Guía básica para hacer trampa

Antes de entrar en las reglas para hacer trampa, déjeme explicar un poco más sobre cómo funciona su cuerpo.

La glotonería crónica (especialmente las cosas equivocadas) le hace engordar. Tú sabías eso.

La insuficiencia crónica de la alimentación le MANTIENE gordo. Puede que no sepa eso.

Por eso las "dietas" normales se paran y finalmente fallan. Pasamos de estados de comer en exceso a estados cerca de morir de hambre. Su cuerpo se asusta y se aferra a su grasa corporal almacenada a través de una serie de controles hormonales.

LEPTINA

Una de las grandes hormonas implicadas es la leptina. Se considera una de las hormonas más importantes en la regulación de la grasa corporal. La leptina es buena y alta cuando comemos mucho. También, cuando llevamos una gran cantidad de grasa corporal. Cuando la leptina es buena y alta su cuerpo no tiene ningún problema permitiendo que la pérdida de grasa se produzca. Entienda que no sólo sucede porque la leptina es alta, tiene que haber una razón para que el cuerpo renuncie a la grasa corporal.

Ahí es donde entra un déficit calórico. Eso significa que tenemos que consumir menos calorías de las que quemamos. Comer menos y moverse más lo que significa dieta y ejercicio.

Simple, ¿verdad?

Uh, no. Usted ve que es donde el problema surge. Cuando se restringen las calorías los niveles de leptina comienzan a caer. Cuando los niveles de leptina son bajos, el cuerpo traerá toda la pérdida de grasa a un cese. Bien, ¿ahora qué?

Parece que no tenemos más remedio que comer más para elevarlos niveles de leptina. Pero si comemos demasiado engordamos.

¿Ve el problema?

Pero hay buenas noticias- Podemos utilizar esta información para nuestra ventaja. Podemos tomar lo que sabemos acerca de la leptina y hacer que funcione para nosotros en vez de en contra de nosotros.

¿Cómo hacemos esto? Simple: haciendo trampa estratégica junto con los entrenamientos especializados.

Para ser claros, una "trampa" es un período predeterminado de altas calorías. El mejor truco para nuestro propósito es alto en carbohidratos, moderado en proteínas y bajo en grasas. Pero, básicamente, nada funcionará siempre y cuando sus carbohidratos sean altos. No se atiborre, pero no hay necesidad de limitar tampoco. Voy a decir, además, que usted debe planear sólo 1 comida trampa / noche por semana.

Así que vamos a mantener las calorías (relativamente) bajas en los días "normales", pero entonces van a estar mucho más altas en los días "trampa". Al mantener las calorías bajas vamos a crear un déficit de calorías por lo que su cuerpo debe recurrir a la grasa corporal por combustible. PERO también vamos a utilizar el entrenamiento de resistencia (entrenamientos especializados) para mantener e incluso aumentar el metabolismo. Esto está respaldado por investigaciones que muestran, incluso cuando las calorías se dejan caer a niveles irrisorios bajos de masa corporal magra y el metabolismo se mantiene incluso un aumenta - siempre y cuando haya ejercicio de resistencia como parte del programa.

Está bien, no hay problema. Usted va a estar entrenando 3 o más veces por semana. Así que tenemos eso cubierto.

¿Pero recuerdo lo que dije acerca de los niveles de leptina cuando usted hace dieta? Ellos caen. Y ¿Lo que ocurre cuando caen? La pérdida de grasa se detiene.

Ahí es donde las trampas entran. Vamos a utilizar las trampas para aumentar los niveles de leptina. Usted ve que su cuerpo produce leptina cuando las calorías son altas, y lo hace rápido también. Lo que significa que incluso un pequeño truco puede conseguir bombear la leptina de nuevo y dejarte listo para quemar grasa una vez más. Además, no necesita preocuparse por obtener un exceso de grasa. Confía en mí cuando digo que la probabilidad de eso es EXTREMADAMENTE escasa.

Para ser un poco más específico, los niveles de leptina están influenciados por 2 cosas principales: los niveles de ingesta calórica y el glucógeno muscular. El glucógeno es el azúcar almacenado en los músculos (carbohidratos), y es en general una buena cosa. Cuando hacen dieta y ejercicio los niveles de glucógeno caerá mientras hacemos ejercicio y el azúcar se utiliza para hacer el ejercicio.

Usted puede pensar en sus músculos como esponjas. Cuando se ejercita ellos se exprimen. Y eso está muy bien, ya que obliga al cuerpo a utilizar la grasa como combustible. Pero para subir los niveles de leptina debemos volver a llenar estos tanques de glucógeno.

