

LA DIETA DE LOS DÍAS ALTERNOS

**La pérdida de peso hecha
fácil**

CONTENIDOS

- 1. Sobre esta dieta**
- 2. Las 3 fases de la dieta de los días alternos**
- 3. Fase uno: desintoxicación antes de la dieta**
- 4. Fase dos: reemplazos de comida en los días bajos**
- 5. Fase tres: dieta continua**
- 6. 15 alimentos para la máxima pérdida de peso**
- 7. Suplementación durante la dieta**

1. SOBRE ESTA DIETA

Imagina una dieta sin restricciones... todos los días, donde en un lunes seas libre de comer lo que te guste, y en un martes controles tu ingesta calórica. A medida que limites tu ingesta en días bajos en calorías, siempre tendrás un día alto en calorías que esperar - al día siguiente.

Disfruta de los alimentos que te gusten... sin culpa

La mayoría de las dietas restringen permanentemente los alimentos que se pueden comer, lo que las hace mucho más difíciles de mantener y menos propensas a funcionar para ti. Pero esta es una dieta que te permitirá continuar comiendo los alimentos que deseas y aun así perder peso. He aquí como funciona:

Restricción calórica en días alternos

La investigación ha demostrado que la restricción de la ingesta calórica en días alternos aumenta la actividad del gen SIRT1 en las células adiposas. Esto hace que la grasa se mueva de tus células adiposas al torrente sanguíneo donde se usa como energía. Esto hace que tu metabolismo aumente lo que significa que tu cuerpo va a quemar más grasa. Este estado también inhibe el almacenamiento de grasa mediante la desactivación del gen PPAR-gamma. El PPAR-gamma es responsable de almacenar la grasa en el cuerpo

Independientemente del tipo de comida que comas en tus días altos en calorías, cuando se restringen las calorías en los días bajos, una respuesta al estrés se activa en el cuerpo activando el SIRT1, o "gen flaco." Los beneficios de pérdida de peso de esta respuesta al estrés están más estrechamente vinculados a la cantidad de calorías que se consumen en lugar de los propios alimentos específicos. La evidencia muestra que puedes comer los alimentos que te gustarían en los días altos y aún perder peso. La dieta de restricción calórica en días alternos no sólo alienta a tu cuerpo a quemar más grasa, sino que también a almacenar menos grasa. Es la forma ideal para que consigas un peso corporal saludable y una mejor salud sin el estrés y la dificultad de cumplir con una dieta tradicional y restringida. Sigue la dieta e instrucciones de este libro y verás resultados dentro de 7-14 días.

La Dieta de los Días Alternos: Pérdida de peso y mantenimiento del peso ideal lo más fácil y práctico posible.

2. Las 3 Fases de la Dieta de los Días Alternos

Hay tres fases de la dieta de los días alternos que necesitarás seguir para obtener los mejores resultados.

Fase 1: Desintoxicación antes de la dieta

Completa esta etapa antes de comenzar tu restricción calórica en días alternos. Esta parte de la dieta está diseñada para limpiar tu cuerpo de toxinas acumuladas que de otro modo dificultarían tus esfuerzos de pérdida de peso. La desintoxicación antes de la dieta dura de 1 a 2 semanas y maximizará la pérdida de peso que se ve durante las dos fases siguientes de la dieta.

Fase 2: Reemplazos de comida en los días bajos

Recibirás todas tus calorías en tus días bajos de batidos de reemplazo de comida durante esta fase. Esta parte de la dieta es la más difícil, pero sólo dura dos semanas. Todavía serás capaz de comer lo que quieras cada día siguiente, en tus días altos en calorías. Maximizarás la pérdida de peso que se ve durante las siguientes dos fases de la dieta.

Fase 3: Dieta Continua

En esta parte de la dieta tus días bajos en calorías no serán tan restringidos, y ya no involucrarán batidos de reemplazo de comida. Esta fase es adecuada para su uso como un plan de dieta continuo y puede durar tanto tiempo como lo desees.

Una nota sobre los días altos en calorías:

El objetivo de tus días altos en calorías es sentirte satisfecho sin intencionalmente comer en exceso. Aunque tendrás la libertad de comer los alimentos que te gustarían en los días altos y de aun así cosechar los beneficios de la dieta, es importante recordar que, para una salud óptima, hay alimentos que debes comer con más frecuencia, como frutas y verduras, y hay alimentos que debes tratar de limitar, como los que contienen grasas trans.

