pasen desapercibidos.

También existen prendas con las que logramos que nuestros pechos se junten, disimulando así nuestro tamaño real.

Las prendas con fruncidos en la zona del pecho también pueden ayudar a dar una sensación de mayor tamaño.

Si al sujetador con relleno.

Nada más práctico que un sujetador con relleno.

En el mercado encontramos sujetadores diseñados para que nuestros pechos se vean más voluminosos.

Estos sujetadores son los mejores aliados para esas ocasiones en que tenemos que usar ropa más liviana, o alguna circunstancia especial.

Despreocúpese a la hora de usar traje de baño.

Así como existen los sujetadores con relleno, también encontrará trajes de baño que nos ayudarán a lucir diferentes con esa “ayuda extra”.

Prendas rayadas.

Pruebe prendas con rayas horizontales y se verá sorprendida por cómo sus pechos mejoran su apariencia.

Ropa ajustada y gruesa.

Las prendas ceñidas y tejidas, como una camiseta o un suéter de lana, le darán más dimensión a su busto y a sus curvas en general.

Ejercicios Que Nos Ayudan

Existen ciertos músculos en nuestro cuerpo que con una buena ejercitación harán que el busto se destaque.

En nuestro caso y para que nuestros pechos parezcan más grandes, debemos “trabajar” los pectorales. Estos músculos se encuentran por debajo de los senos:



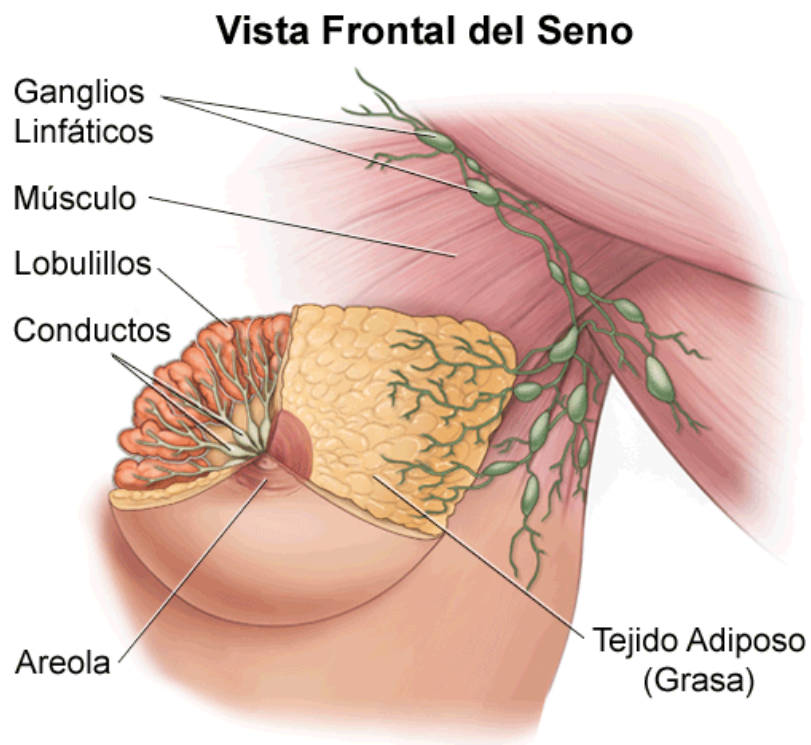
PECTORAL MAYOR



PECTORAL MENOR

Nuestros pechos, no son otra cosa que tejido adiposo ubicado encima de esos músculos pectorales, los mismos que tanto trabajan los hombres.

Si ejercitamos esos músculos, se fortalecerán, levantando y reafirmando nuestros pechos.



Veamos cuáles son esos ejercicios que pueden colaborar para mejorar la manera en que lucimos...

Banco de Pecho

Por lo general se cree que el “banco de pecho”, es un trabajo exclusivo para hombres, pero en ella podemos ejercitar nuestros pectorales para lucir unos senos más firmes y desarrollados.

Puede comenzar con tres series de siete a doce repeticiones, con un peso adecuado a sus posibilidades.

Lo recomendable comenzar con el mínimo peso posible, para no generar ninguna complicación con la exigencia.

Debe llevar la barra hasta el pecho y luego empujar hacia arriba. Cuanto más baje la barra, mejores resultados obtendrá.

Con el ejercicios de banco de pecho no solo logrará levantar sus senos para que se vean más grandes, sino que también logrará firmeza.



Para realizarlo el ejercicio no es necesario que se inscriba en un gimnasio, sino que puede encontrar cualquier lugar que sea plano y le permita conseguir una posición similar a la que mostramos en la imagen.

Todo dependerá de sus posibilidades. Muchas mujeres encuentran útil y económico crear sus propias pesas caseras con botellas, u otros materiales.

En Youtube.com puede encontrar mucha información sobre cómo crear sus propias barras con peso. Le recuerdo que debe comenzar con poco peso, incluso podría comenzar solo levantando un palo, para luego ir avanzando.

Contractor Pectoral

El contractor pectoral es la ejercitación para los pechos por excelencia.

Puede realizarse sentada en una máquina, o recostada sobre un banco.

En máquina, ajústela de tal manera que sus codos queden a la altura de sus pechos o por encima de estos.



Para realizarlo recostada, tome las pesas y cierre y abra sus brazos, manteniéndolos firmes, con los codos ligeramente flexionados.

Cuando realiza estos ejercicios recuerde mantener oprimidos todos los músculos del pecho y comenzar con muy poco peso.

Esto ayudará no solamente a aumentar el tamaño de sus senos, sino que la mantendrá en forma si es que está dispuesta a hacerlo durante unos pocos minutos todos los días.

También puede encontrar en internet la manera de crear sus propias pesas para no tener que incurrir en gastos mayores.



Flexiones

También puede realizar flexiones de brazos para fortalecer los pectorales y potenciar el aspecto de sus senos. Coloque sus rodillas y manos en el piso (manteniendo una abertura igual a la de sus hombros).

Cruce sus pies y comience a flexionar sus brazos llevando el torso hacia el piso y luego levantándolo.

No se exija demasiado al comenzar. Si es necesario comience con una sola repetición, para luego poder ir aumentando día tras día. Lo primordial es mantenerse saludable y sin lesiones, para poder avanzar sin inconvenientes.



Contractor Pectoral Inclinado

Acuéstese sobre una superficie inclinada, debemos lograr que nuestra cabeza quede a una altura superior a la de nuestros pies. Trabajamos con los brazos y los pectorales.

Debemos alinear nuestro mentón con nuestra columna, tratando de que la espalda esté completamente apoyada.

Una vez ubicadas, con nuestras pesas en las manos, extendemos los brazos hacia los costados para luego levantarlos hasta casi juntar nuestras manos arriba.

Como siempre haga tantas repeticiones como el cuerpo lo permita, sin demasiadas exigencias iniciales.



Importante!

No se puede lograr todo de la noche a la mañana, pero poco a poco podremos generar un gran cambio.

Lo he comprobado ya en todas las mujeres que implementaron este programa.

A manera de resumen, recuerde lo más importante...

LA POSTURA.

Siempre conserve la buena postura de su espalda, recta y con los hombros hacia atrás, en línea con su columna vertebral.

LA ROPA.

Trate siempre de utilizar collares u otros accesorios en su escote. Elija ropa ajustada que realce sus curvas, haciendo más notorios sus senos.

En días de mucho sol, trate de usar colores fuertes que realcen su escote, con accesorios ya que eso hará que su torso sea más llamativo. En cambio, si necesita algo más formal, para alguna salida o para la oficina, utilice el color negro, que acentuará sus curvas.

EL EJERCICIO.

Comience poco a poco, siguiendo los límites de su propio cuerpo. Lo ideal sería que logre llegar a realizar diariamente 10 flexiones de brazos y 10 repeticiones de contractor pectoral inclinado.

Y conseguir realizar, tres veces por semana, 4 series de 5 repeticiones (un total de 20) de contractor pectoral, y también 4 series de 5 repeticiones (un total de 20) de banco de pecho.

Capítulo 4.

La Base del Programa

En el Capítulo 2 hemos analizado que para lograr hacer crecer nuestros senos debemos lograr un equilibrio hormonal especial.

Es aquí donde comienza el programa al que me he estado refiriendo, y ahora te explicaré lo que debemos hacer para que nuestros pechos vuelvan a crecer.

Es a partir de ahora que comenzaré a desarrollar y compartir toda la información que he logrado conseguir y convertir en un sistema efectivo para lograr lo que tanto deseas, un busto más grande y hermoso...

Primero debes conocer ciertos datos...

Las Hierbas

Ciertas personas (aunque cada vez menos), y más que nada en el mundo occidental, consideran a la medicina natural algo relacionado a los hippies, o a ciertas tribus urbanas naturistas.

Son personas que no se sienten confiados de utilizar a la naturaleza para mejorar ciertas situaciones, y prefieren ir y comprar un medicamento químico recetado.

Medicamentos que suelen tener muchas contraindicaciones y peligrosos efectos secundarios, y que en la mayoría de los casos no resuelven los problemas, sino que solo esconden sus síntomas de manera temporal.

La medicina natural, y en nuestro caso a base de hierbas, es utilizada desde hace siglos con mucha eficacia, e incluso muchos medicamentos tienen su base en ciertas hierbas, aunque claro que son los químicos que luego se agregan los que hace peligrosos a algunos de ellos.

Felizmente mi programa está basado en el uso de hierbas. Las hierbas son una fuente increíble de vitaminas y minerales, y se alejan de los peligros y complicaciones de las cremas o pastillas químicas que ofrecen por allí para aumentar el busto (que además ya sabe que no dan resultados).

Las Poderosas Hierbas Involucradas

En Este Programa

Las hierbas que utilizaremos para desarrollar mi sistema poseen propiedades que trabajan sobre las hormonas, incitando nuevamente el proceso de crecimiento de los pechos.

Necesitaremos estas tres en particular, aunque en el caso de que usted tenga inconvenientes para adquirirlas en la zona en que se encuentra, tendremos opciones alternativas que cumplen con funciones similares.

Fenogreco (Alholva)

Nombre científico: Trigonella foenum-graecum.

Para comenzar a hablar de la alholva, debo decirle que las semillas y los brotes de esta planta han sido utilizados desde la antigüedad, y siempre en temas relacionados con complicaciones femeninas.



Es más, esta hierba era la principal en cierto tónico muy famoso que se elaboraba y comercializada hace más de un siglo. Ese era un “compuesto vegetal” indicado exclusivamente para problemas de las mujeres, que ayudaba en varios aspectos, desde aliviar dolores menstruales, hasta combatir la sequedad post menopausia.

Y por supuesto personalmente puedo decirte que tiene grandes resultados en el crecimiento de los pechos, ya que las semillas de esta planta contienen diosgenina en grandes cantidades.

La diosgenina es un compuesto utilizado en la actualidad para producir artificialmente formas cuasi-sintéticas del estrógeno (hormona sexual femenina).

Como ya hemos mencionado, el estrógeno estimula el crecimiento de las células mamarias, y además genera la retención de líquidos.

