

El Primer Paso para Aliviar Tu Colon

www.NoMasColonIrritable.com

Ayda Torres



EL PRIMER PASO PARA ALIVIAR TU COLON

Por:

Ayda Torres

Todos Los Derechos Reservados

Está totalmente prohibida cualquier forma de reproducción o distribución de este material sin expresa autorización de su autor.

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	4
CAPÍTULO I - Colon Irritable, lo fundamental	6
CAPÍTULO II - Alimentación Recomendada para el Colon Irritable	8
CAPÍTULO III - Estrés y Colon Irritable	11
CONCLUSIÓN	15

INTRODUCCIÓN

Hola, soy Ayda Torres, creadora del programa “**No Más Colon Irritable**” y he creado este sencillo reporte gratuito para que tengas la oportunidad de dar tu primer paso para decirle adiós de forma definitiva al colon irritable.

Seguramente te preguntas “¿por qué Ayda puede ayudarme a acabar con esta condición tan molesta?”

La respuesta es muy sencilla...

Hace no mucho tiempo yo sufrí un caso severo de Colon Irritable y durante muchos meses estuve intentando de todo para controlar mi problema, pero como posiblemente te está ocurriendo en estos momentos, NADA de lo que probaba me daba buenos resultados.

Por esta razón **tomé la decisión** de investigar todo sobre el colon irritable, de probar minuciosamente cada dato que encontraba y crear así un esquema lógico para enfrentar y derrotar a este síndrome.

SÍ... YO LOGRÉ LIBRARME DEL INTESTINO IRRITABLE Y AHORA QUIERO QUE TÚ HAGAS LO MISMO!

Desde que tuve el privilegio de eliminar al colon irritable de mi vida me fijé un propósito muy claro:

**TENGO QUE AYUDAR A OTRAS PERSONAS QUE PADECEN ESTA CONDICIÓN,
PARA QUE LA SUPEREN SATISFACTORIAMENTE!**

Para cumplir este propósito creé **mi libro titulado:**

“No Más Colon Irritable”

Descárgalo Aquí: <http://nomascolonirritable.com/>

Asegúrate de leer este reporte hasta el final...es bastante corto y me he asegurado de escribirlo en un lenguaje muy claro y sencillo.

La información que te entrego aquí te dará lo que necesitas para empezar a derrotar la molesta irritación de tu colon...y no solo eso, sino que aprenderás **cómo gozar de una excelente salud intestinal y mejorar al máximo tu calidad de VIDA!**

CAPÍTULO 1. Colon Irritable, lo fundamental

El colon irritable (SCI), síndrome también conocido como intestino irritable (SII), colitis funcional, colitis nerviosa, neurosis intestinal, colon espástico, indigestión nerviosa, es una condición de tipo digestivo que actualmente afecta en promedio al 25% de la población mundial (Más de 1700 Millones de personas en el mundo lo padecen, es una cifra realmente considerable).

Uno de los problemas que se presentan con esta condición, es que al tratarse de un síndrome y NO DE UNA ENFERMEDAD, no existe algo que puedas llamar UNA CURA...pero no te alarmes, porque **SÍ EXISTEN MÉTODOS PARA CONTROLARLO POR COMPLETO**, de tal forma que no volverá a afectarte en lo más mínimo.

¡Yo conozco esos métodos y voy a enseñarte cada uno de ellos...esa es mi promesa!

Siguiendo con el tema, el colon irritable afecta el funcionamiento de tu intestino, provocando que este no procese y evacúe los desechos como debería hacerlo.

A causa de esto, la persona que lo padece siente mucho dolor, molestia y constantes deseos de ir al baño.

Además de lo anterior, el SCI se presenta de las siguientes formas:

- Con estreñimiento.
- Con diarrea.
- Con episodios alternativos de diarrea y estreñimiento.

Sea cual sea la forma en la que tu irritación intestinal se manifieste, siempre existirá un “síntoma” que hace presencia: El dolor abdominal que predomina en la parte baja del vientre.

¿Recuerdas que hace algunos párrafos te dije que al colon irritable también se le conoce como neurosis intestinal?

Ok...

Esto es así porque según algunas investigaciones se ha llegado a afirmar que el intestino irritable no es una condición meramente corporal sino que también afecta el ámbito neurológico de quien lo padece.

Por esta razón, los síntomas del SCI se hacen mucho más fuertes cuando pasas por episodios de estrés, ansiedad, preocupación, depresión, angustia, etc.

En este sentido... para enfrentar al colon irritable como es debido y GANARLE LA BATALLA requieres atacar dos frentes:

- El corporal o físico.
- El emocional o psicológico.

Estos dos tópicos son abordados completamente en mi libro “No Más Colon Irritable”.

CAPÍTULO 2. Alimentación Recomendada para el Colon Irritable

De seguro, en algún momento has escuchado aquel adagio popular que dice: “Somos lo que comemos”.

Lógicamente no debemos tomarlo en un sentido literal, pero si lo analizamos correctamente, tiene mucho sentido.

Los alimentos que consumes actúan como combustible para tu cuerpo... si lo alimentas correctamente, tu organismo funcionará sin mayores inconvenientes. Pero si llenas tu cuerpo con alimentos inadecuados, tu cuerpo no va a responder como debería.

Esto se aplica a TODAS las personas en el mundo... sin embargo, en tu caso, teniendo colon irritable debes ser doblemente cuidadosa(o) con la forma en la que te alimentas, pues cualquier error puede ocasionar un verdadero malestar que no se irá fácilmente.

A continuación compartiré contigo, las consideraciones más importantes a tener en cuenta en lo que respecta a tu alimentación. Vas a aprender los grupos alimenticios que debes incluir en tu dieta y aquellos que bajo ninguna circunstancia debes consumir.

A) Dieta recomendada:

El siguiente es un ejemplo de dieta que debes seguir cuando padeces de intestino irritable. Presta mucha atención!

Desayuno y Merienda

- Pan integral con margarina
- Leche de almendra, infusión de té o café
- Jugo Natural de frutas que no ocasionen irritación
- Pera, banano o manzana

Comidas Principales (Almuerzo - Cena)

- Arroz
- Papas al horno o cocidas
- Caldos y sopas de vegetales o carnes con niveles de grasa muy bajos
- Pescados (asegúrate que no sean fritos)
- Ensalada con tomate y lechuga
- Carnes sin grasa: Pollo, ternera, cerdo, pavo, cordero. Debes prepararlas al horno o a la plancha.
- Huevo
- Pan Integral
- Manzanas al horno

Complementos Alimenticios

- Puedes condimentar tus comidas utilizando sal, a menos que padezcas de otra condición como la hipertensión.
- Aceites: maíz, girasol y oliva. Máximo dos cucharadas al día.
- Bebidas: Mucha agua, jugos naturales de fruta. Evita el consumo de bebidas gaseosas.

B) Alimentos Prohibidos

Comprendo perfectamente que muchas veces resulta complicado saber cuáles son aquellos alimentos que resultan perjudiciales para el colon y que pueden desencadenar los síntomas del SCI.

Por esta razón, decidí hacer el siguiente listado de los alimentos que no debes consumir, al ser unos potenciales desencadenantes de los malestares propios de la irritación intestinal.

① Alimentos altos en fibra insoluble: Muchas de las personas que padecen de colon irritable suelen ser altamente sensibles a aquellos alimentos que tienen alto contenido de fibra insoluble... más específicamente salvado de trigo.

Igualmente, otros pacientes de SCI suelen ser bastante sensibles a alimentos que tienen niveles *medios* de fibra insoluble, tales como: galletas, germen de trigo, palomitas de maíz, mijo, amaranto y frutos secos enteros.

② Verduras Crudas: la mayoría de vegetales crudos suelen resultar algo perjudiciales para las personas que padecen de colon irritable. Verduras como el coliflor, el brócoli, las coles de Bruselas o el repollo generar bastantes problemas para tu intestino.

③ Lentejas, frijoles y otros granos: Generalmente este tipo de granos ocasionan muchos estragos en tu intestino produciendo espasmos, diarrea, gases e hinchazón, por lo que debes reducir el consumo de estos.

④ Endulzantes: Al tener colon irritable lo mejor que puedes hacer es alejarte de las especias y los azúcares.

Debes tener un extremo cuidado al consumir dulces, chicles, y general golosinas o bebidas que contengan edulcorantes puesto que estos pueden llegar a causar ciertas complicaciones en el funcionamiento de tu intestino.

Algo importante es que no solo se trata de evitar los endulzantes artificiales sino que también es necesario que evites o disminuyas el consumo de frutas que tengan un alto contenido de **sorbitol**, como los albaricoques, los melocotones, las cerezas y las ciruelas.