La mayoría de las personas en la dieta de los días alternos encuentran que, a pesar de restringir sus calorías en los días bajos en calorías, no tienen más hambre en los días altos de lo que tendrían si no estuvieran en la dieta y en algunos casos tienen menos hambre. Si no estás tan hambriento en tus días altos como pensabas que lo estarías, está bien comer menos de tu asignación diaria regular. No comas en exceso sólo porque puedes hacerlo.

Es importante disfrutar de comer en tus días altos en calorías para que no te sientas tan privado cuando se restringen tus calorías en los días bajos

3. Fase Uno: Desintoxicación antes de la dieta

Tiempo para completar: 1-2 semanas

Para preparar tu cuerpo para la pérdida de peso, es necesario limpiar el tracto digestivo de todas las toxinas que se han acumulado a lo largo de los años con alimentos procesados, toxinas y otros productos químicos. Estas toxinas se almacenan en tus células adiposas, haciendo que las células adiposas se expandan. Si tienes demasiadas toxinas, tu cuerpo crea nuevas células adiposas para almacenarlas. Esta es la razón por la que las toxinas son una de las principales barreras para perder peso. Al deshacerte de esas toxinas, puedes reducir tus células adiposas, sin mencionar todos los otros beneficios para tu salud en general. Deshacerte de estas toxinas te asegurará de que tu cuerpo está en la mejor posición inicial para bajar de peso. Debes seguir la desintoxicación antes de la dieta durante al menos una semana; e idealmente dos.

Beneficios de la desintoxicación antes de la dieta:

- Elimina las toxinas que causan que tus células adiposas se reduzcan
- Te hace perder el exceso de peso
- Mejora tu salud y bienestar general
- Fortalece tu sistema inmunológico
- Mejora tus niveles de energía
- Duermes mejor
- Rompe los lazos emocionales que tienes con la comida

Cómo las toxinas contribuyen al aumento de peso

Gran parte de tu grasa corporal es el resultado de tres cosas; una dieta incorrecta, un hígado que funciona mal (el órgano principal del metabolismo) y un colon obstruido. Si comes un montón de alimentos procesados, lácteos, carnes rojas, conservantes, etc., estás ingiriendo una enorme cantidad de toxinas. Estas toxinas abruma tu hígado y tu colon (tus dos principales órganos de desintoxicación). Esto ocurre durante un largo período de tiempo, pero con el tiempo hace que el hígado y el colon se vuelvan lentos, ralentizando tu metabolismo y motivando a tu cuerpo a almacenar grasa. Para la mayoría de las personas, esta grasa será almacenada en las áreas cercanas a estos dos órganos; tu abdomen, nalgas, caderas y muslos.

Cómo funciona tu hígado

Tu hígado es el órgano interno más grande de tu cuerpo. Procesa los nutrientes de tu alimento y elimina toxinas a través de tu sangre. Las toxinas y los desechos que no necesita el cuerpo son transportados por los jugos digestivos llamados ácidos biliares en el intestino delgado y fuera de tu cuerpo. Estos ácidos biliares son entonces recirculados de nuevo en el intestino delgado y el ciclo comienza nuevamente. Pero si este líquido recirculado sigue siendo alto en grasa y/o toxinas, esto dará lugar a un aumento de peso excesivo, por lo que es casi imposible perder peso permanentemente.

Si el hígado no regula eficientemente el metabolismo de las grasas, el aumento de peso tiende a ocurrir alrededor del área abdominal. Otro signo de una obstrucción y funcionamiento lento del hígado puede ser un rollo de grasa alrededor de la parte superior del abdomen. Si el filtro del hígado se bloquea con toxinas y exceso de residuos, este no podrá eliminar los pequeños glóbulos de grasa (quilomicrones) que circulan en el torrente sanguíneo.

Estos quilomicrones adicionales se acumulan en otros órganos y en depósitos grasos debajo de la piel que pueden causar celulitis en tus nalgas, muslos, brazos y abdomen. Puede ser casi imposible perder grasa abdominal hasta que se mejore la función hepática.

En pocas palabras, cuando tu hígado está obstruido con basura, te engordará, no importa cuánta dieta y ejercicio hagas. Limpia tu hígado y se convertirá de nuevo en el órgano saludable, quemador de grasa, e impulsador del metabolismo que alguna vez fue. Y eso es exactamente para lo que se diseñó esta desintoxicación antes de la dieta.