Es por eso que un gran porcentaje de mujeres que toman píldoras para el control de natalidad, las cuales contienen estrógeno, han notado como efecto secundario un crecimiento en sus pechos causado por la retención de líquido.

El tejido mamario, así como el tejido de todo nuestro cuerpo, tiene propiedad de absorción.

Es por esto que, si realizáramos un masaje sobre nuestros pechos con polvo de fenogreco (o alholva), el producto ingresaría al organismo y sería posible notar un cambio en el tamaño de nuestro pecho al generar cambios hormonales. Y algo de esto verás más adelante en el momento en que te detalle como trabajaremos.

En un informe farmacéutico dado a conocer hace unos años, se manifiesta que las hierbas son potenciales fuentes de galactagogos (sustancias que promueven la leche materna), y estas hierbas pueden ser utilizadas en forma tópica.

Saw Palmetto (Palma Enana Americana)

Nombres científicos: Serenoa repens.

La mayoría de los organismos femeninos, o sea la mayoría de las mujeres, producen una buena cantidad de estrógeno.

Pero es la presencia de elevados niveles de andrógenos, una hormona típicamente masculina, la que genera que esos niveles de estrógeno no hayan bastado para el mayor desarrollo del busto.



Y es ahí donde el Saw Palmetto, o palma enana americana, entra en acción, ya que actúa como reductor de los niveles de andrógenos.

En muchos casos, reducir esos niveles de andrógenos podría ser el cambio que se necesita para aumentar el tamaño del busto.

El saw palmetto suele encontrarse en capsulas de entre 400 y 600mg. Y suele ser utilizado en mujeres que muestran elevados niveles de andrógenos.

Síntomas de esos elevados niveles pueden ser vello excesivo en el cuerpo, alopecia, acné adulto, infertilidad, un deseo sexual elevado entre otros.

También es utilizado en mujeres con síndrome de ovario poliquístico, ya que es un problema desencadenado por los altos niveles de andrógenos.

El Trébol Rojo

Nombre científico: Trifolium pratense.



Esta hierba tiene la gran particularidad de cumplir dos funciones, ya que proporciona estrógeno además de progesterona.

Por tal motivo, es de vital importancia en el programa que vamos a llevar adelante.

Al trébol rojo lo encontramos generalmente en cápsulas de entre 200 y 500 mg.

Posibles Efectos Secundarios

Luego de comenzar a poner en práctica mi programa, el correr de los días, especialmente el primero mes, podría comenzar a sentir los primeros síntomas de crecimiento en sus pechos.

Es por eso que sería normal que sus senos presenten hinchazón, picor y hasta algún pequeño malestar o dolor.

HIERBAS: Esto Debe tener en Cuenta

Las hierbas que utilizaremos en este programa son consumidas a diario en otros cientos de productos, y hasta la fecha no hemos sabido de personas que hayan tenido problemas con ellas.

La medicina herbaria ha sido utilizada por cientos de años, es muy poderosa, y ha ayudado a miles a resolver o controlar sus situaciones particulares sin tener que utilizar medicamentos químicos que suelen tener complicaciones peligrosas.

Sin embargo, porque sean hierbas naturales, no deben ser consideradas como algo a la ligera. Que sea totalmente natural no quiere decir que no se deban tener ciertos recaudos, y no deba abusar de ellas.

- Nunca extienda el uso de hierbas en el tiempo. Debe respetar su uso por el tiempo que le recomendamos en este programa. El sistema está diseñado para ofrecerle un resultado óptimo y saludable, con un uso fuerte en un corto plazo.

- Si usted es una persona que manifiesta alguna enfermedad crónica o si está embarazada, debe consultar con su médico antes de comenzar con este programa, para asegurarse de que no interfiera con su condición o medicación.
- Recuerde siempre ingerir la dosis recomendada. No por tratarse de hierbas podemos utilizarlas de manera desmedida. Consumirlas en forma inadecuada podría poner en riesgo su salud.
- Si usted es alérgica, haga una prueba para asegurarse de que las hierbas no interfieran con ellas, pudiendo generar un estado perjudicial.

Cómo Las Utilizaremos

Aplicación directa sobre el busto

Para ver resultados en el mejor tiempo posible, es muy importante que los beneficios de la planta medicinal penetren de la mejor manera en sus pechos. Esa es la mejor forma de asegurarse que el tratamiento cumplirá con el objetivo propuesto.

Si usted solamente ingiere cápsulas o píldoras de hierbas, una gran parte de las propiedades y beneficios de la planta serían absorbidos por el hígado y los riñones.

Es entonces que debemos buscar una manera potenciar los resultados, haciendo llegar la formula a sus pechos de manera directa, mediante la absorción que realiza el organismo a través de la piel. Para ello te enseñaré a crear una crema que utilizará para masajear sus pechos...

Como primera medida, necesitaremos extractos líquidos de las hierbas que utilizaremos. También son llamados **“tinturas”**.

Deberemos utilizar extractos de Fenogreco (Alholva) y de Saw Palmetto (Palma Enana Americana).

Deseo aclararle que si usted tiene algún inconveniente para conseguir el Fenogreco, puede reemplazarlo por Hinojo (Foeniculum vulgare).

Y si no logra adquirir Saw Palmetto, puede reemplazarla por Maca Andina (Lepidium meyenii), también conocida con los nombres de maca-maca, maino, ayak chichira y ayak willku.

Aunque estos extractos o tinturas pueden encontrarse ya elaborados en casas naturistas, o pueden ser compradas fácilmente a través de portales de internet, le enseñaremos también a realizar su propio producto.

Realizarlo por usted misma le asegura una buena calidad de fabricación, además de permitirle ahorrar dinero, ya que deseamos que incorporar los elementos necesarios para llevar adelante el programa sea lo más económico y accesible para su bolsillo.

Creación de Tinturas de Hierbas

Si se decide por elaborar usted misma la tintura, le enseñare la manera de realizar una solución que contenga tanto el extracto de Fenogreco (Alholva) como el de Saw Palmetto (Palma Enana Americana), o cualquiera de sus reemplazantes en caso de no conseguirlos.



Esta es la receta más simple para que pueda elaborar en su propia casa este extracto o tintura conjugando ambas hierbas.

- 1.** Debe conseguir un frasco de vidrio, limpio, y con una buena tapa de tipo hermética.

Sería importante que utilizara hierbas frescas, pero sabemos que esto puede ser complicado cuando se vive en regiones donde el clima local determina el crecimiento o no de la planta que estamos necesitando.

Es por eso que puede utilizar materiales orgánicos que obtendrá en tiendas especiales de confianza o comprando en internet (siempre

chequee la calificación del usuario quien le está vendiendo para asegurarse que es alguien en quien puede confiar).

Trate de no utilizar hierbas en polvo, pues se hace muy dificultoso filtrarlas a la hora de conseguir el producto final.

- 2.** Las hierbas deben ser finamente picadas, es muy práctico utilizar un molinillo de café o una licuadora. Una vez picadas, viértalas dentro del frasco de vidrio. De la cantidad que ingrese en el contenedor, el 50% debe ser de Fenogreco (Alholva) y el 50% de Saw Palmetto (Palma Enana Americana), mitad y mitad. Recuerde que debe tener una tapa con buen cierre hermético.
- 3.** Una vez colocadas las hierbas en el frasco, vierta alcohol de muy buena calidad, incluso puede ser un buen vodka o brandy. El alcohol puro al 100% es lo recomendado.

Debe cubrir completamente las hierbas, y sobrepasarla por unos 5 a 7 centímetros.

Si por alguna clase de sensibilidad al alcohol, usted desea reemplazarlo por otro elemento, podría utilizar glicerina vegetal o vinagre, aunque debe tener en cuenta que serán menos fuertes.

Es posible que deba añadir algo más de alcohol durante un par de días para mantener el nivel inicial de alcohol contenido en el frasco.

Esto sucede especialmente cuando se utilizan hierbas secas, y ellas absorben el líquido y se expanden.

Como referencia para la preparación inicial, la proporción ideal sería 1 parte de hierbas secas por 5 partes de alcohol, y en caso de que sean hierbas frescas, sería 1 parte de hierbas frescas por 3 partes de alcohol.

4. Cierre bien el envase herméticamente y agítelo bastante. Luego deberá dejar el frasco en un lugar fresco y oscuro, macerando de 4 a 6 semanas. Agítelo cada dos días, eso ayudará a que el alcohol extraiga todos los ingredientes activos de las hierbas.
5. Una vez maceradas las hierbas, pasadas las 4 a 6 semanas, debe realizar colar el material para separar el líquido.

Para hacerlo utilice un colador grande, el cual debe estar forrado con una tela de malla fina o varias capas de gasa.

Cada gota es sumamente preciada, por eso asegúrese de exprimir fuertemente.

Sería ideal que pueda utilizar el líquido contenido en el frasco para rellenar frascos más pequeños con la ayuda de un embudo.

En frascos más pequeños logrará una mejor conservación.



En lo posible frascos color ambar y almacenados en un lugar oscuro y fresco para evitar ser afectados por cambios climáticos.

Una tintura de estas características puede ser almacenada por al menos 4 años.

Cremas Caseras

Cremas a Base de Hierbas Para Masajes

Simplemente con mezclar una medida de su extracto, utilizando un gotero, con una pequeña cantidad de crema de la que usted usa generalmente para su cuerpo, ya tiene su propia crema para masajes de pechos.

La relación recomendada es de 2 gotas del extracto líquido creado por usted, cada 1 cucharada grande (o cuchara sopera) de su crema corporal favorita. Esto sería el equivalente a 15 mililitros de crema, unos 15 gramos.

En caso de utilizar extractos que haya comprado, hablamos de Fenogreco (o Hinojo como reemplazo) y de Saw Palmetto (o Maca Andina como reemplazo), utilizará 1 gota de cada uno de ellos, un total de 2 gotas, cada 1 cucharada grande de su crema preferida.



Al realizar esta mezcla conseguirá un elemento con una viscosidad importante, ya que no sería posible aplicar las tinturas sobre sus pechos de manera líquida.

Le recomiendo no preparar demasiada mezcla, ya que con los días puede perder sus propiedades naturales, recuerde que no tiene ningún tipo de conservantes o químicos.

Es preferible hacer la mezcla cada 3 o 4 días. Guárdela en un lugar fresco y oscuro para preservar los ingredientes activos en buenas condiciones.

Ahora ya cuenta con su crema especial con tinturas para los masajes de pecho.

Para realizarlos no necesita de la ayuda de ningún terapeuta... es algo muy simple y hasta placentero, ya que su piel absorberá las propiedades de las hierbas y además se tornará muy suave.

Crema Con Progesterona

Para obtener un resultado óptimo con este programa, debemos utilizar también una crema con progesterona, que nos será útil para “predisponer hormonalmente” al organismo. Lo equilibrará y hará que se vuelva más perceptivo al tratamiento.

La aplicación se hará a través de pequeñas dosis en sus muñecas y masajeando también sus pechos, todo en una etapa previa al comienzo del programa en sí, previo a la aplicación de las cremas con tintura de hierbas.

La manera correcta de aplicarla y de realizar los masajes la explicaremos en las próximas líneas.

Esta crema la puede conseguir en farmacias o en tiendas virtuales.