CAPÍTULO 3. Estrés y Colon Irritable

Posiblemente has escuchado que el estrés puede ser el responsable de que tengas irritación en tu colon... muchas personas al oír esto piensan que se trata de una simple broma, pero la realidad es que **sí existen una estrecha relación** entre los cambios emocionales y tu actividad intestinal.

Se ha demostrado que cuando actúas bajo ciertos niveles de estrés, diversas consecuencias ocurren en tu organismo, por ejemplo: un aumento de tu presión arterial, el cual ocasiona que tu sangre pueda irse de tu estómago y dirigirse hacia tus extremidades, o cabeza.

En términos estrictos, estas son algunas de las consecuencias que genera el estrés el estrés en tu intestino:

1. Reducción en la oxigenación de tu intestino.
2. Disminución en el flujo sanguíneo de tu sistema digestivo lo que causa diversos problemas de metabolismo.
3. Notable reducción en la producción de enzimas en tu intestino.

En realidad esto no es todo. El estrés también ocasiona diversas alteraciones en la conexión que existe entre tu cerebro y tu intestino, generando una serie de malestares de tipo gastrointestinal como:

- Colon inflamado

- **Colon Irritable**

- Alergia a los alimentos

- Úlcera Péptica

Ahora bien, está claro que el estrés puede estar **ocasionando tu irritación intestinal**. Sin embargo, posiblemente estés siendo afectado por un “círculo vicioso” de malestares.

¿Suena confuso?

En cierta medida lo es... con lo anterior quiero decirte que así como el estrés puede ser el responsable de tu colon irritable, así mismo, tu problema intestinal a su vez puede ser el causante de tus elevados niveles de estrés, haciendo muy difícil que superes dicha situación cíclica.

La pregunta importante por resolver aquí es:

¿Cómo Reducir o Eliminar el Estrés y Mejorar Tu Salud Intestinal?

Hay diversas acciones que puedes emprender para lograr este objetivo.

A lo largo de muchas décadas, un gran número de investigaciones muy prestigiosas, han demostrado que el ejercicio es de gran utilidad para eliminar el estrés. De igual modo, existen otros recursos entre los cuales se incluyen:

- La meditación
- La risa
- **El Yoga**

Si aplicas diversas técnicas de relajación como la respiración profunda, las afirmaciones positivas, mejor conocidas como visualización positiva, la cual es la “comunicación” que tienes con tu subconsciente en la que creas una imagen de la forma en la que quieres proyectar tu propia vida.

Te pongo un ejemplo muy sencillo y **supremamente útil**: Cada día, cuando te despiertes, en voz alta y con un tono lleno de seguridad, mirándote al espejo repite cosas como: “Soy un(a) luchador(a)”, “yo puedo”, “soy capaz”, “soy una persona valiosa”, “este será un gran día”, “tengo todo lo necesario para vencer al colon irritable”, “no me dejaré vencer por esta condición”, “no sentirá dolor ni molestias”, etc.

Es posible que lo anterior pueda llegar a parecerte gracioso y hasta ridículo, pero... te lo digo con total seriedad: ESTO FUNCIONA!

Se ha comprobado que condicionar a tu subconsciente a este tipo de afirmaciones, genera una serie de cambios neurológicos y bioquímicos necesarios para una recuperación satisfactoria.

Adicionalmente, es muy recomendable para reducir tus niveles de estrés que cumplas con las siguientes actividades:

- Consume alimentos fermentados

Las comidas fermentadas que han sido preparadas de forma tradicional sin procesos como la pasteurización, enriquecen a tu organismo en lo que respecta a los probióticos.

Las opciones que puedes considerar incluyen:

1. Lassi: Bebida de Yogurt procedente de la india que acostumbra a consumirse luego de la cena.
2. Natto: Soya fermentada.
3. Leche orgánica fermentada.
4. Fermentaciones de nabos, repollo, cebolla, pepino, calabaza, zanahoria, berenjena.

- Evita el consumo de fructuosa y azúcar

Si comes en exceso azúcar y fructuosa se creará una caótica distorsión en la relación que existe entre las bacterias malas y buenas presentes en tu intestino, pues actúan como combustible de las levaduras, patógenos y hongos que inhiben (dicho en términos sencillos, suspenden la labor) de las bacterias que son benéficas para tu organismo.

- Duerme en una habitación completamente oscura

¿No lo ves como algo importante? Si logras dormir en total oscuridad lograrás que tu cuerpo produzca correctamente la hormona conocida como melatonina, la cual es importante porque actúa como “mediador” entre el cerebro y el intestino y se ha demostrado que tiene una positiva incidencia en lo que respecta a la protección contra el estrés. Incluido aquel que es provocado como consecuencia de las lesiones o malestares presentes en el tracto intestinal.

- Ayúdate con suplementos de probióticos

Si por alguna razón no consumes alimentos fermentados, (en algunos países pueden ser difíciles de conseguir) es una buena idea que tomes algún suplemento de probióticos; eso sí, que sea de muy buena calidad.

Como ya te lo dije, los expertos lo recomiendan fundamentalmente porque los probióticos pueden incidir de forma muy profunda entre la interacción que tiene tu cerebro con tu intestino y de esta manera prevenir o en determinado caso disminuir el desarrollo de diversos trastornos de tipo intestinal originados en el estrés.

CONCLUSIÓN

De corazón espero que todos los consejos que te he proporcionado en este reporte sean de una gran ayuda para ti y te permitan llevar una vida llena mucho bienestar y felicidad, lejos de todos los malestares del colon irritable.

Si deseas aprender un método efectivo para solucionar tu problema de colon/intestino irritable en muy poco tiempo, te recomiendo absolutamente que leas el libro **“No Más Colon Irritable”**.

Tengo la certeza que tan pronto como conozcas este sistema no dudarás un segundo en empezar a aplicarlo!

Como te dije al inicio, mi mayor compromiso es que logres mejorar tu salud intestinal y es por ello que quiero que sepas que el momento para hacerlo es AHORA!

Si tienes alguna duda o inquietud en particular, puedes ingresar en este momento al sitio web y contactarme de forma inmediata:

>> www.NoMasColonIrritable.com << **Haz Clic Aquí !**

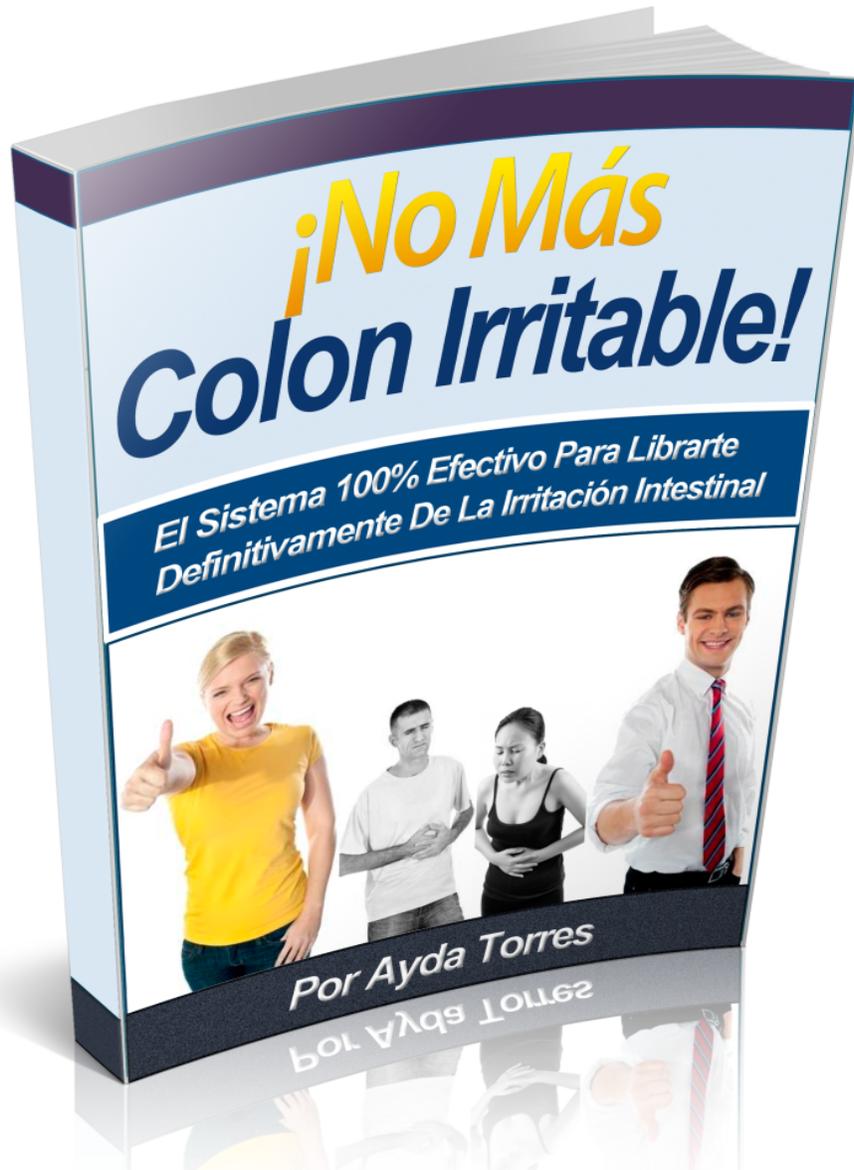
Debes saber que siguiendo juiciosamente los consejos del sistema “No Más Colon Irritable” puedes lograr excelentes resultados en la salud de tu colon incluso en menos de 2 meses, tan solo cuidando ciertos aspectos esenciales de tu rutina diaria, sin someterte a peligrosas dietas ni tomar medicamentos de dudosa procedencia... así conseguirás la salud intestinal que por mucho tiempo llevas persiguiendo.