Una vez más, esto es donde entra la trampa. Así que vamos a poner todo junto.

Cuando las calorías de la dieta y el glucógeno caen y por lo tanto también lo hacen los niveles de leptina. Entonces, la pérdida de grasa se frena súbitamente. Bien, vamos a arreglar eso con la trampa. Una trampa corta de 4-6 horas hará el truco muy bien para nuestro plan de 28 días. Los niveles de leptina aumentan, y ahora usted está en una posición perfecta para quemar grasa de nuevo.

Así que ahí lo tenemos - una solución simple y eficaz.

(Esta parte es opcional)

Podemos hacerlo aún mejor. Vamos a potenciar esto.

En primer lugar, vamos a dejarlo realmente preparado para la trampa. Para ello vamos a realizar un entrenamiento de "agotamiento". ¿Recuerda que los músculos son como esponjas? Bien con el entrenamiento de agotamiento vamos a exprimir muy fuerte fuera de ellos. Dejando los niveles de glucógeno tan bajos como sea posible. Esto hace un par de cosas, pero lo más importante es que ahora esas esponjas musculares absorberán las calorías de su trampa (específicamente carbohidratos) como nadie. La probabilidad de obtener un exceso de grasa acaba de ser borrada.

(Por eso también es casi imposible exagerar una trampa. No se vuelven locos, pero disfruten.)

Ahora sus niveles de glucógeno están llenos, usted ha disparado temporalmente sus calorías y los niveles de leptina ahora están volando alto. Esto significa que su potencial de quema de grasa es MUY alto.

Ahora es el momento para encender su horno metabólico con el entrenamiento de "encendido". Esto ocurre el día después de la trampa. Debido a que sus niveles de leptina estarán en su nivel más alto necesitamos tomar ventaja de eso y crear un déficit calórico masiva a través de volver a la fase "normal" de nuestra dieta y atacar al entrenamiento.

Por lo que debería ver un patrón emergente muy simple: Entrenamiento, trampa, entrenamiento. Enserio que gana esa trampa y luego úsela para incinerar la grasa de su cuerpo.
Así que aquí está como se vería una semana ÓPTIMA con un sábado de trampa

Lunes: dieta normal + entrenamiento
Martes: dieta normal
Miércoles: dieta normal + entrenamiento
Jueves: dieta normal
Viernes: dieta normal + entrenamiento
Sábado: dieta normal hasta la comida trampa + ejercicio de agotamiento antes de hacer la trampa
Domingo: dieta normal + entrenamiento de encendido

También, de manera óptima el entrenamiento de agotamiento sería tan cerca de la trampa como sea posible. Ahora bien, esto no siempre podría funcionar
(Sin doble sentido) exactamente igual que lo anterior, pero la regla básica es GANE SU TRAMPA, QUEME SU TRAMPA.

No se asuste si usted no puede hacer un entrenamiento de agotamiento. Usted todavía estaría muy bien. Pero si usted puede...

El entrenamiento de agotamiento no tiene por qué ser algo especial. Recuerde que el músculo es como una esponja. Sólo escurra el último pedacito restante de glucógeno con el pequeño quemador:

Entrenamiento básico de agotamiento / encendido:
Repeticiones: 10, 20, 30, 20, 10
Movimientos:
Sentadillas de peso
Lagartijas
Abdominales
Hacer 10 sentadillas, luego 10 lagartijas, luego 10 abdominales. A continuación, haga 20 de cada uno, entonces, 30 de cada uno, entonces, 20 otra vez, y luego otra vez 10.

Así que ahora usted tiene la información básica. Adhiérase a la dieta "normal" en la mayoría de los días, haga trampa en los días específicos y ejercicio 4 veces por semana. Eso es esto. Envíeme un correo electrónico con cualquier pregunta.

Táctica bono de pérdida de grasa:
Ampliando el principio de la ventana de alimentación de 8 horas podemos acelerar aún más la pérdida de grasa el día SIGUIENTE a la trampa mediante la ampliación del período de no comer. Esto simplemente puede llevarse a cabo por no comer el día después de la trampa hasta las 5 o las 6 pm. En ese momento usted va de comer una cena "normal". No trate de comer todas sus calorías en una sola comida (por lo que sus números estarán fuera en este día), solo coma una comida ese día y eso es todo. Lo más probable es que después del día de trampa usted no tendrá hambre de todos modos, así que probablemente va a ser mucho más fácil de lo que piensa.