Pero recuerde que la misma debe ser de buena calidad y tener todas las garantías otorgadas por el ente regulador de su país, para que usted esté tranquila que la progesterona con la que se elaboró sea confiable.

Si no desea utilizar la crema con progesterona, existe la variante de utilizar el “cardo lechoso”, o también llamado “cardo mariano”, que es una hierba que cumple la misma función que la crema de progesterona.

El cardo mariano se extrae de la planta del mismo nombre, y no lo conseguirá en crema, sino que se comercializa en capsulas.

Y al igual que la progesterona, otorga equilibrio a sus hormonas y hace más receptiva la piel de sus pechos.

Puede conseguirlo en tiendas naturistas o tiendas online.

Del mismo modo que la crema con progesterona, si utiliza el cardo mariano, será por algunos días antes de comenzar con el programa de aplicación de la crema casera con tinturas para el aumento de busto.

Realizar Los Masajes con la Crema

A través de un masaje en nuestros pechos será la manera en que aplicaremos la crema con tinturas que hemos creado.

Masajear su busto es una tarea bastante simple, que sólo le tomará algunos minutos... Pero no por eso debe tomarse a la ligera. No es solo colocar la crema y rozar un poco la zona.

La manera correcta es un masaje profundo, con una cantidad de crema suficiente para que la misma logre actuar de manera eficaz.

Para realizarlo no necesitará la asistencia de nadie más, y claro que eso es una gran ventaja. Lo ideal es realizarlo en un entorno en el que se sienta tranquila y relajada, en lo posible sin interrupciones. Podría hacerlo escuchando alguna música que logre armonizar el ambiente.

Debe tomar de la crema para el masaje que creo, una cantidad aproximada de 3 cucharadas pequeñas para cada pecho.

Por supuesto primero aplique en un pecho las 3 cucharadas y realice los masajes, para luego pasar al otro pecho.

Para hacer todo más agradable al contacto con su piel, puede primero frotar sus manos para elevar su temperatura, y luego colocar en una de ellas las 3 cucharadas de crema, para después aplicarla en su pecho. O colocar 1 cucharada por vez, usted encontrará la manera más cómoda.

Aquí tiene el detalle de los cuatro masajes que le recomendamos realizar.

Cabe aclarar que podrá sentir molestias al realizar los masajes, pero no debe sentir dolor. Ante cualquier dolor intenso deje inmediatamente de realizar el ejercicio.

1. Comenzará con un masaje circular suave realizado con la palma de su mano.

Debe realizar una presión ligera, realizándolo por fuera de la zona de la areola y pezón.

Realice 20 veces giros completos en sentido horario, y luego 20 giros en sentido anti horario.

Luego realice lo mismo en el otro pecho.

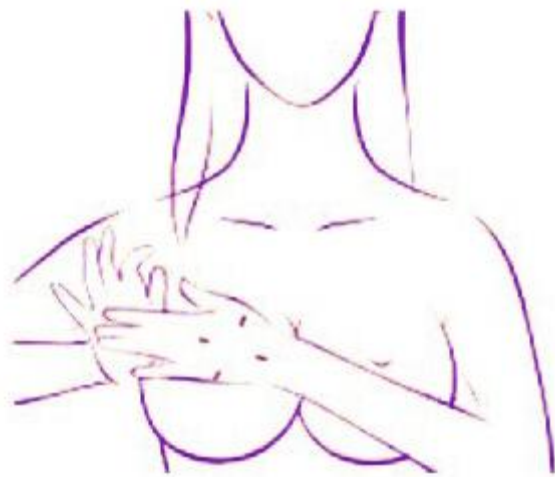


2. Realice pequeñas presiones de 1 segundo con la palma de su mano en toda la zona del busto, excluyendo la sección de su areola.

Siempre de manera suave, sin aplicar demasiada presión.

Estos ejercicios pueden llegar a generar alguna molestia, pero nunca debe llegar al dolor.

Realice este masaje por 5 minutos y luego continúe con su otro pecho.

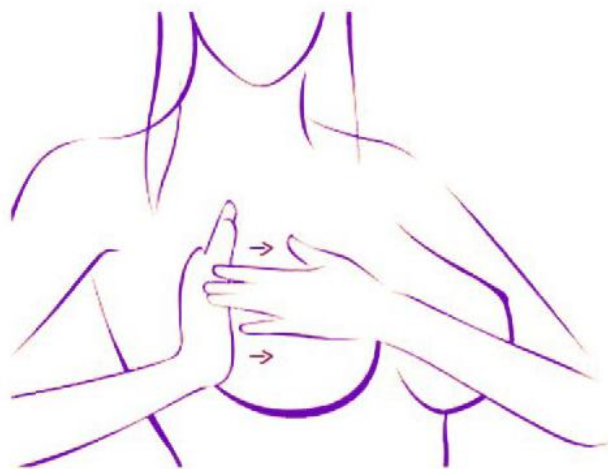


3. Para el tercer masaje debe simular el movimiento que podría realizar para amasar algo en su cocina...

Primero de afuera hacia adentro, esto es, desde la zona cercana al brazo hacia el pecho. Luego realizar lo inverso, desde la zona del pecho hacia el brazo.

Debe realizar una leve presión que no le genere dolor, y evitar realizar el masaje en la zona de areola y pezón.

Realícelo por 5 minutos y luego pase al otro pecho.



4. Para finalizar, realice un masaje ascendente, presionando con sus tres dedos centrales por un lado de la areola, y con su dedo pulgar por el otro.

Primero realizando el movimiento ascendente con una mano, y luego con la otra mano en el mismo pecho. Una vez con cada mano.

Nuevamente, intente que no haga contacto su areola y su pezón con las cremas.

Debe realizarlo durante 5 minutos y luego continuar en el otro pecho.



Capítulo 5

Está Será Su Rutina

Llegó la hora de adentrarnos en el programa propiamente dicho y conocer las maneras en que implementará lo aprendido hasta ahora.

A Qué Se Enfrentará?

Comenzará a sentir cambios en sus pechos, esto se debe a la estimulación hormonal que recibirá su organismo.

En algún momento puede sentir dolor o molestias, es totalmente normal en un principio.

Le comentaré algunas de las cosas que puede sentir durante el programa:

- 1. “Dolor de Crecimiento”** Probablemente durante las primeras semanas, usted perciba molestias o dolor en sus pechos. A eso se le llama “dolor de crecimiento”. No solamente es algo normal, sino que también significa que sus pechos están registrando un cambio, el cambio que estamos buscando. Su cuerpo está generando nuevas células.
- 2. Pequeño hinchazón** a medida que avanza con el programa. Cuando cada mes, usted vaya acercándose a la fecha de su menstruación, notará que sus pechos se hinchan o endurecen. Esto también es algo normal y se debe a los cambios hormonales que cada mes sufre su cuerpo. La inflamación desaparecerá después de concluido su período. Esto es un claro indicio de que sus pechos están creciendo.
- 3. El crecimiento mensual promedio es de un centímetro.** Si se enfoca en seguir la rutina de la manera correcta, el crecimiento promedio mensual es de 1 centímetro. Al escucharlo puede parecer poco, pero si pensamos un tratamiento de 3 meses, las

cuentas dicen que podría sumar 3 centímetros, y eso claramente será notorio, y luego seguirá en aumento si usted continúa con el sistema.

4. Estarán más firmes. Cuando haya transcurrido el primer mes desde que comenzó con este programa, ya podrá notar un cambio en sus pechos... porque se estarán preparando para el crecimiento, y los sentirá más firmes y rellenos.

5. La velocidad del crecimiento suele disminuir. Como ocurre con cualquier tratamiento o rutina con medicamentos herbarios, luego de cierto lapso de tiempo el organismo “se acostumbra” y ya no reacciona de la misma manera, por lo que se pierde efectividad. Es entonces conveniente, luego de los primeros tres meses de rutina, establecer unas semanas de descanso, para luego retomar y volver a obtener buenos resultados.

6. Es luego de 6 meses que la mayoría de las mujeres logran sus objetivos con este programa. Aconsejo seguir con esta rutina no menos de seis meses. Aunque muchas mujeres logran sus metas antes, ese no es el caso de todas, pero el avance existe, puede ser más lento, pero es seguro. La importancia es la constancia y el compromiso con el programa.

Posibles Efectos Secundarios

Cambios en el humor

Al trabajar sobre sus niveles hormonales, su cuerpo puede experimentar algunas emociones realzadas. Esto es totalmente normal y ocurrirá en el comienzo de la rutina... con el pasar de los días eso irá desapareciendo. Puede sufrir estados de ansiedad, irritabilidad, paranoia, mal humor etc.

Si estos estados llegarán a ser muy molestos para usted, puede utilizar cardo de leche (o cardo mariano) del que hablamos en el inicio de esta guía, lo que ayudará a regularizar sus niveles hormonales. Puede consumirlo en los niveles máximos diarios que su fabricante indique en el prospecto.

Comenzando el consumo de cardo mariano por 24 horas, y si los estados emocionales no se equilibran puede continuar hasta que mejoren o hasta que concluya con el tratamiento con las cremas, el cual durará lo que dure su período menstrual, le daremos más detalle sobre eso en los próximos párrafos.

Más cansancio del habitual

En algunos casos las mujeres reportan sentir más cansancio del habitual al llevar adelante el programa.

Esto no debería ser un problema mayor.

Irregularidad menstrual

Recuerde que llevando adelante este programa estamos manipulando los niveles hormonales con las hierbas.

Esto puede traer como consecuencia que sus períodos se vuelvan irregulares. Puede hacer que sus períodos se adelanten o se retrasen.

Es normal e inofensivo. Aunque en el extraño caso que su menstruación se atrase por más de una semana, suspenda el tratamiento hasta que su período vuelva.

Producción de leche

Algunas pocas mujeres han reportado que sus pechos producían leche cuando ponían en práctica mi programa.

Esto es totalmente poco probable, pero igualmente en caso de suceder desaparecerá rápido, cuando sus hormonas se equilibren dentro de su cuerpo.

Esto solo ha sucedido con mujeres que anteriormente han sido madres y han alimentado con el pecho a sus hijos.

Cómo Comenzar...

El primer paso es preparar su cuerpo para que acepte de manera correcta el cambio hormonal que buscamos. Es una etapa previa a la rutina principal.

Este es el momento de utilizar la crema de progesterona, o en su defecto hacer uso del cardo de leche (o cardo mariano).

La rutina principal que le detallaré tiene total relación con sus períodos menstruales, y se desarrolla durante el tiempo que el período menstrual tenga.

Dicho de otra manera, el programa principal inicia cuando su ciclo menstrual inicio, y concluye cuando su ciclo menstrual termina.

Entonces, teniendo en cuenta que usted debe conocer la fecha estimada en que será su próximo período, dos semanas antes de esa fecha debe comenzar a prepararse.

Tome una pequeña cantidad, unas 4 gotas, de crema de progesterona con sus dedos y frótela en sus muñecas, eso lo hará dos veces por día, una vez por la mañana y otra por las noches. Hágalo durante estas dos semanas previas a su periodo.

