Guía de programa de 28 días de transformación del cuerpo

Las dietas convencionales bajas en calorías / en grasas no le gustan a nadie. Además, simplemente no funcionan. Las dietas estándares bajas en grasa / en calorías han hecho más daño a nuestra salud que bien.

Por desgracia lo que le han dicho está 100% MAL: Reducir las calorías no significa que quema más grasa - significa que quema menos calorías.

Este programa simple y elegante resuelve los problemas de la dieta convencional, lo que le permite comer alimentos con regularidad fuera del alcance de los dietéticos. Además, se apoyará casi exclusivamente en alimentos **de verdad,** nutritivos y saludables (con algunas excepciones). Nuestro cuerpo fue diseñado para comer comida de verdad. Al alimentar su cuerpo de una manera consistente con su diseño, su cuerpo se vuelve más delgado y saludable - y será más feliz.

Este plan le dará resultados rápidos con total seguridad, pero aún más importante, puede ser fácilmente traducido a un estilo de vida que va a durar el resto de su vida.

Quería mantener esta guía corta y dulce, así que aquí está. Por favor, no dude en contactarme por cualquier duda.

Debe tener los siguientes documentos:

1. Guía del programa - el que usted está leyendo en este momento
2. guía de grasa en la dieta
3. guía de "hacer trampa" básico
4. lista de alimentos
5. Aperitivos
6. Lista de la compra semanal
7. Régimen de comidas
8. Recetas (utilizado en plan de comidas)

El desglose

Aquí está el programa completo en un resumen. Sólo están los puntos principales, una mayor discusión de cada punto se encuentra más adelante.

- Va a consumir más de 50 carbohidratos netos por día (idealmente bajo 30g)
- Va a consumir un mínimo de proteína de 120 g / día (mujeres) 180 g de proteína / día (hombres)
- Las grasas sólo se producirán a partir de fuentes naturales (sin grasas hechas por el hombre)
- Va a registrar todo lo que consume
- Se toma 1 "Engañar la Noche" por semana
- Las calorías no son una gran preocupación
- Opcionalmente, se puede tomar 200 mg de cafeína (café o píldora) antes de hacer ejercicio

control de carbohidratos

Usted va a consumir menos de 50 gramos de carbohidratos por día (es el total de carbohidratos menos la fibra.). Lo ideal sería tratar de estar más cerca de bajo. Este es el trato: **estar bajo en carbohidratos funciona. Simplemente no hay disputa en esto.**

La pérdida de grasa está dictada por los niveles de hormonas de nuestro cuerpo; principalmente la insulina. Cuando la insulina es alta, la quema de grasa simplemente no es posible. Y cuando comemos carbohidratos, secretamos insulina y por lo tanto la pérdida de grasa se detiene. Por lo tanto, es imperativo que controlamos los niveles de insulina, pero hay buenas noticias: Podemos controlar la insulina directamente mediante el control de la ingesta de hidratos de carbono. Problema resuelto.

Pero puede ser terriblemente aburrido si se lo permites. S o entrar en la cocina y hacer la dieta tan emocionante como sea posible. Por eso he incluido el menú de 28 días que incluye increíblemente deliciosas recetas.

Sólo permanece con los hidratos de carbono inferior a 30 gramos por día y su cuerpo se verá obligado a quemar su fuente de combustible de reserva (grasa corporal) para el combustible.

Lo sé, lo oigo todo el tiempo "Pero yo * necesito * carbohidratos ..." No, quiere carbohidratos y hay una diferencia. Decida lo que es más importante, comer carbohidratos o adelgazar. Elige lo que prefieras.

Esto no es tan complicado así que no haga excusas, simplemente haga que suceda.

El Poder de las Proteínas

La proteína es de vital importancia en este programa. Nuestros músculos se componen principalmente de proteínas (una vez se quita el agua.) Y vamos a darle a nuestros músculos todo lo posible durante este programa y debemos proporcionarles las materias primas necesarias para reconstruir y reparar el (buen) daño que infligimos.

Tan importante como dejar caer los carbohidratos son para la quema de grasa ilícito, es igualmente importante que mantengamos nuestro músculo y otros tejidos magros bien nutridos para aumentar el metabolismo.

Una buena regla general es 1 gramo de proteína por libra de peso corporal, pero incluso esto puede ser chiflado si tenemos demasiada grasa corporal - es por eso que digo un mínimo de 120 g por día para las mujeres y 180 g por día para los hombres.

La proteína también tiene el doble de energía para digerir y asimilar al igual que los hidratos de carbono y grasas, y también puede dar apetito. También estimula la función cognitiva. La proteína es un buen material, y puede hacer que se sienta bien y luzca mejor.

Buenas fuentes son: Carnes, pollo, pavo, pescado, queso cottage, (algunas) proteínas en polvo, huevos enteros, e incluso tocino (libre de nitritos). Asegúrese de ir a pasear, alimentarse de vegetales siempre que pueda. Ver la lista de alimentos que acompaña.

Comer grasa y adelgazar

Recuerde que este simple hecho: las grasas naturales son impresionantes, las hechas por el hombre son las peores. Recuerde esa cosa simple y lo habrá conseguido.

Nuestros cuerpos AMAN la grasa. Nuestros cerebros son en su mayoría de grasa. Membranas de nuestras células están hechas de grasa. Nuestra producción de hormonas se basa en grasa. Nuestros cuerpos fueron literalmente hechos para funcionar de manera óptima con un consumo relativamente alto de grasa.