No olvides que estoy a tu entera disposición para ayudarte en todo lo que necesites... Me encantará conocer tu sorprendente historia de éxito cuando estés totalmente libre de la molesta irritación intestinal.

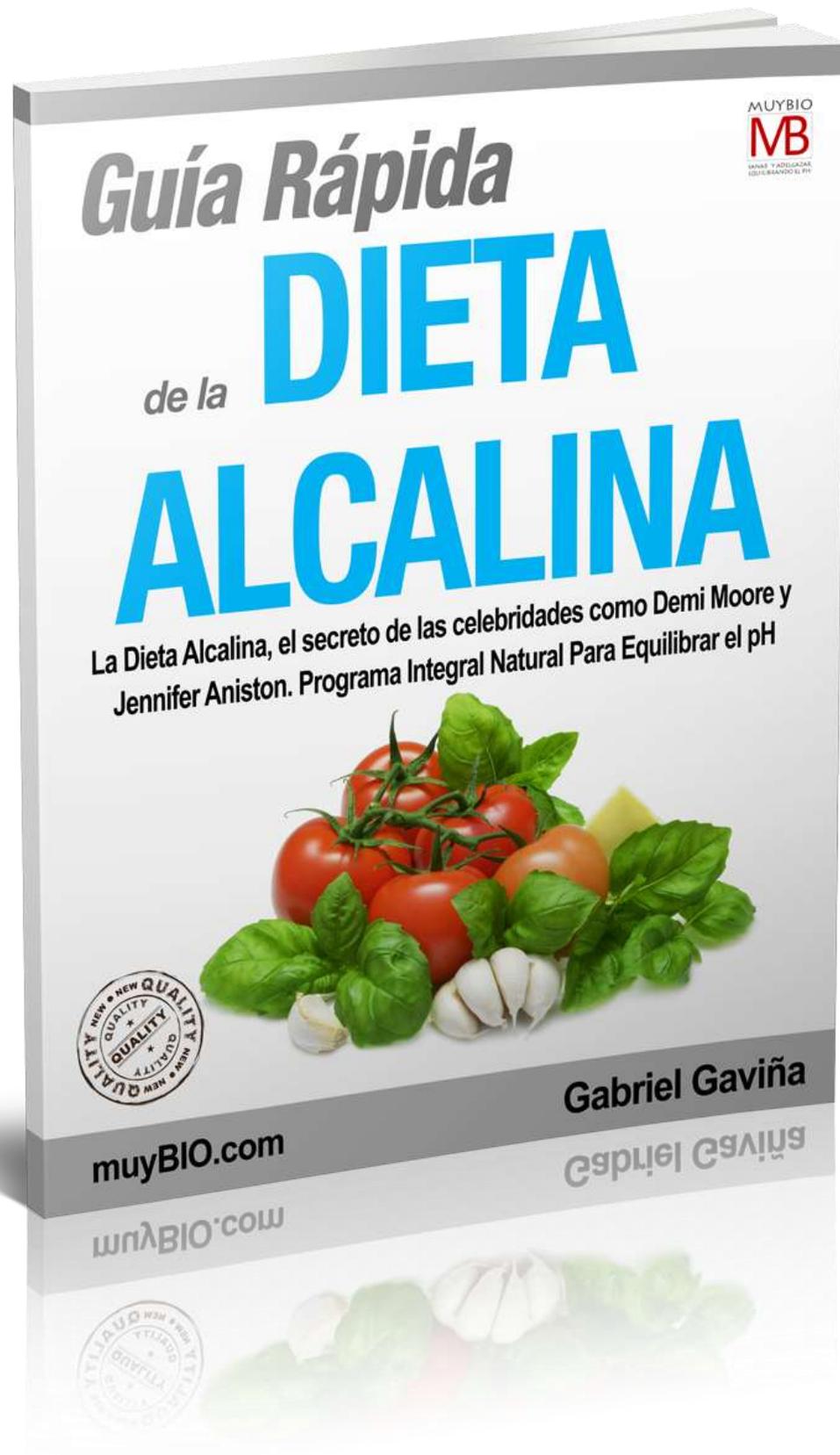
Comprometida con tu bienestar,

Ayda Torres

www.NoMasColonIrritable.com



Click Aquí Para Descargar



Índice

Introducción

Inicio de una Dieta Alcalina
Preparándote para "2 semanas"

SEMANA 1

Día 1
Día 2
Día 3
Día 4
Día 5
Día 6
Día 7

SEMANA 2

Día 1
Día 2
Día 3
Día 4
Día 5
Día 6
Día 7

SEMANA 3

Señales de Desintoxicación

RECETAS ALCALINAS

Sopa Alcalina "muyBIO"

Guacamole con Totopos

Totopos Horneados

Humus Cítrico con Semillas de Comino Tostado

Limón y Romero con Judías Blancas Esparcidos

Aguacate frío y Sopa de Pepino

Sopa de Remolacha Rubí

Crema de Papa y Maíz

Ensalada d´Rúcula c/Higos/Glaseados y Queso/Cabra

Ensalada de Aguacate con Salsa de Fresa

Aguacate, Maíz y Salsa de Habichuelas Negras
Ensalada Crujiente c/Semillas de Flores/ Girasol/Coles Picantes
Vinagreta de Sésamo y Jengibre
Remolacha Rallada y Ensalada de Zanahoria
Remolachas Marinadas Azadas
Ensalada de Sésamo Asiático
Ensalada de Maíz, Arroz y Arvejas
Ensalada Griega Picada con Coliflor, Aceitunas y Queso Feta
Ensalada de Papas
Ensalada de Quinoa
Salteado de Espárragos con Acelga Suiza y Zanahorias
Filetes de Berenjena con Tomates Secados al Sol y Aceitunas
Hinojo Gratinado
Estofado de Col Rizada con Zanahorias y Papas
Espinaca al vapor con Aceite de Oliva
Papas Doblemente Horneadas con Queso Azul y Brócoli
Batatas Caramelizadas y Remolachas con Frijoles Verdes
y Semillas de Calabaza Tostadas
Hamburguesas de Habichuela Negra con Anacardos y Zanahorias
Compota y Manzana de Ciruela
Compota de Frutos Secos
Dieta de Mantenimiento
"12 Reglas de oro del Estómago"

INTRODUCCIÓN

Para todas aquellas personas que **NO** padecen ningún problema de salud crónico mi recomendación es seguir directamente esta **“Guía Rápida de la DIETA ALCALINA”** lo más estrictamente posible sin pasar por los protocolos de **“Sanar y Adelgazar con la DIETA ALCALINA”**. Si este es su caso y, *Aunque no lo necesite, no deje de leer el Capítulo específicamente dedicado a la Dieta. En él encontrará todos los consejos necesarios para mejorar los resultados que puede lograr con ésta Guía.*

Para aquellas personas que sufren algún padecimiento o problema crónico es básico y fundamental seguir los pasos en el orden en que se explican en el e-Book **“Sanar y Adelgazar con la DIETA ALCALINA”**.

Nota: esta *Guía Rápida* **NO** está recomendada para casos de *Candidiasis* crónica.

El inicio de la dieta alcalina

Es la etapa más dura por el cambio que significa.

Está estructurado de tal manera que solo debes seguir el plan sugerido en Desayuno, Tentempié, Comida, Merienda y Cena.

En primer lugar encontrará el Plan de *Dieta Alcalina de Limpieza* de 2 semanas. En cada día encontrará alguna Receta Alcalina incluida.

Tiene marcada la referencia de la página donde se encuentra la receta y poder poner manos a la obra.