Si usted opto por la leche de cardo mariano, debe consumir la cantidad máxima de capsulas que se le permita por día, esa información la encontrará en la indicación del producto adquirido. En caso del cardo mariano, también debe hacer la ingesta durante dos semanas antes de su próximo periodo.

Estas indicaciones que le estoy dando son muy importantes y debe seguirlas al pie de la letra antes de comenzar con la rutina principal propiamente dicha. El objetivo de ellas es que su cuerpo equilibre sus hormonas de manera correcta y expulse las toxinas.

Antes de comenzar, sería importante hacerse con los materiales necesarios para poder llevar adelante el tratamiento sin pausas.

Aquí le detallo los materiales y las cantidades para poder llevar a cabo sin problemas un programa por 90 días.

- 100 capsulas de entre 200 y 350mg de Trébol Rojo o en su defecto Alfalfa.
- 100 cápsulas de entre 400 y 600 mg de Fenogreco (Alholva) o en su defecto Hinojo.
- 100 cápsulas de entre 400 y 600 mg de Saw Palmetto o en su defecto Maca Andina
- 50 a 75 ml de extracto líquido o tintura de Saw Palmetto o Maca Andina. Adquirida en tienda o realizada por usted.
- 50 a 75 ml de extracto líquido de Fenogreco (Alholva) o Hinojo. Adquirida en tienda o realizada por usted.
- 50 a 75 ml de crema de Progesterona o capsulas de Cardo Lechoso (también llamado Cardo Mariano).

Si por algún motivo usted no logra conseguir alguna de las capsulas indicadas, puede conseguir otra presentación del mismo elemento. Por ejemplo, si no logra conseguir capsulas de Maca Andina, puede buscar otras opciones, como ser presentación en polvo, en extractos o tintas.

Si usted compra productos en polvo, puede diluirlo simplemente en agua, leche, papilla, yogur, té, sopa, etc.

IMPORTANTE: Siempre debe estar informada de la dosis diaria recomendada de cualquier versión de producto que usted adquiera, para nunca superarla y así no correr riesgos de salud.

Esa dosis máxima diaria que le informará el envase del producto, o las indicaciones dentro, será la que consumirá (sea cual sea la presentación), y deberá dividirla en tres consumos para llevar adelante el programa.

Debajo le daré más detalles.

Calendario de la Rutina Principal

PRIMERA ETAPA

Luego de muchos años de implementar mi programa en cientos de mujeres, hemos llegado a desarrollar la mejor estructuración, la que más se adapta a la mayoría de las mujeres, y logra el mayor porcentaje de éxito.

Aunque claro cada cuerpo puede reaccionar con diferentes tiempos de respuesta, esta es la programación básica recomendada y más eficiente.

Esta primera etapa deberá comenzar el primer día de su próximo período. Recordemos que previamente debe haber preparado su cuerpo con la aplicación de la crema de progesterona o la ingesta de cardo mariano.

Entonces, el primer día de su próximo periodo, y **únicamente durante los días que dure su período**, usted deberá consumir los productos naturales de la siguiente manera:

Cada mañana

- 1 cápsula de Trébol Rojo o en su defecto Alfalfa
- 1 cápsula de Fenogreco (Alholva) o en su defecto Hinojo
- 1 cápsula de Saw Palmetto o en su defecto Maca Andina
- Realice la serie de 4 masajes con la crema para senos que ha creado.

Cada tarde

- 1 cápsula de Trébol Rojo o en su defecto Alfalfa
- 1 cápsula de Fenogreco (Alholva) o en su defecto Hinojo
- 1 cápsula de Saw Palmetto o en su defecto Maca Andina

Cada noche

- 1 cápsula de Trébol Rojo o en su defecto Alfalfa
- 1 cápsula de Fenogreco (Alholva) o en su defecto Hinojo
- 1 cápsula de Saw Palmetto o en su defecto Maca Andina
- Realice la serie de 4 masajes con la crema para senos que ha creado.

SEGUNDA ETAPA

Este segundo paso comenzaría en el primer día del siguiente ciclo menstrual, y al igual que la primera etapa, durará la cantidad de días que dure su período.

En el extraño caso que las hierbas generen alguna clase de efectos notoriamente molestos, debería dejar de consumirlas por completo, y esperar a su siguiente ciclo menstrual para volver a implementar lo que le enseñare debajo.

Si usted es como el 95% de las mujeres, su organismo responderá de la manera correcta, la manera que estamos buscando, y podrá llegar a notar algunas de las dos siguientes situaciones:

Dolores de Crecimiento o Crecimiento Luego de la Primera Etapa

Si eso es lo que sucede, son muy buenos resultados. Y significa que la rutina y las hierbas están cumpliendo el objetivo que estamos buscando, y su organismo responde de la manera correcta.

En este caso, usted debe repetir la primera etapa en este nuevo ciclo menstrual.

No debe cambiar nada, ni agregar, ni quitar. La segunda etapa será exactamente igual a la primera, y durará la cantidad de días que dure su período.

Sin Dolores de Crecimiento ni Crecimiento luego de la Primera Etapa

Esto es algo que probablemente pueda suceder, y se debe a que muchos organismos necesitan algo más de tiempo para absorber o acostumbrarse a la ingesta de las hierbas.

En este caso deberá repetir la ingesta que ha realizado en la primera etapa pero aumentando un poco la cantidad. No es conveniente hacerlo de manera violenta, por lo que duplicará solo la cantidad de capsulas que consume por las mañanas.

La dosificación quedara de la siguiente manera:

Cada mañana

- 2 cápsula de Trébol Rojo o en su defecto Alfalfa
- 2 cápsula de Fenogreco (Alholva) o en su defecto Hinojo

- 2 cápsula de Saw Palmetto o en su defecto Maca Andina
- Realice la serie de 4 masajes con la crema para senos que ha creado.

Cada tarde

- 1 cápsula de Trébol Rojo o en su defecto Alfalfa
- 1 cápsula de Fenogreco (Alholva) o en su defecto Hinojo
- 1 cápsula de Saw Palmetto o en su defecto Maca Andina

Cada noche

- 1 cápsula de Trébol Rojo o en su defecto Alfalfa
- 1 cápsula de Fenogreco (Alholva) o en su defecto Hinojo
- 1 cápsula de Saw Palmetto o en su defecto Maca Andina
- Realice la serie de 4 masajes con la crema para senos que ha creado.

Si No Siente Dolores de Crecimiento o Ve Crecimiento Luego de la Segunda Etapa

Diversos organismos pueden tener diversas reacciones antes los estímulos, ya sea tanto de la medicina tradicional occidental, o la medicina herbaria... pero en esta etapa el programa ya debería estar demostrando resultados...

Déjeme decirle algunas de las posibles causas que podrían hacer que usted no esté obteniendo los resultados deseados:

- **Chequee la calidad de sus materiales.**

Debería poder asegurar la muy buena calidad de las hierbas o productos que esté utilizando.

Debe asegurarse que sean frescas, potentes y concentradas. Si usted no tiene la seguridad de que así sea, le recomiendo cambiar las que está utilizando por unas nuevas de mejor calidad.

- **Chequee su masa corporal.**

Es posible que usted se encuentre con un bajo peso, y estar demasiado delgada puede no favorecer al aumento del busto.

No olvide que los pechos están constituidos por tejido graso, si su organismo no tiene la suficiente grasa, tendrá que luchar el doble para que sus senos crezcan. Si posee un IMC menor de 19/20, tendrá que ganar peso en grasa corporal para lograr buenos resultados de crecimiento.

- **Controle la cafeína.**

Si usted es una persona que consume bastante café, o cualquier otro producto que contenga cantidades de cafeína considerables, debería dejar de consumirlo de inmediato.

La cafeína puede destruir la posibilidad de que las hierbas logren surtir efecto, porque impide su absorción por el organismo.

TERCERA ETAPA

Estamos hablando del inicio de su tercer ciclo menstrual. La estructuración de esta etapa dependerá de cómo ha sido su evolución desde el inicio del programa.

Si usted noto dolores de crecimiento o crecimiento en la primera etapa, o noto eso mismo en la segunda etapa al aumentar un poco las cantidades, deberá mantener todo como lo hizo en su anterior ciclo menstrual.

Si ha sentido dolores o ha crecido, no debe cambiar nada y repetir lo último que hizo.

Si en cambio aún no ha notado nada de lo que nombramos anteriormente, deberá realizar un nuevo aumento en las cantidades, para llegar a esta estructuración diaria para cada día que dure su período:

Cada mañana

- 2 cápsula de Trébol Rojo o en su defecto Alfalfa
- 2 cápsula de Fenogreco (Alholva) o en su defecto Hinojo
- 2 cápsula de Saw Palmetto o en su defecto Maca Andina
- Realice la serie de 4 masajes con la crema para senos que ha creado.

Cada tarde

- 2 cápsula de Trébol Rojo o en su defecto Alfalfa
- 2 cápsula de Fenogreco (Alholva) o en su defecto Hinojo
- 2 cápsula de Saw Palmetto o en su defecto Maca Andina

Cada noche

- 2 cápsula de Trébol Rojo o en su defecto Alfalfa
- 2 cápsula de Fenogreco (Alholva) o en su defecto Hinojo
- 2 cápsula de Saw Palmetto o en su defecto Maca Andina
- Realice la serie de 4 masajes con la crema para senos que ha creado.

Siempre recuerdo que nunca debe superar la cantidad máxima recomendada para el consumo personal diario, de ninguno de los elementos.

Aquí nosotros le hablamos de cantidad de capsulas, pero esas capsulas pueden variar en la cantidad de producto contenido en cada una. Debe prestar atención para estar siempre dentro de las cantidades permitidas. Esto aplica a capsulas, polvos, pastillas, extractos, tintas y cualquier otra clase de presentación que pueda llegar a utilizar. La idea es administrar a lo largo del día esas cantidades máximas, para poder ingerirlas en 3 oportunidades, sin sobrepasar el máximo.

CUARTA ETAPA - Receso

Si usted ha seguido correctamente la rutina, comenzando su cuarto ciclo menstrual, sus senos ya deberían ser más grandes y haber aumentado aproximadamente una copa de tamaño.

Este es el momento de hacer un receso, para que su cuerpo pueda superar los cambios hormonales a los que ha sido sometido con las hierbas, y para que su organismo no “se acostumbre” a las propiedades de las mismas, porque eso las haría perder efectividad.

Entonces, dejará de consumir las hierbas, y en su lugar volverá a utilizar la crema de progesterona, o el cardo mariano.

De la misma manera en que lo hizo inicialmente, 2 semanas antes de su próximo ciclo menstrual, tome una pequeña cantidad, unas 4 gotas, de crema de progesterona con sus dedos y frótela en sus muñecas, eso lo hará dos veces por día, una vez por la mañana y otra por las noches.

Si opto por la leche de cardo mariano, debe consumir la cantidad máxima de capsulas que se le permita por día, esa información la encontrará en la indicación del producto adquirido.

En caso del cardo mariano, también debe hacer la ingesta durante dos semanas antes de su próximo periodo.

De esta manera buscará que su cuerpo equilibre nuevamente sus hormonas de manera correcta.