Yendo baja en grasas es simplemente un error enorme.

Usted puede tener un montón de grasa saludable y natural en este programa. Cosas como el aceite de coco, aguacate, carnes, quesos naturales, mantequilla (alimentado con pasto), e incluso el tocino (con tal de que no se ha procesado.)

Pero hay que evitar todo lo que dice que es **hidrogenado** o parcialmente hidrogenado. "Grasas trans", como se conocen son bastante tóxicas y debe ser evitadas a toda costa.

calorías Shmalorias

El componente de este programa que me importa menos son los niveles de calorías. Más y más investigación todos los días dice que las calorías no son tan importantes como pensamos en la batalla de pérdida de grasa. Lo que es importante: ambiente hormonal de nuestro cuerpo (es decir, niveles bajos de insulina). Y bueno, ya tenemos que cubría.

Así que para este programa he recomendado 1200 CAL para las mujeres y 1500 para los hombres, pero esto es sólo una guía. Si va un poco más alto y las otras directrices siguen siendo respetadas (bajos carbohidratos, alta en proteínas, y comer una buena cantidad de grasa saludable) Voy a ser un entrenador feliz. Realmente estoy más preocupado por no comer lo suficiente (como que mata a su metabolismo) a que no coma demasiado. Así que, de nuevo, las calorías son bastante bajo en la lista de preocupaciones de pérdida de grasa.

La cafeína (opcional)

La cafeína es buena. Sin ella, la mayoría de nosotros ni siquiera podría salir de la cama. Para nuestros propósitos, vamos a tomar 200 mg 20-30 minutos antes del entrenamiento. Se puede tomar como el café o en una píldora, si lo prefiere (se puede encontrar en casi cualquier tienda de vitaminas). Además, es bueno evaluar su tolerancia. Si se entrena por la tarde es posible que desee evitar esto, ya que podría mantenerle despierto durante toda la noche – elige lo que más convenga.

Cumplimiento de responsabilidades

Escribir en http://myfitnesspal.com todo lo que comas. Esto es obligatorio.

Hay una aplicación de teléfono inteligente para el registro en línea.

La imprimirás and llevarás en cada sesión. Asegúrese de poner **su nombre** en él, ya que todos tienen el mismo aspecto.

Engañar la Noche

Esta es sin duda la parte más impresionante (o - al menos - la parte más divertida) de este programa: La noche que se salta todas las reglas por la ventana. De 5-6 pm hasta la cama no dude en comer lo que quieras. Lo óptimo sería un asunto de grasa muy alta en carbohidratos / baja. En serio - lo que quiera. Que se ve cuando el cuerpo percibe niveles de calorías a ser demasiado baja que se apaga la grasa - quema como un mecanismo de preservación. El “Engañar la niche” le dice a su cuerpo que niveles de calorías siguen siendo altos así que ve adelante y quema un poco de grasa. Esto se hace a través de la regulación de la leptina arriba, todo lo que necesita saber es que se puede comer lo que quiere y lo que realmente puede acelerar la pérdida de grasa.

**** Véase la Guía de engaño para obtener más información sobre cómo optimizar su trampa.***

Otras Consideraciones

Hay algunas otras cosas a tener en cuenta. Al colocar los carbohidratos es fácil simplemente vivir de carne y queso. Eso puede estar bien durante un tiempo (aunque corto en nutrientes) pero la falta de fibra que puede realizar copias de seguridad de forma rápida. La manera más fácil de mantener las cosas "en movimiento" es

asegurarse de que usted come un montón de baja en carbohidratos, pero las verduras fibrosas todos los días. Cuando eso no ocurre considerar un producto de fibra pyslium (el comerciante Joe tiene una versión). Un par de cucharas de mesa mezclados con agua antes de acostarse sabe un poco a serrín, pero hará que pueda seguir.

La otra cosa es el agua. Aquí está mi consejo: bebe más. Para optimizar totalmente este plan usted debe beber tanto como sea posible, como un galón de agua por día. El acuerdo es que su cuerpo funciona mejor cuando está completamente hidratado, además de la transformación de la grasa (quema de grasas) ocurre más fácilmente cuando se hidrata correctamente. Esto también reducirá la retención de agua debajo de la piel. También tenemos la ventaja añadida la ayuda a exceso de agua en la desintoxicación de su cuerpo durante los próximos 28 días. Grasa corporal puede almacenar las toxinas, y cuando se le quema la grasa a un ritmo elevado (que será) que son también potencialmente la liberación de más toxinas. Saber esto: Más agua no le hará quemar más grasa. Pero si no hay suficiente agua, se detendrá la quema de grasa.

Conclusión

Eso es. Realmente no es tan complicado, pero si usted tiene alguna pregunta no dude en ponerse en contacto conmigo – esto es por lo que estoy aquí.

Ahora aquí está un poco de amor duro: haz este programa o no. Pero decídete que ahora. Si no sigue las pautas sus resultados se no mejorarán. A raíz de esta guía puede cambiar su vida para siempre: seguir haciendo lo que estás haciendo ahora tendrá, sin lugar a dudas, el mismo resultado.

Ahora tiene las claves para un nuevo cuerpo delgado y sano y una vida energética. Todo lo que tiene que hacer es girar la llave y entrar por la puerta. Confía en mí, te va a encantar.

1