En segundo lugar encontrará un listado de más de 20 Recetas Alcalinas especialmente pensadas para éstas dos semanas iniciales.

No deje el plan durante las dos semanas y comenzará a disfrutar de un cambio muy claro en su energía, vitalidad y reducción de peso si fuese necesario.

Deje que el cuerpo actúe, no interfiera en ello. Tiene una sabiduría de curación innata que estamos lejos de poder comprender en su totalidad. **Ten confianza y déjalo actuar.**

Y finalmente tiene la “*Dieta Alcalina de Mantenimiento*” para largo plazo.

Preparándote para las “Dos Semanas”

En un nivel práctico, consigue todo los materiales que puedas al principio. Planea qué comida necesitas y haz tus compras por adelantado. No a los restaurantes o negocios gourmet esta semana. Lo que más necesitas es una selección apetitosa de hermosos vegetales orgánicos y unos pocos granos enteros que no contengan gluten como: quinoa, amaranto, mijo, trigo sarraceno y harina de maíz. Necesitarás jugos frescos de vegetales, garrafas de agua alcalina o purificada de manantial, algunas manzanas y mucho jugo de manzana sin endulzar, y una selección de té de hierbas. Decide si vas tú mismo a preparar la comida o si alguien te va a ayudar. Necesitarás preparar una buena cantidad de la *Sopa Alcalina muyBIO* por días alternos. Trata de no pensar en placeres anteriores relacionados con comida y bebidas. Ahora piensa solo en tu hígado saturado de grasa y repleto de toxinas.

La única receta que definitivamente necesitarás preparar es la *Sopa Alcalina muyBIO*. Es muy fácil de preparar y tiene solo cuatro ingredientes principales. El caldo se toma a primera hora en la mañana y en la cena. Puedes tomar otra taza en el almuerzo si deseas. En la cena, el caldo se sirve acompañado con un poco de los vegetales de la sopa convertidos en puré.

SEMANA UNO

SEMANA UNO | DÍA 1

Desayuno

- Una taza o bol pequeño de caldo solo (sin vegetales) de la *Sopa Alcalina muyBIO*
- 1 naranja fresca
- 1 cucharada de aceite de lino puro.
- ¼ de taza de grano de avena picado, dejarlo en 1 taza de agua hasta que este blando, alrededor de 15 minutos; sin ningún endulzante.
- 1 manzana pequeña (Nota: es bueno comer una manzana en trozos con avena) o ½ aguacate, acompañado con una cucharada zumo de limón recién exprimido y 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de té verde o té de hierbas

Tentempié

- ½ manzana o una zanahoria mediana

Almuerzo

- PLATO DE ENSALADA: Puedes elegir rallado de verduras crudas acompañado con jugo de limón y aceite de oliva extra virgen o 1/3 taza de Remolacha Rallada y Ensalada de Zanahorias 1/3 taza rallada de calabacín mezclado con 1½ cucharadita de zumo de limón recién exprimido y 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen; ½ taza de ensalada de sésamo asiático.
- PLATO DE VEGETALES AL VAPOR: brócoli, zanahorias picadas, y 1 patata pequeña en rebanadas, poner todo a baño maría; no sobre-cocinar. Puedes salpicarlo con 2 cucharadas de limón o vinagre balsámico y aceite de oliva extra virgen o aceite de girasol. Esparcir 1 cucharada de semillas de girasol.

NOTAS PARA EL COCINERO

- Todas las frutas y vegetales deben ser frescos y ser orgánicos.
- El agua usada para beber y cocinar no debe ser carbonatada ni clorada. Si es posible usar agua alcalina.
- Las ralladuras de vegetales crudos son una parte importante del programa, así que saca el disco de trituración del procesador de alimentos o usa los agujeros grandes de un rallador.
- Si no tienes un buen vaporizador de acero inoxidable, vale la pena la inversión dado que comerás mucho vegetales al vapor en cada etapa. De hecho, una vez que descubras el sabor de los vegetales orgánicos ligeramente cocidos, dejarás de pensar en ellos como comida “de dieta” y empezarás a buscarlos.
- ¡Nunca usar sal de mesa! –es cloruro de sodio con químicos– Elige sal naturalmente evaporada del mar o sal del Himalaya.

Merienda de media tarde

- ½ aguacate, 6 barras de pepino, o 1 manzana

Cena

- ½ taza de zanahorias frescas u otro zumo vegetal
- Un bol de *Sopa Alcalina muyBIO*, incluyendo ½ taza de vegetales en trozos en la sopa
- ½ taza (después de cocinar) de espinacas al vapor con aceite de oliva
- ½ taza de brócoli al vapor
- Una taza de té de hierbas, como menta

SEMANA UNO | DÍA 2

Desayuno

- Igual que el Día 1

Tentempié

- Igual que el Día 1

Almuerzo

- PLATO DE ENSALADA: Tú eliges entre: verduras crudas ralladas acompañado con jugo de limón y aceite de oliva extra virgen o 1 taza de lechuga Romana, 1 zanahoria mediana rallada, 2 cucharadas de garbanzos cocidos, y 2 cucharadas de ají morrón rojo rebanado muy fino, mezclado con 1 cucharada de zumo de limón recién exprimido y aceite de oliva extra virgen
- PLATO DE VEGETALES ORGÁNICOS AL VAPOR: Flores de coliflor, ejotes, y una batata pequeña, cocido ligeramente; no sobre-cocinar. Puedes salpicarlo con 2 cucharadas de zumo de limón o vinagre balsámico y aceite de oliva extra virgen o aceite de girasol. Espolvorear con 1 cucharada de semillas de calabaza.

Merienda a media tarde

- Igual que el Día 1

Cena

- ½ taza de remolacha fresca u otro zumo de vegetal
- Bol de *Sopa Alcalina muyBIO*, incluyendo ½ taza de vegetales en trocitos en la sopa.
- 1 taza de brócoli al vapor más ½ taza de patatas en rebanadas al vapor, acompañado con jugo de limón fresco y aceite de oliva extra virgen.
- Una taza de té de hierbas

SEMANA UNO | DÍA 3

Desayuno

- Igual que el Día 1

Tentempié

- Igual que el Día 1

Almuerzo

- PLATO DE ENSALADA: Tú eliges entre: vegetales rallados crudos acompañados con zumo de limón y aceite de oliva extra virgen o ½ taza de ensalada de patatas y puerro; ½ taza (no muy apretada) de alfalfa, 1/3 taza de Remolacha rallada y ensalada de Zanahoria.
- PLATO DE VEGETALES AL VAPOR: Acelga, calabacines rebanados, y colinabo pelado y rebanado o raíz de apio ligeramente cocido; no sobre-cocinar. Puedes salpicar con 2 cucharadas de jugo de limón o vinagre balsámico y aceite de oliva extra virgen o aceite de girasol. Servir con 2 cucharadas de lentejas cocidas o germinadas.

Merienda a media tarde

- Igual que el Día 1

Cena

- ½ taza zanahoria fresca o un zumo vegetal
- Bol de *Sopa Alcalina muyBIO*, incluyendo ½ taza vegetales en trocitos en la sopa.
- ½ taza de calabaza y 1 taza sin llenarla mucho de hojas tiernas de espinaca al vapor, aderezar con vinagre balsámico y aceite de oliva extra virgen.
- Una taza de té de hierbas

SEMANA UNO | DÍA 4

Desayuno

- Igual que el Día 1

Tentempié

- Igual que el Día 1

Almuerzo

- PLATO DE ENSALADA: Tú eliges vegetales crudos rallados acompañados con zumo de limón y aceite de oliva extra virgen o ½ taza de Ensalada de Papas y puerro; ½ taza (no muy llena) de alfalfa; 1/3 taza de Remolacha Rallada y Ensalada de Zanahoria
- PLATO DE VEGETALES RALLADOS: Acelga, rebanadas de calabacín, y rebanadas peladas de colinabo o raíz de apio ligeramente cocidas; no sobre-cocinar. Puedes salpicar con 2 cucharadas de zumo de limón o vinagre balsámico y aceite de oliva extra virgen o aceite de girasol. Sirve con dos cucharadas de lentejas cocidas o germinadas.