Esta cuarta etapa no afectará para nada el avance que ha logrado hasta el momento, y es necesaria para generar que su cuerpo se vuelva nuevamente receptivo a las hierbas que usará más adelante.

QUINTA A SÉPTIMA ETAPA

Cuando esté entrando a su quinto ciclo menstrual, su aspecto será totalmente diferente. Su busto ya habrá tomado otras dimensiones.

Muchas mujeres aquí abandonan la etapa de crecimiento y pasan a la sección de mantenimiento del tamaño obtenido.

Pero si usted aún no ha logrado su objetivo, ese tamaño que deseaba desde un principio, lo que deberá hacer en esta quinta etapa, en la sexta y también la séptima etapa, es repetir el proceso.

Entonces, luego de las 2 semanas de preparación con la crema de progesterona o el cardo mariano, y en el primer día de su ciclo menstrual, y para cada día que dure su período, aplicará la estructuración de la primera etapa.

Aquí vuelvo a enseñársela para que no haya confusiones:

Cada mañana

- 1 cápsula de Trébol Rojo o en su defecto Alfalfa
- 1 cápsula de Fenogreco (Alholva) o en su defecto Hinojo
- 1 cápsula de Saw Palmetto o en su defecto Maca Andina
- Realice la serie de 4 masajes con la crema para senos que ha creado.

Cada tarde

- 1 cápsula de Trébol Rojo o en su defecto Alfalfa
- 1 cápsula de Fenogreco (Alholva) o en su defecto Hinojo
- 1 cápsula de Saw Palmetto o en su defecto Maca Andina

Cada noche

- 1 cápsula de Trébol Rojo o en su defecto Alfalfa
- 1 cápsula de Fenogreco (Alholva) o en su defecto Hinojo
- 1 cápsula de Saw Palmetto o en su defecto Maca Andina
- Realice la serie de 4 masajes con la crema para senos que ha creado.

Y luego seguirá con la segunda y tercer etapa, respetando las mismas condiciones. Y aumentando poco a poco las cantidades si es necesario, como anteriormente lo explicamos en cada una de esas etapas.

OCTAVA ETAPA - Receso

Siguiendo la lógica, aquí repetirás lo que hiciste en la cuarta etapa. Deberás tomarte un descanso para que tu organismo continúe aceptando las hierbas de la manera correcta.

Deja de consumir las hierbas y de realizarte los masajes con la crema para el aumento de busto. Utiliza la crema de progesterona o el cardo mariano para preparar a tu organismo para la próxima etapa.

Claro que debes hacer esto durante las 2 semanas previas a tu próximo ciclo menstrual, si es que aún no llegaste al tamaño que deseabas.

Pero si ya has alcanzado tu meta de crecimiento, puedes continuar con la sección de mantenimiento del tamaño.

ETAPA NOVENA A DÉCIMO SEGUNDA

A esta altura la rutina ya será una parte de tu vida...

Mantenla como hasta ahora, repitiendo la primera etapa, y luego las siguientes, realizando los cambios que planteamos en esas etapas en caso de ser necesarios.

Etapa novena replicará a la primera etapa, la etapa decima replicará a la segunda etapa, y la etapa decimo primera a la tercera etapa.

La etapa décimo segunda será de descanso, al igual que la cuarta etapa. Allí debes igualmente realizar el trabajo con la crema con progesterona o el cardo mariano, para ayudar a normalizar los niveles hormonales.

Recuerda que las rutinas se realizan siempre iniciando el primer día de tu ciclo menstrual, y repitiendo esa rutina durante cada día que tu ciclo menstrual dure, momento en el que dejarás de consumir las hierbas y realizarte los masajes.

Si has llegado hasta esta etapa, debo decirte que pasado un año de utilización, las bondades de las hierbas suelen dejar de tener los mismos efectos beneficiosos, eso se debe a lo que te comente anteriormente, al “acostumbramiento” del organismo.

¿Qué Sucede Si Aún Deseo Crecer Más?

Llegado el atípico caso de que usted aún desee lograr un mayor crecimiento, existe una opción más...

Debería extender el descanso por tres meses completos.

Entonces la etapa 12, 13 y 14 serían de descanso. Donde igualmente que los descansos anteriores, aplicará 2 semanas antes de cada ciclo menstrual la crema con progesterona en sus muñecas o utilizará el cardo mariano.

Ese descanso prolongado liberará a su organismo del acostumbramiento a las hierbas, y podrá comenzar toda la rutina nuevamente, desde la primera etapa.

Capítulo 6

Mantener los Resultados

Al llevar adelante este programa usted logrará que sus pechos sean más voluminosos y estén como usted siempre los soñó, además podrá aplicar los trucos para que se vean aún más grandes.

Cumplir con su objetivo no será una tarea tan difícil, ya que el programa está diseñado para hacerlo de la manera más simple y rápida.

Pero debe saber que para mantener de la mejor manera los resultados que ha obtenido, deberá tener en cuenta ciertos puntos.

Básicamente deberá enfocarse en 3 cosas importantes en esta etapa posterior al crecimiento... Podemos llamar etapa de “mantenimiento”.

Concretamente, deberá asegurarse de mantener sus pechos en el lugar adecuado, que no se “caigan”, alimentarse con la comida adecuada, y mantener su equilibrio hormonal.

Desarrollemos un poco acerca de estos puntos...

Mantener los pechos “en su lugar”.

Lo hemos analizado en capítulos anteriores en esta guía...

Es muy importante la postura y la tonicidad de sus músculos, ya que es lo que hace que sus pechos se muestren de la manera adecuada.

Es bastante frecuente que a medida que los pechos se desarrollan, ciertas mujeres cambian su postura, adoptando una que no las favorece, llevando hacia adelante los hombros...

Es por eso necesario adoptar la postura sobre la que hablamos en el capítulo 3, además de continuar

con los ejercicios que le recomendamos, tanto durante el proceso de agrandamiento del pecho, como al conseguir el resultado deseado y entrar en una etapa de “mantenimiento” de lo logrado.

No tiene sentido haber logrado crecimiento si no los muestra al mundo de la manera correcta. El mundo estará agradecido!

Mantener el Equilibrio Hormonal

Este programa se basa en el trabajo sobre su equilibrio hormonal. Y para que los resultados sean duraderos, deberá mantener ese balance, ya que un desbalance importante podría lograr que el avance se reduzca.

La idea principal es mantener bajos los niveles de testosterona, la principal hormona masculina, y permitir un buen equilibrio de estrógenos y prolactina.

Trate de no hacer nada que destruya ese equilibrio hormonal que ha conseguido con esta rutina.

Y si en algún momento considera que ha tenido algún inconveniente con este equilibrio, puede utilizar la crema de progesterona o el cardo mariano para volver a balancearlo.

Utilizándolo de la misma manera en que lo hacía con el programa, aplicándolo en las 2 semanas previas a su próximo ciclo menstrual. Ahora la ayudaré a saber cómo mantener ese equilibrio hormonal del que hablamos. Básicamente se logra llevando una alimentación adecuada, o al menos, tratando de acercarse lo máximo posible a esa alimentación...

Mantener una Alimentación Adecuada

Sobre este tema podrás encontrar mucha información, muchos puntos de vista y muchas discusiones...

Pero aquí tienes lo que debes tener en cuenta en relación a la alimentación más beneficiosa para tu organismo y el mantenimiento de tus niveles hormonales balanceados.

- **Come de manera saludable**

Evite la comida “chatarra” o la comida “rápida”, ya que solo aumentará su grasa corporal sin aportar ninguna clase de nutrientes. Puede sonar un poco obvio, pero debo decirlo.

Cuanto menos procesados estén sus alimentos mejor para su salud, ya que contarán con menos conservantes, colorantes, resaltadores de sabor y toda clase de químicos sintéticos agregados peligrosos a largo plazo.

Cambie esas comidas rápidas por alimentos nutritivos. Debe asegurarse de sumar a su dieta frutas, verduras y granos integrales.

En lo posible debe tratar de que sean alimentos orgánicos, para que contengan la menor cantidad posible de químicos.

- **Evite las toxinas**

Hoy en día la gran mayoría de los alimentos que ingerimos han sido tratados con fertilizantes o pesticidas, sin contar los químicos con los que han sido procesados, y de los que hablamos en el punto anterior...

Todo eso suma toxinas a nuestro cuerpo, y allí dentro se van acumulando. Incluso muchos productos también contienen hormonas sintéticas.

Debe tratar de evitar esta clase de alimentos, especialmente si está en el proceso de buscar un aumento de busto, o ya ha logrado el objetivo con nuestro programa, porque estos químicos pueden interferir con su avance, y usted seguramente no quiere perder su tiempo.

Nuevamente, la mejor manera de evitar estos inconvenientes es volcarse por los alimentos orgánicos siempre que le sea posible.

- **Ingiera Solo Las Calorías Necesarias**

Es muy importante para este programa que usted mantenga un nivel constante de calorías. Tenga presente que los pechos no son otra cosa que trozos de tejido graso, y si usted baja de peso disminuyendo la cantidad de calorías que consume, no sólo perderá peso sino que también sus pechos disminuirán de tamaño.

Si quiere bajar de peso, no debe hacerlo “pasando hambre”... Primero porque perjudicará el avance que ha logrado en su busto, y además porque sabemos del efecto rebote que eso ocasiona... Y ese efecto rebote le devolverá el peso, pero no le devolverá el busto que había obtenido. La idea es mantener un nivel constante de calorías diarias. Una mujer promedio necesita unas 2.000 calorías por día, éstas son suficientes para distribuirlas en tres comidas diarias, un buen desayuno, un almuerzo y cena. Incluso puede también sumar una merienda o una colación nutritiva para mantener su metabolismo controlado.

- **Beba mucha agua**

¿Sabía usted que podemos sobrevivir 20 días sin comida pero solamente 3 sin beber agua?

Esto se debe a que cuando usted no bebe agua, su organismo toma rápidamente los líquidos de su sistema hasta llegar a la deshidratación.

La grasa con que están formados sus pechos también posee líquidos, por eso, si usted no bebe al menos 2 litros de agua por día, corre el riesgo que su organismo tome de la grasa de sus pechos líquidos, y disminuyan su tamaño.

Es sumamente importante estar correctamente hidratadas, porque eso ayuda a “llenar” sus senos.

● Evite el azúcar

Ya sabemos que si su cuerpo tiene un alto nivel de testosterona, usted tiene el primer gran problema para lograr el aumento de tamaño de sus pechos...

Si usted consume alimentos azucarados en demasía, su nivel de testosterona aumenta, ya que, como comentamos en los primeros capítulos, el cuerpo debe generar insulina por demás dentro de su torrente sanguíneo para bajar el nivel de glucosa, y la insulina también aumenta el nivel de testosterona.

Debe reducir al el consumo de azúcares. No le estoy pidiendo que lo descarte totalmente de su dieta, solo que baje el nivel de consumo, ya que una ingesta controlada y reducida de azucares es necesaria.

- **Incluya buena cantidad de proteínas**

En nuestro cuerpo las proteínas cumplen una función primordial para el crecimiento.

Elas se encargan de que las células se repliquen y de esta manera generar el crecimiento, o reemplazar partes dañadas en nuestro organismo.

Es por esto que es fundamental incluir buena cantidad de proteínas en nuestra dieta para que nuestro pecho mantenga su nuevo tamaño.

Aquí le dejo algunas **recomendaciones** referidas a las proteínas...

Recomendaciones

Sí a la Carne de Vaca, No a la Carne de Hamburguesa.

Yo soy vegetariana, por lo que no consumo carne, pero debo reconocer que la carne de vaca es muy rica en nutrientes.

En la medida de lo posible debería tratar de consumir carne de vaca criada orgánicamente, alimentada con pasto natural y no con granos baratos.

Los cortes orgánicos son más sabrosos y ricos en ácidos grasos, que no se encuentran en tan buena cantidad en los animales criados en “fabricas”.

Lo orgánico es más saludable, más limpio, más sabroso y posee más nutrientes. La realidad es que en algunas zonas puede ser más difícil de encontrar que en otras, y sus valores suelen ser más elevados. Pero en la medida de sus posibilidades, le recomiendo consumir orgánico.

Sí al Pollo Orgánico, No al Pollo Congelado.

Básicamente se aplica lo que hablamos en el punto anterior... No se puede comparar un pollo criado de manera orgánica a uno que fue producido en un gran galpón junto a otros millones más, alimentados vaya a saber uno con que.

Una vez que pruebe un pollo orgánico se dará cuenta la diferencia. Notará que el pollo tiene sabor, además de proteínas y ácidos grasos beneficiosos.

Sí Salmón Salvaje, No Salmón de Criadero.

Nada más rico y saludable para su organismo que un plato de salmón. Pero hay algo que debe saber, el salmón que llega a su mesa suele ser de criadero...

El salmón de criadero, similar a la situación de los grandes criaderos de pollo, suele ser alimentado con compuestos balanceados económicos, y esto produce que la carne de esos peces pierda el esencial Omega-3.

Los peces allí suelen enfermar e infectarse, por lo que deben ser tratados con antibióticos químicos. Es realmente algo apestoso.

Y la mayoría del salmón que puede consumir en restaurantes es salmón de criadero.

Como puede notar, las grasas buenas las encontrará en los alimentos ricos en proteínas nutritivas... Pero la calidad de las proteínas puede variar según la manera en que se produce el alimento.

Cuanto mejor sea la calidad de la proteína, mejor efecto tendrá sobre su buena salud y su equilibrio hormonal en el organismo.

Afortunadamente en los últimos años ha habido un despertar, y poco a poco las personas comienzan a darse cuenta la importancia que tiene no solo la alimentación en sí, sino también la manera de elaborar los productos que consumimos.

Si al Atún, No a los Palitos De Pescado y Camarones.

El atún es rico en ácidos grasos poli insaturados del tipo Omega-3...

Los palitos de pescado que suelen conseguirse en la zona de “congelados” del supermercado son un gris... ¿Realmente alguien sabe de que están hechos?

Si Huevos Orgánicos, No a los Extraños Sustitutos.

El huevo es uno de los pocos alimentos que combina vitaminas, grasas buenas, antioxidantes y una gran cantidad de proteínas. Nuevamente, lo ideal es conseguir huevos orgánicos, de gallinas que no se encuentren estresadas y empollando las 24 horas por la simulación que genera en las grandes fábricas y cambian sus horarios naturales.

Y mucho menos comprar algunos nuevos productos que se ofrecen al huevo como un líquido dentro de un envase de cartón... Como si fuese un jugo! Una locura.

Sí al Yogur Orgánico. No al Yogur Regular.

Si tiene la oportunidad de probar uno y otro, notará la diferencia de inmediato.

El yogur orgánico, también conocido como Griego o Europeo, es más sabroso, tiene mayor cantidad de grasas buenas, es más nutritivo y contiene menos azúcar. Es justo lo que necesita para una buena alimentación rica en nutrientes.

Si elige el común, junto con él ingerirá químicos, hormonas, grasas malas, azúcar y conservantes.

También es posible conseguir yogures de origen vegetal, los cuales suelen evitar todos los procesos químicos y transformaciones que sufren los de origen animal.

Si bien no es necesaria la ingesta de yogur, es un nutriente importante y a tener en cuenta.

Si al Tempeh. No al Queso de Soja y las "Carnes Simuladas".

Todo alimento fermentado es bueno para nuestro cuerpo, ya sea para vegetarianos o no. El tempeh está hecho a base de soja y es muy rico en proteínas vegetales y vitaminas.

Es mucho más saludable que el queso de soja, que lleva un proceso muy largo, lleno de proteínas modificadas de mala calidad, con sodio, productos químicos y conservantes.

Este alimento con gran cantidad de proteínas no se puede comparar el sabor de un jugoso bistec, pero si hablamos de otras opciones, el tempeh es una de ellas, y es mucho mejor que esas versiones de "carnes simuladas" repletas de proteínas modificadas de mala calidad, sodio, químicos y almidón.

Si a la Quinoa, No a los Frijoles.

No estoy en contra de los frijoles, son muy sabrosos, pero contienen muy poca proteína.

Y son muchos los granos que contienen cantidades altas de hidratos de carbono pero son limitados en cuanto a proteínas.

Es por eso que te recomiendo la quinoa, que es rica en proteínas. Es considerada como uno de los “súper alimentos”, y es una excelente elección a la hora de complementar nuestra dieta.

Si decide probar una opción con proteínas vegetarianas no puede dejar de probar ésta.

Si a las Almendras, No al maní.

Si pensamos en agregar frutos secos a nuestra dieta, lo mejor es mejorar incorporar almendras o nueces antes que maní, ya que son mucho más saludables y nutritivas.

Y aunque las cantidades de proteínas son similares, la mantequilla de almendra también es menos tóxica y produce menos reacciones alérgicas que la mantequilla de maní.

Estamos hablando de calidad y no de cantidad. Muchas veces solemos pensar que consumir una gran cantidad de algo nos dará gran cantidad de sus nutrientes...

Esto puede ser así, pero en ciertos casos, consumiendo una menor cantidad, pero de un producto de mejor calidad, se logran los mismos o mejores resultados.

Comer grandes porciones de alimentos para obtener algún beneficio puede traer algunos problemas que podrían solucionarse si reemplazamos ese alimento por otro que ofrezca los mismos beneficios con porciones más pequeñas.

Leche y Sus Derivados

Se habrá dado cuenta que no he mencionado a la leche y al queso en esta lista.

Muchos hoy en día creen que los lácteos no son aconsejables para el consumo humano... de hecho yo misma lo creo.

Si bien el yogur si me agrada porque es un alimento fermentado.

A muchas personas les agradan los lácteos crudos, pero yo creo que la carne de buena calidad ofrece mejor de proteína que los lácteos de buena calidad.

Para que tenga una referencia, es preferible que consuma queso mozzarella, ricota o queso de cabra, antes que los procesados como el cheddar.

Si es utilizado en cantidades pequeñas para cocinar, un poco de manteca y crema no está tan mal.

Y aunque puedan contener un poco de grasas saturadas, eso no me preocupa tanto como las personas que prefieren un trozo de queso a una porción de carne.

Si bien soy vegetariana, la carne magra es mucho más nutritiva que los quesos procesados.

Capítulo 7

Recetas que utilizo

Otra vez y lo repetiré hasta el cansancio, para mantener los resultados que ha obtenido en sus pechos, es muy importante el equilibrio hormonal.

Es de vital importancia no aumentar nuestros niveles de testosterona y tampoco descontrolar nuestros niveles de estrógeno.

Sé que puede ser agotador estar pendiente de esto todo el tiempo...

En lo personal, he elaborado una serie de comidas que me ayudan a lograr el objetivo de mantener mis hormonas en orden. Y además son deliciosas...

Voy a compartir con usted algunas de mis recetas:

Pudding de Chía

Esta es la forma más fácil y práctica de preparar el pudding de chía.

Hoy en día se lo conoce como el desayuno más natural para comenzar el día.

Tiempo: 1 min

Porción: 1

Calorías: 275

Tipo de comida: Desayuno / Merienda

Ingredientes:

- Semillas de chía,
1 cucharada sopera colmada
- Leche, 100 ml
- Edulcorante
- Fruta al gusto



Preparación:

Antes de irnos a dormir colocamos las semillas de chía en una taza o recipiente, colocamos la leche en él y mezclamos con una cuchara. Si vamos a endulzar, es el momento para colocar el endulzante elegido.

Conservamos la taza o el recipiente en la nevera y lo tapamos con papel film.

Al día siguiente, lo retiramos de la nevera, picamos alguna fruta que deseemos, se la agregamos por encima... listo!

Resultado

El pudding de chía (o pudín de chía) que puede llevar frutas, tal como lo comentamos en esta receta, es una manera de incorporar un desayuno equilibrado, gracias a las proteínas y los ácidos grasos omega-3 que contienen las semillas, y los hidratos de carbono que contiene la fruta.

Existen muchísimos platos en los que podemos agregar estas excelentes semillas, es poco el sabor que tienen, pero se pueden crear texturas muy interesantes para dar un toque crujiente si las utilizamos sin hidratar... o en recetas para hacer pan, de la misma manera si usáramos semillas de sésamo o amapola.

Al hidratarlas, como en el pudding de esta receta, la textura va a ser completamente distinta, ya que absorbe un gran volumen de líquido, y adquieren una textura densa, cremosa y ligeramente gelatinosa, que se asemeja a la de un flan, lo que la hace ideal para sopas, cremas, o batidos de frutas.



Rolls de Atún

Ingredientes:

- Panqueques
- 2 latas atún
- 1/2 taza queso crema
- Mayonesa a gusto
- Sal
- Pimienta
- Perejil
- 2 zanahorias ralladas
- Lechuga picada
- 3 tomates en cubos pequeños



Preparación:

Comienza mezclando la mayonesa con el queso y procedemos a untar los panqueques.

Tomamos un bowls y mezclamos el resto de los ingredientes, incorporamos bien y condimentamos. Rellenamos en la mitad de los panqueques y enrollamos.

Pollo al Curry "Tikka Masala"

Ingredientes:

- 600 grs pollo deshuesado
- 1 yogurt natural
- 2 cebollas
- 250 grs tomate triturado
- 1 cucharada cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita comino
- 1 cucharadita cilantro
- 1 cucharadita jengibre
- 1 cucharadita pimienta blanca
- 1 cucharadita canela
- 1 cucharadita pimentón
- 250 ml caldo de pollo
- ½ pimiento rojo asado
- 250 ml leche evaporada
- 1 ramita cilantro
- sal
- 4 panes de pita
- aceite de oliva



Porciones: 4

Tiempo de cocción: 1 hora

Calorías: 432 Cal

La procedencia de esta exquisita comida tiene sus orígenes en la cocina india, muchos explican que proviene de Glasgow donde existe población originaria de la India.

Si bien es el pollo el acompañante principal de aquellas recetas con curry, podemos intentar preparar unos macarrones al curry, o algún pescado.

En el "Tikka Masala" es imprescindible dejar marinar los trozos de pollo con una mezcla de yogurt y especias.

El tiempo aproximado es de media hora, pero va a ser más intenso su sabor si lo dejas toda la noche.