Merienda de media tarde

- Igual que el Día 1

Cena

- ½ taza de zanahoria fresca o otro jugo vegetal
- Un bol de *Sopa Alcalina muyBIO*, incluyendo ½ taza de vegetales en trocitos en la misma sopa.
- ½ taza de calabaza cortada en cubitos y una taza sin llenarla mucho de hojas tiernas de espinaca al vapor, aderezar con vinagre balsámico y aceite de oliva extra virgen.
- Taza de té de hierbas

SEMANA UNO | DÍA 5

Desayuno

- Igual que el Día 1

Tentempié

- Igual que el Día 1

Almuerzo

- PLATO DE ENSALADA: Tú eliges vegetales rallados crudos acompañados con jugo de limón y aceite de oliva o 1 taza de hojas tiernas de espinaca; 1 zanahoria mediana, pelada y rallada; ½ taza de germen de soya; 1/3 pepinos rallados mezclados con 1 cucharada de limón recién exprimido y aceite de oliva extra virgen. Esparcir 2 cucharadas de semillas de lino.
- PLATO DE VEGETALES AL VAPOR: Trozos de espárragos o brócoli, rebanadas de zanahoria, y 1 papa pequeña, rebanada y ligeramente cocida; no sobre-cocinar. Puedes aderezar con 2 cucharadas de jugo de limón y aceite de oliva extra virgen o vinagre balsámico o aceite de girasol.

Merienda de media tarde

- Igual que el Día 1

Cena

- ½ taza de remolachas frescas triturada u otro zumo vegetal
- Un bol de *Sopa Alcalina muyBIO*, incluyendo ½ taza de vegetales en trozos en la sopa
- 1 alcachofa, al vapor y servida con jugo de limón recién exprimido mezclado con aceite de oliva extra virgen y una pizca de sal marina. Si lo necesitas: un puré con 1 batata pequeña, horneada con una cucharada de aceite de girasol.

- Una taza de té de hierbas

SEMANA UNO | DÍA 6

Desayuno

- Igual que el Día 1

Tentempié

- Igual que el Día 1

Almuerzo

- PLATO DE ENSALADA: Tú eliges vegetales rallados crudos acompañados con jugo de limón y aceite de oliva o ½ taza cruda o ligeramente cocida de coliflor, ¼ taza de zanahoria rallada, y ¼ taza de calabacín rallado o pepino, y hojas de rúcula aderezadas con 2 cucharadas de jugo de limón o vinagre balsámico y 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen o aceite de girasol.
- PLATO DE VEGETALES AL VAPOR: coles de Bruselas o repollo rallado, ½ batata, acelga suiza ligeramente cocida; no sobre-cocinar. También ¼ taza de Garbanzos con Especias al Vapor con sal marina.

Merienda de media tarde

- Igual que el Día 1

Cena

- ½ taza de zanahoria frescas triturada u otro jugo de vegetales
- Un bol de la *Sopa Alcalina muyBIO*, incluyendo ½ taza de vegetales en trocitos en la sopa.
- 1 taza de brócoli al vapor más 1 patata pequeña, acompañada con jugo de limón fresco y aceite de oliva extra virgen.
- Una taza de té de hierbas

SEMANA UNO | DÍA 7

Desayuno

- Igual que el Día 1

Tentempié

- Igual que el Día 1

Almuerzo

- Puedes repetir cualquier día, excepto el Día 5

Merienda de media tarde

- Igual que el Día 1

Cena

- Igual que el Día 1, 3 o 4

capítulos libres termina aquí...



JUGOS ADELGAZANTES Y REVITALIZADORES PARA UNA VIDA SALUDABLE



INGRID MACHER



Introducción

¡Felicitaciones!

Al descargar este informe especial, estarás dando los primeros pasos para descubrir el cuerpo de tus sueños.

La buena noticia es que este es el paso más importante que puedes dar.

Y si aplicas este simple secreto que estoy a punto de compartir contigo, podrás lograr tú meta de perder peso más rápido de lo que te puedas imaginar.

Porque mientras muchos luchan por dar ese primer paso...





¡Tú estás dando pasos de vencedores por el Gran Cañón!



Entonces... ¿cuál es el secreto que te permite quemar más grasa en menos tiempo?

Bueno...

Perder peso NO se trata de comer menos.

TAMPOCO se trata de hacer más ejercicios.

Si, reducir la ingesta de calorías y hacer ejercicios ayuda...



Pero para quemar más grasa, es necesario que tu metabolismo trabaje a su máxima potencia.

Y el secreto para que eso suceda... es proporcionándole a tu cuerpo los nutrientes que necesita.

Piensa que tu metabolismo es como un carro.

Puedes tener el motor más poderoso...

Pero si no tienes gasolina en el tanque, no te llevará a ningún lado.

Bueno, cuando se trata de quemar grasa, los nutrientes son la gasolina.

Y si quieres derretir toda esa grasa que te mantiene alejado del cuerpo sexy y delgado que tanto quieres... es necesario proporcionarle a tu cuerpo una variedad de nutrientes.

Entonces... ¿De dónde obtienes los nutrientes?

Los nutrientes los obtienes a través de una dieta balanceada.

Una dieta que incluya muchísimas frutas y vegetales.

Todos sabemos que estos alimentos son buenos para la salud.

Están repletos de vitaminas, minerales y antioxidantes que luchan contra la grasa.

Pero... a muchos de nosotros nos cuesta incluir estos alimentos en nuestra dieta ya que siempre estamos corriendo y muy ocupados.

¡Y de eso se trata este informe especial!



Te voy a mostrar cómo puedes llenar tu cuerpo con todos los nutrientes que este necesita... sin importar lo ocupado que estés.

Es una gran manera de consumir todas las frutas y vegetales... en tan solo segundos.

Mejor aún, consumirás estos alimentos en su forma natural y cruda.

¡Porque vamos a convertir estos alimentos... en un jugo quemador de grasa!

Preparar jugos es la manera más rápida y efectiva de consumir todas las frutas y vegetales que se requieren en un día.

No solo te ahorras tiempo porque no tienes que cocinar (algunos nutrientes se destruyen con el calor)...

Pero de esta forma puedes obtener todos los nutrientes que estos alimentos ofrecen, porque el jugo es más fácil de digerir.

¡Además, obtienes lo máximo de estos nutrientes por menos dinero!

Entonces, ¿Cuáles son los mejores alimentos para preparar jugos?

Bueno, eso es lo mejor de todo...



Mientras más variedad tengas, mejor para ti.

Prácticamente puedes hacer jugos de cualquier fruta o vegetal que esté en temporada, así que experimenta con los sabores.

¡Sé creativo!

Pero si necesitas algo de inspiración para comenzar, voy a compartir contigo algunas de mis recetas favoritas para preparar jugos quemadores de grasa...

¡Veámoslas!



Jugos Adelgazantes

Jugo Para Eliminar La Ansiedad



- ◆ 1 puñado de hierbabuena o menta
- ◆ 1 manzana verde
- ◆ 1 limón
- ◆ 1 pedazo pequeño de jengibre
- ◆ 1 pepino verde o cohombro

Jugo Para Aplanar El Abdomen



- ◆ 3 varas de apio
- ◆ 1 pepino verde o cohombro
- ◆ 1 limón
- ◆ 1 taza de agua de coco



Jugo Energizaste

- ◆ 1 punado de coles rizadas
- ◆ 2 vara de apio
- ◆ 1 manzana verde
- ◆ 5 esparrago

Jugo Quemador De Grasa



- ◆ 1 toronja o pomelo
- ◆ 1 puñado de espinacas
- ◆ 1 manzana verde
- ◆ 1 Limón verde

Jugo Para Desintoxicarnos A Diario



- ◆ 1 manzana verde
- ◆ 4oz de agua
- ◆ 1 Limón verde exprimido
- ◆ 1 cucharada de pimienta roja o pimienta de Cayena
- ◆ 1 cuchara de miel de abejas o Agave



Jugo Diurético

- ◆ 1 Pepino cohombro o pepino verde
- ◆ 1 limón verde exprimido
- ◆ 2 rodajas de piña
- ◆ 1 pedacito de jengibre
- ◆ 1 vara de apio

Jugo De Fibra Adelgazante



- ◆ 1 remolacha
- ◆ 1/3 de repollo rojo
- ◆ 2 varas de apio
- ◆ 1 naranja

Jugo Revitalizador



- ◆ 1 zanahoria
- ◆ 1 vara de apio
- ◆ 1 puñado de perejil
- ◆ 1 manzana verde



Jugo Verde De Temporada

- ◆ 1 fruta en cosecha
- ◆ 1 puñado de espinacas
- ◆ 1 vara de apio
- ◆ 1 lechuga verde de temporada

Jugo Súper Verde



- ◆ Apio
- ◆ 1 Pepino cohombro
- ◆ 1 Un puñado Espinacas
- ◆ 1 Un puñado de Brócoli
- ◆ 1 Manzana verde
- ◆ 1 limón
- ◆ ½ banana



Conclusión

Y ahí lo tienes...

Esas recetas son una excelente forma de comenzar. Pero como te dije...
¡Experimenta y sé creativo con tus mezclas!

Lo importante es que preparar jugos sea parte de tu vida.