Preparación:

1. Mezcla las especias

Pon el yogurt en un recipiente hondo, añade la mitad de cada especia y mezcla.

2. Marinar el pollo

Retira la piel del pollo, córtalo y súmalo al recipiente; mezclamos para que se impregne de la marinada y dejamos que repose en la nevera durante 60 minutos.

3. Sofríe las cebollas

Procedemos a pelar y a picar las cebollas. Sofríelas con un poco de aceite y cuando estén apenas doradas, sumamos el tomate, y reservamos unos 20 minutos.

4. Saltea el pollo

Escurre el pollo de la marinada y saltea en un recipiente con un fondo de aceite; revuelve de manera tal que se dore por todos sus lados.

5. Cuece con el caldo

Sumamos el caldo de pollo, cocinamos durante 10 minutos e incorporamos el sofrito de tomate, el pimiento cortado en tiras y la leche evaporada. Añadimos las especias molidas que nos quedaron, sazonomos y proseguimos la cocción durante 20 minutos.

6. Sirve con pan de pita

Es el momento de servir el pollo, con el cilantro picado por arriba, acompañado de los panes de pita idealmente.



Lomo al Horno con Naranja, Miel y Mostaza

Porciones: 4

Ingredientes:

- Lomo de cerdo 700 g
- Naranjas en jugo 2
- Miel 2 cucharadas colmadas
- Mostaza de Dijon o a la antigua 2 cucharaditas
- Diente de ajo 4
- Vino blanco 50 ml

Preparación:

El tiempo total que lleva la receta es aproximadamente 1 hora.

En un bowl, mezclaremos el zumo de las 2 naranjas, la miel y la mostaza

Tomamos el lomo y añadimos sal, lo colocamos en la sartén para sellar bien por todos lados.



Retiramos. Colocamos en una fuente apta horno y lo pintamos con la salsa de naranja, la miel y la mostaza.

Utilizamos la grasa del lomo que está en la sartén para pasar los dientes de ajo. Desglasamos la sartén con el vino blanco y colocamos los ajos y el desglasado sobre el lomo.

Tapamos la fuente de horno con el lomo con papel de aluminio y lo colocamos en el horno, precalentado a 180 grados durante 15 minutos.

Transcurrido ese tiempo, quitamos el papel de aluminio y dejamos dorar unos 10 o 15 minutos más a 200 grados.

Pollo al Estragón

Porciones: 4

Ingredientes:

- 1 pollo de 1,5 kg
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 300 g de champiñones
- 6 a 8 ramas de estragón fresco
o 3 cucharadas de estragón seco
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva
- Si tenemos: perejil picado,
un vasito de brandy



Preparación:

Mezclamos media cucharadita de sal con pimienta molida y la mitad del estragón. Frotamos con los dedos y agregamos un poco de aceite de oliva.

Colocamos esta pasta en el pollo e intentamos untarla por dentro repartiéndola bien con nuestros dedos. Es importante que sequemos el pollo por fuera con papel de cocina.

Calentamos tres cucharadas de aceite en un recipiente apto para horno, donde quepa el pollo entero. Doramos el ave por el lado de las pechugas y volteamos según vaya adquiriendo color, sin que se rompa su piel. Retiramos el pollo cuando esté dorado y reservamos.

El horno debe estar precalentado por arriba y abajo en 180 °C.

Saltear los vegetales en el aceite que sobra (añadir más si fuera necesario). Cuando estén ligeramente cocidos, agregar el resto del estragón, echar sal y mezclar.

Introducir el pollo nuevamente en la cazuela con la pechuga hacia arriba y pintar con el aceite. Verter encima un chorrito de brandy.

Recubrir con papel de aluminio y colocar la tapa del recipiente. Calentar hasta que se oiga el crujir típico del pollo.

Colocar el recipiente con aluminio dentro del horno y cocinar durante 60-75 minutos.

Destapar una vez finalizado el tiempo y quitar el aluminio para que se tueste la sección superior del pollo.

Quitar el recipiente del horno y agregar más estragón y perejil picado fresco.



Huevos Rellenos Gratinados

Ingredientes:

- 6 huevos
- 1 lata de atún
- 3 cucharadas de tomate frito
- 6 fetas o lonchas de jamón de pavo/cerdo
- Queso rallado (mozzarella o el que tengan)
- 300 ml de leche entera
- 30 gramos de harina de trigo o la que utilices
- 30 gramos de mantequilla
- 1 pizca de nuez moscada
- Perejil picado
- Pimienta molida
- Sal



Preparación:

Pasar la harina por un tamiz con un colador y reservar.

Calentamos la leche en un una ollita, sin que esta llegue a hervir. En otra cacerola, colocamos la mantequilla y calentamos a fuego lento.

Al derretirse la mantequilla, añadimos la harina y mezclamos bien, sin que queden grumos.

Agregamos la leche despacio sin dejar de remover. Agregamos una pizca de sal, pimienta y nuez moscada.

Dejamos que se cocine entre 5 y 10 minutos a fuego bajo, siempre removiendo hasta que la salsa tenga consistencia más espesa. Reservar la bechamel.

Colocamos los huevos en un recipiente y los cubrimos con agua. Los ponemos al fuego y hervimos entre 10 y 12 minutos. Al enfriarse, les quitamos la cáscara y los cortamos por la mitad.

Retiramos la yema de cada uno y la ponemos en un bowl, la picamos en trocitos. Reservar las claras.

Agregamos la lata de atún (sin agua ni aceite), el tomate frito, otra pizca de sal y pimienta.

Revolvemos e integramos bien y rellenamos las tapitas del huevo.

Cortamos las fetas del jamón en 12 tiras y envolvemos cada mitad. Cuidado con agregar demasiada sal, recordemos que ya el jamón aporta gran cantidad de la misma.

Colocamos los huevos en un recipiente hondo para hornear y esparcimos la salsa bechamel por encima.

Espolvoreamos el queso rallado a gusto e introducimos nuevamente en el horno.

Dejamos que gratine a 200°C por 4-5 minutos.

Retiramos y servimos decorado con perejil picado.

Pastel de Salmón

Ingredientes:

- 300 gr salmón ahumado
- 200 gr queso crema
- 200 gr galletas saladas
- 1 yogurt
- 100 gr aceitunas
- 100 gr nueces
- zumo de limón
- sal y pimienta



Preparación:

Se cortan chiquitas las aceitunas y picamos las nueces y se reservan.

En un bowl, mezclamos el queso crema, el yogurt, el zumo de limón, la sal y la pimienta.

Tomamos un recipiente, le colocamos papel film y colocamos por encima las lonchas de salmón.

Luego, agregamos algunas cucharadas de la mezcla de queso y esparcimos bien.

Agregamos por encima las aceitunas cortadas y luego las galletas.

Volvemos a añadirle la crema, nueces picadas y otra vez, galletas.

Para finalizar, agregamos otra capa de crema y las lonchas de salmón.

Finalmente tapamos con el film y dejamos en la nevera un par de horas.



Hígado en Salsa Roja

Ingredientes:

- Hígado
- 2 cebollas grandes
- 2 dientes de ajo
- 1/2 Pimiento rojo
- Puré de tomate
- Pimienta, pimentón rojo



Preparación:

En una cacerola salteamos la cebolla, el ajo, el pimiento rojo y el hígado cortado en cubos.

Le agregamos la sal, pimienta y pimentón.

Luego de haberlo salteado y sazonado bien, agregamos el puré de tomate y dejamos hervir todo.

Ya está listo!

Sopa Crema de Calabaza y Leche de Almendras

Ingredientes:

- 200 cc leche de almendras
- 1/4 zapallo
- Albahaca
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Hojas de verdeo



Preparación:

Procedemos a cortar en cubos o trozos el zapallo y colocamos en un recipiente apto para microondas con tapa. Mientras más chicos cortemos el zapallo, más rápido se va a cocinar.

Si utilizamos el microondas no requerirá más que cinco minutos a máxima potencia.

No necesita nada más. Debes tener cuidado cuando lo retires y quites su tapa.

Por otro lado, colocamos en una cacerola la leche de almendras, con una cucharada de aceite de oliva, unas hojas de verdeo y unas hojas de albahaca a gusto.

Retiramos del microondas el zapallo, dejamos que se enfríe 10 minutos, lo pelamos y cortamos en cubos más pequeños. Luego lo agregamos a la cacerola.

Cuando está completamente deshecho, retiramos del fuego. Es opcional procesar.

La cremosidad la otorga la misma calabaza.

Guiso Italiano de Carne de Res y Verduras

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 350 gramos de carne de res en cubos
- 1 taza de agua
- 1 lata de salsa de tomate
- 1 papa pequeña, pelada y en cubos
- 1/2 taza de zanahoria en rodajas
- 1/2 cebolla pequeña, cortada en láminas delgadas
- 1/2 pimiento rojo pequeño, picado
- 1 cucharada de sopa crema instantánea de cebolla
- 1/2 cucharadita de condimento italiano
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 taza de guisantes congelados
- Perejil picado para decorar, a gusto



Preparación:

Toma una olla grande donde vamos a calentar el aceite de oliva y a dorar la carne, lentamente, durante cinco minutos.

Luego agregamos agua, la salsa de tomate, la patata, la zanahoria, la cebolla, el pimiento rojo, la sopa crema instantánea de cebolla, el condimento y el ajo en polvo.

Una vez que hierva reducimos el fuego; y dejamos que se cocine a fuego lento, sin colocarle la tapa, aproximadamente durante 35 minutos.

Para finalizar, agregamos los guisantes y cocinamos a fuego lento durante diez minutos más, o hasta que nuestras verduras estén cocidas.

Pollo con Salsa de Arándanos

Nunca olvide que cualquier comida es más saludable cuando se prepara una mesa en un ambiente acogedor.

Esta receta es muy fácil de elaborar.

Originalmente lleva seis pechugas de pollo, en mi caso, que somos una pequeña familia, utilizo la mitad.

Las pechugas pueden ser cocidas como a usted más fácil o mejor le resulte (asadas, a la parrilla, salteadas, al horno).

La receta original utiliza salsa de arándanos en lata, pero yo prefiero arándanos naturales.

Ingredientes:

- 240 ml de salsa de bayas de arándano
- 1 tomate perita, sin semillas y picado

- 1/4 taza de damascos secos cortados en cubitos
- 1 y 1/4 cucharaditas de canela
- 1 cucharadita de cilantro
- 1 cucharadita de salsa picante
- 1/2 cucharadita de jengibre molido
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 6 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel

Preparación:

- Como ya comenté, cocine el pollo a su gusto. Resérvelo caliente.
- En una cacerola mediana, ponga el resto de los ingredientes y cocínelos hasta formar una salsa.
- Sirva las pechugas con la salsa por encima.



Yogur Helado

Esto es algo formidable para bajar el consumo de azúcar en su dieta.

Será un postre helado muy cremoso, o puede llegar a reemplazar una comida si se le agrega polvo de proteínas.



Ingredientes:

- 2 tazas de yogur natural sin grasa
- 1 huevo
- 1/2 taza de leche descremada
- 1 cucharadita de extracto puro de vainilla (o extracto de almendra)
- 2/3 de taza de polvo de proteína (de cualquier sabor está bien, puede ser de soya, suero de leche, etc. OPCIONAL)
- 3 paquetes de edulcorante artificial, de su elección (si lo desea).

Preparación:

- Prepare su máquina de hacer helados y mantenga un bowl en el congelador.
- Es necesario unir todos los ingredientes, puede procesarlos en una licuadora, utilizar un batidor de mano o batidor eléctrico, incorpore todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.
- Pruebe y compruebe el sabor y dulzor de la mezcla.
- Incorpore algunos cubitos de hielo a la mezcla y deje descansar la mezcla en la heladera.
- Al cabo de 10 minutos, quite luego los cubos de hielo con una espumadera y vierta la mezcla en el bowl helado.
- Lleve todo al congelador.
- Se puede comer de inmediato o almacenar en el congelador en un recipiente con tapa durante 24 horas.

Sopa de Repollo y Queso de Soja

Es una combinación de sopa de repollo común y sopa de mantequilla de maní. El tofu, sólo porque me gusta el queso de soja.

Ingredientes:

- 1/2 kilo de repollo (o uno pequeño)
- 1 zanahoria
- 1 cabeza pequeña de apio
- 1 pizca de pimienta mixta
- 1 cebolla
- 800 gr de tomates triturados
- 2 tazas de leche
- 1 1/2 tazas de mantequilla de maní
- 2 paquetes de tofu extra firme
- 2 cucharadas de aceite de maní
- 2 cucharadas de curry en polvo
- 1 cucharada de semillas de comino
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado
- Ajo
- 1 manojo de cilantro fresco
- Cantidad de agua necesaria para cubrir las verduras



Preparación:

- Picar en trozos pequeños todas las verduras.
- Añadir todo a una olla grande.
- Agregar las especias, cubrir con agua y llevar todo a fuego lento.
- Cortar el tofu en trocitos dejarlos escurrir sobre un papel.
- Una vez que las verduras estén tiernas incorpore la mantequilla de maní, la leche y revuelva para que toda la preparación se vaya integrando.
- Puede dejar las verduras en trozos o puede licuar todo, dejándola con un aspecto de sopa crema.
- Calentar el aceite de maní en una sartén a fuego medio-alto.
- Una vez que el aceite esté caliente dorar los trozos de queso de soja.
- Agregar el queso de soja a la sopa.
- Decore su plato de sopa con el cilantro fresco.

Omlette

Este es plato de origen japonés.

Es una receta ideal para dietas bajas en hidratos de carbono y alta en proteínas.



Ingredientes:

- 30 g de cebollas
- 6 huevos
- Hongos
- 30 g de muslos de pollo crudo
- 10 g de mantequilla
- 40 g de arroz recién cocido al vapor
- 2/3 cucharadas de vino blanco (ó Sake)
- 2 1/2 cucharadas de salsa de tomate
- Sal
- Pimienta

Preparación:

- Cortar el pollo en cubitos de 1 cm.
- Picar en juliana la cebolla y los “sombreros” de los hongos.
- Reservar todos los ingredientes por separado.
- Derretir la mitad de la mantequilla en una sartén caliente.
- Rehogue el primer lugar la cebolla primero, agregar el pollo a continuación, y por último los champiñones.
- Una vez que la cebolla esté transparente y en parte y el pollo casi de color rosa incorpore la salsa de tomate.
- Agregar 40 g de arroz cocido, el vino y sazone con un poco de sal y pimienta.
- Saltee todo hasta que el pollo adopte un ligero tono tostado. Apague el fuego y déjelo en la sartén.
- Bata 4 claras de huevo (reserve las yemas), junto con 2 huevos en un recipiente y añada una pizca de sal y pimienta.
- Mezclar suavemente el huevo con 10 a 20 palillos.

- Derrita 5 g de mantequilla en una sartén nuevamente a fuego medio-alto.
- Vierta los huevos batidos
- Extienda el huevo rápidamente mientras mueve la sartén como en un vaivén.
- Cuando esté a medio hacer, coloque el arroz y la mezcla de pollo sobre una mitad de la “capa” de huevo.
- Tome una espátula y doble la otra mitad libre del huevo sobre la mezcla de arroz y pollo.
- Enrolle todo lentamente para centrar la mezcla dentro del omellette.
- Continúe con los movimientos, de esa forma sella el omellette.

Sopa de Escarola con Albóndigas

Este es un delicioso plato de origen italiano, se trata de una sopa muy fácil de hacer.

Ingredientes:

Albóndigas

- 200 gr. de lomo de ternera
- 1/3 taza de queso parmesano rallado grueso
- 1/4 taza de trocitos de pan desmenuzados saborizados
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1/4 cucharadita de sal
- pizca de pimienta blanca
- 1 huevo grande ligeramente batido
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

Sopa

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1/4 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 4 tazas de tiras de escarola enjuagadas
- 4 tazas de caldo de pollo
- 1/4 taza de queso parmesano rallado
- Pimienta de cayena a gusto

Preparación:

- En un bowl una todos los ingredientes para armar las albóndigas.
- Mezcle bien con las manos y forme 24 albóndigas del tamaño de una nuez.
- En una olla coloque 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio-alto hasta que esté caliente
- Saltee las 24 albóndigas hasta que estén doradas.
- Resérvelas en un plato.

- Agregue el resto del aceite de oliva a la olla y rehogue la cebolla hasta que esté blandita.
- Agregue el ajo y permita que perfume el aceite y la cebolla.
- Vierta la escarola, tape la olla y permita que todo se cocine a fuego revolviendo ocasionalmente
- Añada el caldo de pollo y las albóndigas y espere a que hierva. Una vez alcanzado el punto de ebullición, cocine por 3 minutos.
- Es un plato que se debe servir bien caliente. Adorne espolvoreando con queso y pimienta de cayena.



Palabras Finales

Amiga, hemos llegado al final de esta guía...

Como le he comentado, no todos los cuerpos responden de la misma manera ante el programa, es por eso algunas lograrán ver resultados el primer mes de implementado el sistema, y quizás otras lo verán más adelante...

Pero sabe que el programa está diseñado para potenciarse en caso de ser necesario.

Lo que no debe olvidar es que lo que más necesita para avanzar hacia su objetivo es constancia y determinación. Estoy segura que tomará esto con seriedad, ya que si lo toma a la ligera y no cumple los pasos indicados es más que probable que no consiga grandes resultados.

Cumpla con sus rutinas, por los lapsos preestablecidos, y cuando llegue a su meta no se olvide del programa, sino que trate de adecuar sus hábitos alimenticios para mantener lo que ha conseguido, y también continúe ejercitándose, ya

que eso, además de mantener lo que logró, será genial también para el cuidado de su salud en general.

Este programa no es una solución mágica. Para lograr resultados deberá trabajar en base a lo que le propongo.

También es importante que sea coherente en los objetivos que busca alcanzar, ya que si se propone objetivos muy exigentes, es probable que se decepcione y eso no la ayudará. Comience poco a poco, con objetivos alcanzables, y luego podrá ir escalando por más.

Si bien es cierto que las hierbas son quienes la ayudarán a lograr equilibrar sus hormonas, la principal responsable del cambio será usted, con su esfuerzo y dedicación al programa.

Estoy muy agradecida de que podamos transitar este camino juntas, y quiero que sepa que puede contar conmigo cuando lo necesite.

Un gran saludo!

Pilar Martino

Referencias

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3693613/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5885827/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK44775/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4870347/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4586661/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2825138/>
- <https://www.scienceopen.com/document?vid=a44f904f-fdeb-4e2d-9b79-7a1d3b3d9bc8>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5158159/>
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/322513#facts-and-myths>
- [Barry MJ, Meleth S, Lee JY, et al; Complementary and Alternative Medicine for Urological Symptoms \(CAMUS\) Study Group](#): Effect of increasing doses of saw palmetto extract on lower urinary tract symptoms: a randomized trial. JAMA 306(12):1344-1351, 2011. doi: 10.1001/jama.2011.1364.
- [Tacklind J, Macdonald R, Rutks I, et al](#): *Serenoa repens* for benign prostatic hyperplasia. Cochrane Database Syst Rev 12:CD001423, 2012. doi: 10.1002/14651858.CD001423.
- [Vela-Navarrete R, Alcaraz A, Rodriguez-Antolin A, et al](#): Efficacy and safety of a hexanic extract of *Serenoa repens* (Permixon®) for the treatment of lower urinary tract symptoms associated with benign prostatic hyperplasia (LUTS/BPH): systematic review and meta-analysis of

randomised controlled trials and observational studies. *BJU Int* 10.1111/bju.14362, 2018. doi: 10.1111/bju.14362.

[Lapi F, Gallo E, Giocaliere E, et al](#): Acute liver damage due to *Serenoa repens*: a case report. *Br J Clin Pharmacol* 69(5):558-560, 2010. doi: 10.1111/j.1365-2125.2010.03618.x.

[Wargo KA, Allman E, Ibrahim F](#): A possible case of saw palmetto-induced pancreatitis. *South Med J* 103(7):683-685, 2010. doi: 10.1097/SMJ.0b013e3181e1e3ee.

[Izzo AA, Ernst E](#): Interactions between herbal medicines and prescribed drugs: an updated systematic review. *Drugs* 69(13):1777-1798, 2009. doi: 10.2165/11317010-000000000-00000.

[Loquercio C and Festi D](#): Silybin and the liver: From basic research to clinical practice. *World J Gastroenterol* 17(18):2288–2301, 2011. doi: 10.3748/wjg.v17.i18.2288.

[Voroneanu L, Nistor I, Dumea R, et al](#): Silymarin in type 2 diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *J Diabetes Res* 2016:5147468, 2016. doi: 10.1155/2016/5147468.

[Ward J, Kapadia K, Brush E, et al](#): Amatoxin poisoning: case reports and review of current therapies. *J Emerg Med* 44(1):116-121, 2013. doi: 10.1016/j.jemermed.2012.02.020.

[Rambaldi A, Jacobs BP, Gluud C](#): Milk thistle for alcoholic and/or hepatitis B or C virus liver diseases. *Cochrane Database Syst Rev* (4)CD003620, 2007. doi: 10.1002/14651858.CD003620.pub3.

[Fried MW, Navarro VJ, Afdhal N, et al](#): Effect of silymarin (milk thistle) on liver disease in patients with chronic hepatitis C unsuccessfully treated with interferon therapy: a randomized controlled trial. JAMA 308(3):274-282, 2012. doi: 10.1001/jama.2012.8265.

[Valenzuela A, Aspillaga M, Vial S, et al](#): Selectivity of silymarin on the increase of the glutathione content in different tissues of the rat. Planta Med 55(5):420-422, 1989. doi: 10.1055/s-2006-962056.

[Wu JW, Lin LC, Tsai TH](#): Drug-drug interactions of silymarin on the perspective of pharmacokinetics. J Ethnopharmacol 121(2):185-193, 2009. doi: 10.1016/j.jep.2008.10.036.

[Jalloh MA, Gregory PJ, Hein D, et al](#): Dietary supplement interactions with antiretrovirals: a systematic review. Int J STD AIDS 28(1):4-15, 2017. doi: 10.1177/0956462416671087.