Es una increíble manera de llenar tu cuerpo de nutrientes poderosos quemadores de grasa... sin llenarlo de calorías vacías.

Es divertido, delicioso... y solo te tomará unos minutos prepararlos.

De eso se trata cuando quieres obtener una transformación increíble.

A veces, las cosas pequeñas te dan resultados GIGANTES.

Esto fue lo que me ayudó a perder 55 libras en 90 días... y me ha ayudado a mantenerme.

He creado un video especial donde revelo mis más poderosos secretos...

Como por ejemplo La Unión Entre La Mente Y El Cuerpo, el simple truco que ha sido científicamente comprobado que duplica la pérdida de peso...

... ¡sin realizar NINGÚN cambio a tu dieta o rutina de ejercicios!



Es perder el doble de peso... ¡Siguiendo la misma rutina que sigues en este momento!

Para enterarte de cómo funciona, todo lo que tienes que hacer es ver este video:



Pero te debo advertir que este video no estará disponible por mucho tiempo.

Así que para aprovecharte de este truco que cambiará tu vida, tienes que actuar rápido.

[Ve el video ahora mismo, clic aquí!](#)

Cuando lo hagas, descubrirás otros trucos poderosos para perder peso...

Como comer COMIDAS CHATARRAS (en el momento adecuado) te puede acelerar la pérdida de peso...

Y...



Como obtener mejores resultados escribiendo en un bloc de notas... que los que puedes obtener en una caminadora.

[Todo lo encontrarás en el video...](#)

Si quieres perder peso, échale un vistazo.

De cualquier forma, espero que disfrutes de las recetas para preparar jugos quemadores de grasa que he compartido contigo en este informe especial.

Sé que una vez que los jugos formen parte de tu vida, verás un gran cambio en la manera en cómo te ves y te sientes.

Así que por favor, comparte esta información con tus amigos...

Gracias por ayudarme a ayudar a otros a...

¡Obtener un cuerpo saludable y sexy!

Que pases un lindo día,

Ingrid Macher  Quemando y **GOZANDO**
Fat Loss **FIESTA**

Las

**BEBIDAS QUE TE
HARÁN
ADELGAZAR**



INGRID MACHER



Derecho de Autor y Descargo de Responsabilidad

© Copyright 2010-2013 Burn20, LLC (“titular de derechos de autor”). Todos los derechos reservados.

Los materiales que aparecen en este sitio web y las publicaciones electrónicas incluidas en el mismo (los “Materiales de derechos de autor”) están protegidos por los Estados Unidos Copyright Act 1976 [Ley de Derecho de Autor de 1976] y por leyes de derechos de autor y tratados internacionales.

Los materiales protegidos no pueden ser reproducidos sin el consentimiento expreso y por escrito del propietario del derecho de autor, excepto de la siguiente manera: Se le permite guardar los materiales protegidos en un solo equipo y una sola vez. Usted puede imprimir los materiales con derecho de autor, pero solo para su lectura personal y si utiliza sus mejores esfuerzos para asegurar que ninguna otra persona o entidad obtenga el acceso a esos materiales impresos.

Usted no puede copiar, reenviar o transferir los materiales con derecho de autor o cualquier parte de ellos, ya sea en formato electrónico o impreso, a otro lugar, persona o entidad, en contravención de las políticas aquí expresadas.

La violación de estas políticas constituye una violación de los derechos de autor en los Estados Unidos Ley de Derecho de Autor de 1976, que somete al infractor a la responsabilidad civil de hasta \$ 150.000 mas los honorarios del abogado y los costoso para cada uno de los derechos de autor, así como penas de prisión de hasta cinco años y una multa de \$250.000 o más.

Las solicitudes de autorización para reproducir cualquiera de los materiales con derecho de autor debe ser por escrito y dirigida al 1835 East Hallandale Beach Boulevard, No 530, Hallandale Beach, FL 33009.

Adelgaza 20 es una marca registrada de Burn20, LLC, una Sociedad de responsabilidad limitada de la Florida.



Descargo de Responsabilidad

La información aquí contenida (“Contenido”) no es un sustituto para el consejo, ya sea de su médico o su Nutricionista personal. Por el contrario, se trata de información comparable a lo que se puede leer en un periódico o una revista, escuchar en la radio o ver en la televisión. El contenido es sólo para fines informativos, no pretende ser un sustituto de consejo médico profesional, diagnóstico o tratamiento. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado con cualquier pregunta que usted puede tener con respecto a alguna condición médica. Nunca ignore los consejos médicos o demore su búsqueda debido a algo que haya leído en cualquier sitio o documento.

Si usted cree que tiene una emergencia médica, llame al 911 o a su médico inmediatamente. Este sitio web no recomienda ni respalda ninguna prueba médica específica, así como tampoco recomienda médicos, productos, o procedimientos. Su uso y dependencia en cualquier consejo o información obtenida en este sitio web es bajo su propio riesgo y responsabilidad.

La pérdida de peso es el resultado de seguir una nutrición adecuada y ejercicios. Los resultados son individuales y pueden variar.



Índice

Introducción	5
Bebidas Que No Debes Tomar.....	8
Bebidas Que Te Harán Lucir Un Cuerpo Sexy Y Delgado	10
Té De Oolong	11
Flor de Jamaica o Infusión de Hibiscus	12
Agua Tibia Con Un Limón.....	14
Agua de Coco.....	16
El Agua Fría.....	18
Té Verde Con Limón.....	20
Infusiones Con Menta Para Quemar Grasa	22
Conclusión	23



Introducción

Cuales Bebidas Te Engordan y Cuales Te Hacen Lucir Un Cuerpo Más Delgado Y Sexy!

El verano ya se acerca y las salidas a la playa o a la piscina forman parte de las actividades.

Toda la ropa se encoje...

Hay menos tela que nos cubra cada imperfección...

Y dependiendo de cómo te hayas cuidado durante el año, esto puede ser buenas noticias o muy malas.

Si pusiste a tu salud ante todo, entonces probablemente estés sumamente feliz. Haz hecho el trabajo, y ahora llego el momento de recibir la recompensa al hacer voltear miradas con ese cuerpazo.

Si acabas de comenzar a bajar esos kilos de más, a lo mejor no estás tan emocionado de tratar de entrar en ese bikini.

Pero no comiences a comprar la ropa del otoño aun...

No es el momento de darte por vencido...

Es un largo verano. Y no es muy tarde para que obtengas un cuerpo del cual te sientas orgullosa...

En la playa...en la piscina... donde sea que decidas tomar el sol, lo podrás hacer sin sentirte cohibido.



Porque si estas comiendo sano y haciendo ejercicios, pero aun sin obtener los resultados que deseas en la balanza (pero en especial en el espejo), la información que estoy a punto de compartir contigo te puede dar ese empujón que tanto necesitas.

El comer las comidas correctas no es suficiente. Es un buen comienzo, pero la comida es solo la mitad de lo que consumes.

La Otra Mitad Proviene De Lo Que Bebes...

¡Y si eres como la mayoría de las personas, lo que bebes hace que sea casi imposible llegar a tener ese cuerpo delgado y sexy por el que mueres!

En un día caliente de verano, comenzamos a beber mas solo para mantenernos hidratados. Y si nos llenamos de bebidas azucaradas, esas calorías vacías pueden comenzar a sumarse rápidamente y ponerle un parado a nuestro esfuerzo para perder peso.

Es más, si estas bebiendo todas esas calorías, es una perdida porque echaras a la basura tu esfuerzo de comer sano.

Así que el hecho de que hayas cambiado esa hamburguesa de queso o el pedazo de pizza por una ensalada saludable de pollo...

¡No tiene validez si te la comes bebiéndote un refresco!

Antes de que agarres ese vaso para saciar tu sed, tienes que saber esto:

Al tomar una decisión errada con respecto a lo que bebes...



¡Estarás Perdiendo Toda Esperanza De Entrar En Ese Bikini Este Verano!

Pero basta con tanta predicación... ya sabes lo importante que es, ¡así que al ataque!

En este manual encontraras algunas recetas de bebidas que te ayudaran a adelgazar, es muy sencillo de utilizar pero si en realidad quieres construir las bases para tu nuevo "YO" en verdad buscar una transformación para toda tu vida te invito a que vayas a [QUEMANDO Y GOZANDO](#) nos vemos allí...





Bebidas Que No Debes Tomar

¿Cuáles son las opciones erradas con respecto a la bebida? ¿Cuáles son las bebidas que debes evitar si te quieres ver lo mejor posible este verano?

Bueno...

Primero que nada...



Tienes que evitar las bebidas azucaradas. Esto incluye, refresco, bebidas para deportistas y té (Nestea). También incluye todos esos jugos llenos de azúcar que son más líquido que nada. Todas esas bebidas están llenas de calorías, y que se convierten en azúcar. Esto sube la insulina, causa estragos en el nivel de azúcar en la sangre, y se almacena fácilmente como grasa.



No creas que puedas beber esa bebida que dice “ligera”, “sin azúcar” o “dietética”. A pesar de que contienen menos azúcar, estas bebidas están llenas de edulcorantes tóxicos que hacen el trabajo de endulzar. También aumentan los antojos de dulces lo que hace más difícil que comas sano.



También querrás evitar las bebidas con cafeína. Esto incluye café y otras bebidas energéticas (que también están llenas de azúcar). Estos estimulantes estresan tus glándulas suprarrenales. También te deshidratan, lo que dificulta perder peso. Sí, yo sé que te proporcionan con un incremento de energía, pero siempre va seguido de un bajón de energía.

También debes limitar el consumo de bebidas alcohólicas. Sé que no es lo que quieres escuchar, y que beber ocasionalmente está bien, pero no mientras intentas bajar de peso. El alcohol te deshidrata, te da ganas de comer comida chatarra e impide el buen juicio. Además, cuando tomas en cuenta todas las calorías que se encuentran en la “mezcla” para tu bebida, se convierte en un monstruo de dos cabezas que destruye tu cuerpo.





Bebidas Que Te Harán Lucir Un Cuerpo Sexy Y Delgado



Entonces, ¿Qué Puedo Beber?



Té De Oolong



Preparación:

Caliente agua y cuando esta esté hirviendo retírela del fogón, viértala en una taza y adicione una o dos bolsitas de té de Oolong, déjela reposar por unos minutos tapándola con un plástico y después está listo para servir.

Beneficios:

Empecemos por la que más me gusta por esta bebida maravillosa que hace que podamos empezar el día llenos de energía si te estoy hablando del té de oolong, que es un sustituto saludable para el café. Además de que sabe muy rico, se ha demostrado que incrementa la velocidad en la que quemamos grasa un 35 a un 43%.

También acelera el metabolismo en un 43% más que el té verde, que también es conocido por tener efectos para perder peso.

Entre otras ventajas que esta bebida ofrece tomar té de oolong 15 minutos antes de comer carbohidratos ayuda a reducir la subida de la insulina que generalmente ocurre cuando consumimos este tipo de harinas.

Lo que lo hace un arma maravillosa para calmar la ansiedad por la azúcar, usted puede consumirlo también entre comidas especialmente cuando tiene esos horribles antojos.



Flor de Jamaica o Infusión de Hibiscus

Ingredientes:

10 taza de agua
1 taza de flores de Jamaica



Preparación:

Deje hervir el agua con las flores adentro por 15 minutos, luego apague la estufa y tape la olla hasta que se ponga fría, luego cuele las flores y ponga el agua en un recipiente en la nevera hasta que se enfríe.

Sirva el agua con un poquito de miel de abejas, o agave. NO exceda la cantidad de azúcar ya que puede dañar su valor nutricional o si está embarazada o sufre de presión baja no consuma esta bebida ya que puede ser contraproducente.

Beneficios:

Otra bebida fantástica es el té de hibisco, también conocida como “Agua Jamaicana”. Proviene de una flor del árbol de Hibisco. Es rica en nutrientes y tiene un sabor natural a fruta. Se ha demostrado que el té de hibisco baja la presión arterial al igual que la distensión abdominal, dándote la apariencia de una cintura más delgada.

Para empezar, el agua de Jamaica está llena de vitamina C. La cual nos ayuda a tener un sistema inmunológico saludable, la gente suele tomarla cuando sienten síntomas de un resfriado o gripe.



También es un antioxidante que ayuda a su cuerpo a combatir enfermedades como el cáncer.

El té es rico en electrolitos, lo que lo hace ideal para reponer el cuerpo después del ejercicio. Los electrolitos ayudan a recuperar los músculos, sacan el exceso de agua en el cuerpo, y regulan los niveles de ácido en la sangre.

Además, puede utilizar el té de la flor de Jamaica para aliviar los cólicos menstruales, normalizar la presión arterial, ayudar a las arterias, riñones y purifican el colesterol alto y ayudar a ponerlo más bajo.

Y con relación a la pérdida de peso, pues esta es un diurético natural que nos ayuda a eliminar las toxinas a través de la orina, además inhibe las enzimas que descomponen los azúcares y almidones complejos y ayuda a impulsar el metabolismo.



Agua Tibia Con Un Limón



Ingredientes:

Agua
½ Limón o lima

Preparación:

Hervir el agua y luego servirla en una taza agregar medio limón o lima y tomarla en las mañanas y en la noche antes de irse a dormir.

Beneficios:

A pesar de que la receta es bastante simple, no te dejes engañar por su simplicidad. Ésta es una de las mejores cosas que puedes introducir en tu cuerpo. Cada mañana, debes comenzar tu día con un vaso de agua tibia y un chorrito de limón (o lima). Esto te ayudará a experimentar increíbles beneficios sobre tu salud.

Por ejemplo, esta combinación estimula a los riñones y ayuda a purificarlos de toxinas. Es más, se ha comprobado que el agua con limón hace que los riñones produzcan más enzimas saludables que cualquier otra bebida o comida. Y con los riñones trabajando a su máxima capacidad, estos te ayudarán a eliminar las toxinas de tus células de grasa, permitiendo deshacerte de la grasa más rápido.

Pero eso es sólo el comienzo. El agua con limón ayuda a la digestión. También te ayuda a mantener tus intestinos en constante movimiento de forma fácil y natural, para evitar que se obstruyan y se detenga el proceso de la pérdida de peso.



El agua con limón también es muy rica en minerales importantes. Está repleta de potasio, el cual es responsable de mantener tu sistema inmunológico saludable. Los niveles bajos de potasio están vinculados con la depresión, la ansiedad, y el olvido. El agua con limón es rica en calcio, magnesio, y minerales importantes para tus huesos y la salud del corazón.

El agua con limón es uno de las mejores fuentes de Vitamina C. Éste es un antioxidante poderoso que hace maravillas en tu piel. Ayuda a disminuir las arrugas y algunas imperfecciones. La Vitamina C es uno de los primeros nutrientes que se agotan cuando estás estresado, así que para evitar que engordes debido al estrés, es necesario mantener los niveles de Vitamina C altos. Además, la Vitamina C tiene increíbles efectos sobre tu sistema inmunológico. Nada arruina tus niveles de energía más que un resfriado, así que al mantener el sistema inmunológico trabajando de forma apropiada, puedes mantenerte saludable y lleno de energía.

A pesar de que mucha gente conoce los efectos generales del limón, muy pocos entienden como los puede ayudar a perder peso de forma directa. Y éste puede ser el efecto más poderoso que tenga esta "bebida mágica".

Primero, los limones contienen pectina de fibra, la cual se ha demostrado que reduce el hambre. El agua con limón no es solamente una fuente de valiosos nutrientes que incrementan la energía, pero puede disminuir el hambre, el cual te ayuda mucho a quemar la grasa.

Segundo, debido a que esta bebida contiene muchos minerales, el agua con limón tiene un efecto alcalino en el cuerpo, el cual ayuda a neutralizar los ácidos. Cuando tu cuerpo tiene un nivel alto de ácido, le cuesta perder peso, porque no libera ninguna de las células de grasa (recuerda que se llaman "ácidos grasos" por una razón). Así que mientras más ácidos neutralices, tu cuerpo podrá deshacerse de la grasa almacenada, permitiéndote rebajar más rápido.



Agua de Coco

Preparación:

La puede obtener en su estado natural o ya muchas compañías se encargan de venderla en los supermercados, la marca en realidad no interesa, lo importante es que no tenga aditivos artificiales.



Beneficios:

- ➔ Se mantiene en tu cuerpo por más tiempo y mejor que el agua.
- ➔ Te mantiene hidratada mejor que las bebidas energéticas y bebidas deportivas.
- ➔ Disminuye la presión arterial debido al alto nivel de potasio y el índice de bajo contenido de sodio.
- ➔ Rico en los electrolitos esenciales, tales como magnesio, calcio, bicarbonato y sulfato.
- ➔ Es natural y no contiene aditivos.
- ➔ Libre de colesterol.
- ➔ Todo el azúcar es natural.
- ➔ Diurético natural.
- ➔ Contiene gran cantidad de proteínas.



➔ Contiene muchas vitaminas.

Si los beneficios del agua de coco no son suficientes para hacer que la pruebes, entonces puedes considerar el sabor de esta. Es una bebida dulce que pasa con facilidad y quita la sed. Además, una de las tendencias modernas es asociar el agua de coco con la pérdida de peso, siendo sus nutrientes la causa de esta pérdida de peso... Es bajo en calorías y azúcar, que es ideal para cualquier persona que le guste comer sano.

Me encanta el hecho de que puede sustituir a las bebidas deportivas, estas Nunca me han gustado por su alto contenido de azúcar, y porque en realidad no me dan energía a la hora de ejercitarme por lo que me alegra tener a la mano algo que me hidrate rápidamente y por tiempo prolongado.

Tenga en cuenta que como tienen sabores diferentes los nutrientes también lo son. Hay algunos sabores que tienen un contenido de azúcar más alto que otros. Así que asegúrese de leer las etiquetas una vez que decidas probarlo. Prueba el agua de coco, en tu batido de la mañana. Me encanta agregar al agua de coco espinacas, col rizada, jugo de limón y manzanas. Es mi receta favorita la llamo el batido de "Lili" y la tomo en las mañanas después de regresar del gimnasio, para hidratar mi cuerpo y poner rápidamente los nutrientes que me ayudan a tener un día saludable. Confía en mí y pruébalo, a ti y a tu familia les encantará el sabor y el valor nutritivo del agua de coco. Me gustaría saber si tienes otras recetas o cuál es tu opinión acerca de esta fenomenal alternativa, no te olvides de comentar en la parte de abajo de este artículo.



El Agua Fría



Preparación:

Agua fría o le puedes agregar Hielo.

Beneficios:

El agua es una bebida que tu cuerpo necesita. Y no debería ser sorpresa, ya que nuestro está hecho a base de agua. Nuestros cuerpos están hechos entre un 55-75% de agua.

Aparte del oxígeno, es el nutriente más importante cuando se trata de mantenernos vivos. Nuestro cuerpo utiliza agua en casi todos sus procesos vitales. Ayuda con la digestión de la comida. Ayuda a regular la temperatura del cuerpo. Mantiene las articulaciones flexibles y lubricadas.

Asiste en la eliminación de las toxinas. Y lo que probablemente te interese más es que ayuda a eliminar la grasa del cuerpo. Como ves, cuando haces ejercicios, haces que tu cuerpo descomponga los sitios donde la grasa se encuentra almacenada.

Pero, después de que esa grasa haya sido descompuesta, produce unos subproductos que aún necesitan ser eliminados de tu cuerpo. Y para eso, necesitas que el agua se deshaga de ellos.

El agua y, solamente el agua. El café, el té, los refrescos y los jugos de frutas no sirven como reemplazo. Tu cuerpo requiere, agua pura y natural para poder mantenerse hidratado y eliminar todas las toxinas.



Cuando tu cuerpo no obtiene agua suficiente, los efectos de la deshidratación se sienten al instante. Tu nivel de energía disminuye. Comienzas a sentir antojos.

Si tu cuerpo usualmente se confunde entre hambre y sed, cuando no estás consumiendo suficiente agua, puedes sentir hambre, lo cual es un desastre cuando quieres perder peso. Pero eso no es lo único que hace el agua. Estudios han demostrado que si bebes 8 vasos de agua helada cada día: ¡Quemarás 7.3 libras al año!

Esto es porque el agua contiene 0 calorías. Pero como el agua que estás bebiendo es fría, antes de que tu cuerpo la utilice, debe calentarla un poco. Esto requiere energía y hace que tu cuerpo queme más calorías para poder generar la energía que necesita.

Así que no sólo el agua tiene 0 calorías (con respecto a las cientos de calorías que hay en un vaso de refresco) sino que también hace que tu cuerpo queme calorías cuando la bebes.

Si todo esto se lo agregas a los beneficios que hemos discutido, la razón por la que debes tomar 8 vasos de agua al día (preferiblemente fría) está bien clara. Evita el refresco. Evita el café. Enfócate en tomar agua.

No sólo hará milagros en los niveles de energía y en tu salud, pero comenzarás a ver esas libras desaparecer.

No subestimes la importancia de los líquidos que bebes para tu apariencia. Al eliminar todas esas calorías vacías de las bebidas poco saludables, le estás dando a tu cuerpo ese empujón que necesita para perder peso y finalmente lograr ese cuerpo delgado y sexy que impresionará.



Té Verde Con Limón

Ingredientes:

10 tazas de agua
5 bolsas de té verde
2 limones o limas
Stevia o Truvia



Beneficios:

El té verde estimula el metabolismo y acelera la pérdida de peso, ya que contiene potentes antioxidantes. El EGCG (galato de epigallocatequina), junto con la cafeína estimula el sistema nervioso y central, hace que la grasa que se libera en el torrente sanguíneo, el cuerpo la use como combustible. Este proceso en donde la grasa se utiliza para la energía se llama "termogénesis". Proporciona energía extra, vierte el exceso de agua, y también ayuda a quemar la grasa del cuerpo especialmente cuando hacemos ejercicio por largo tiempo.

El té verde también ayuda a prevenir que su cuerpo absorba las grasas de los alimentos que está comiendo. También ayuda al cuerpo a regular los niveles de azúcar en la sangre y a reducir los antojos.

Promueve la quema de grasa para que sus músculos puedan permanecer más fuertes. Incluso cuando usted ha alcanzado su peso ideal, también debe utilizar el té verde por sus beneficios a largo plazo como antioxidantes y como refuerzo a su metabolismo. Y recuerde, el té verde tiene menos cafeína que el café y tés regulares por lo que es menos dañino para su cuerpo.



Al agregar a esta bebida el limón pues también se está beneficiando de los nutrientes de este como lo hablamos en la bebida anterior, así que si usted no puede conseguir el Oolong te, pues ya sabe que el té verde puede ser una buena opción.



Infusiones Con Menta Para Quemar Grasa



Ingredientes:

Té verde
Agua hirviendo
1 naranja
1 limón
Stevia a gusto
Menta fresca

Preparación:

Infusionar el té verde en el agua hirviendo durante 5 minutos, cortar la naranja y el limón en rodajas y colocar en una jarra, verter el té caliente sobre la fruta. Agregar la stevia y la menta fresca y dejar enfriar. Servir en vasos altos con hielo

Beneficios:

El té de menta estimula las funciones gástricas aumentando el metabolismo digestivo, además actúa sobre la vesícula, estimulando y aumentando la secreción biliar. Tiene un gran poder para emulsionar la grasa. Posee Vitamina de complejo B y tiene un gran poder desinflamatorio.

Además que es muy refrescante y en un día caluroso, puede calmar tu sed. También ha sido comprobado que ayuda a reducir el vientre ya que ayuda a que la grasa de los alimentos sea digerida rápidamente y por tanto previene la hinchazón.



Conclusión



Te felicito por querer ser más saludable y tomar la iniciativa de tener más alternativas para tus bebidas.

Cómo Pudiste ver en este libro pues definitivamente existen bebidas que pueden atrasarnos en nuestra meta de perder peso.

Y por más que los días sea calurosos o fríos, siempre tienes opciones para encontrar esas bebidas refrescantes y adelgazantes que te mantendrán hidratado y que te ayudaran a lograr ese cuerpo sexy y saludable que tanto buscas.



Yo lo sé porque cuando tenía 50 libras de sobrepeso siempre estaba buscando excusas para no tomar lo correcto y seguir llenando mi cuerpo lleno de azúcar. Hasta que comprendí que existían bebidas refrescantes con unos súper beneficios que me ayudaron a transformar mi cuerpo y por supuesto a perder 50 libras en 90 días y mantenerme hasta el día de hoy.

Así que comienza a cambiar tus hábitos de consumo de bebidas por las que te acabo de mencionar. Te prometo que no pasará mucho tiempo antes de que comiences a ver una diferencia en cómo te ves y te sientes.

La disciplina y perseverancia que tengamos para todo en nuestra vida, nos brindará las recompensas que buscamos. La nutrición es parte vital de este proceso pues nos llena de energía y le dice a nuestras células que deben mantenerse saludables.

Pero no solamente se trata de la comida si no de todas las bebidas que consumimos durante el día y de la actividad física que realicemos y es por eso que he puesto a tu disposición un programa completo en el cual encuentras las herramientas necesarias para empezar una nueva vida.

Si quieres contar con un plan nutricional que te ayude a mejorar tu salud y crear hábitos saludables para toda la vida te invito a que vayas a QuemandoYGozando.com

Sigue adelante, espero escuchar tu historia de éxito muy pronto. Estoy aquí para apoyarte en tu proceso y nuevamente ¡felicidades por tomar control de tu peso y tu salud!

Un abrazo fuerte, tu amiga:

Ingrid Macher



Quemando y GOZANDO

Fat Loss FIESTA