Alimentos limpiadores del hígado

Para ayudar a limpiar el hígado de las toxinas, durante las próximas 1-2 semanas debes comer sólo los alimentos enumerados, aunque puedes comer tanto de estos alimentos como desees. Trata de preferir los alimentos orgánicos en la medida de lo posible y asegúrate de mantenerte bien hidratado bebiendo al menos dos litros de agua cada día.

Durante esta desintoxicación, trata de caminar durante al menos de 30 minutos a una hora todos los días. Es mejor hacerlo afuera, y debes tratar de obtener un sudor ligero. Debes seguir manteniendo los alimentos que figuran en tu dieta, incluso después de la fase de desintoxicación para ayudar a asegurar que tu hígado esté funcionando de manera saludable.

Verduras de hoja verde

Uno de los alimentos más importantes para la limpieza del hígado que comerás durante las próximas semanas serán las verduras de hoja verde que se pueden comer frescas, cocidas o jugosas. Son ricas en clorofila vegetal que ayuda a eliminar las toxinas del ambiente de tu torrente sanguíneo. Las verduras de hoja verde ofrecen protección potente para el hígado debido a su capacidad para neutralizar metales pesados, productos químicos y pesticidas. También ayudan a aumentar la creación y el flujo de la bilis, la sustancia que elimina los desechos del hígado y la sangre. Trata de incorporar un montón de verduras de hoja verde como espinacas, achicoria, acelga, berro y lechuga en tu dieta.

Verduras crucíferas

Las verduras crucíferas como el brócoli, col rizada, bok choy y coliflor aumentarán la cantidad de glucosinolato en tu sistema, lo que ayuda a la producción de enzimas en el hígado. Estas enzimas naturales ayudarán a eliminar los carcinógenos y otras toxinas de tu cuerpo.

Col

Otra verdura crucífera es la col que ayuda a estimular las enzimas desintoxicantes cruciales para la eliminación de las toxinas de tu cuerpo. Como una alternativa a la col, prueba la ensalada de col, kimchi o chucrut.

Remolachas y zanahorias

Estas son ricas en flavonoides vegetales y beta-carotenos, que pueden ayudar a estimular y mejorar tu función hepática.

Aguacates

Este alimento denso en nutrientes ayuda al cuerpo a producir glutatión, que es necesario para que el hígado limpie las toxinas dañinas. Los estudios han demostrado que aquellos que comen aguacates regularmente han mejorado la salud de su hígado.

Limones y limas

Los cítricos son muy ricos en vitamina C, que ayuda al cuerpo a sintetizar el material tóxico en sustancias que pueden ser absorbidas por el agua. Un poco de limón recién exprimido o jugo de lima en la mañana ayudará a estimular tu hígado.

Pomelo

El pomelo aumenta los procesos de limpieza natural del hígado porque es rico en vitamina C y antioxidantes, el jugo de pomelo (toronja) recién exprimido ayudará a aumentar la producción de enzimas de desintoxicación hepática que ayudan a eliminar carcinógenos y otras toxinas.

Manzanas

Altas en pectina, las manzanas motivan al cuerpo a limpiar y liberar toxinas del tracto digestivo. Esto hace que sea más fácil para el hígado manejar la carga tóxica durante el proceso de limpieza.

Ajo

Sólo una pequeña cantidad de ajo puede activar las enzimas hepáticas que ayudan a tu cuerpo a eliminar las toxinas. También es alto en alicina y selenio, dos compuestos naturales que ayudan en la limpieza del hígado.

Nueces

Las nueces contienen altas cantidades del aminoácido arginina, que ayuda al hígado con la desintoxicación. También son altas en glutatión y ácidos grasos omega-3 que apoyan la limpieza del hígado.

Aceite de Oliva

Los aceites orgánicos prensados en frío, como el aceite de oliva, de cáñamo y de linaza son excelentes para el hígado, cuando se utiliza con moderación. Proporcionan una base de lípidos que pueden succionar las toxinas dañinas, tomando parte de la carga del hígado.

Té Verde

El té verde es una gran bebida de sabor refrescante rico en antioxidantes vegetales conocidos como catequinas, que son conocidos por ayudar a las funciones generales del hígado.

Cúrcuma

La cúrcuma ayuda a mejorar la desintoxicación del hígado ayudando a las enzimas a eliminar los carcinógenos de la dieta. Trata de añadir algunas en tu cocina para mejorar tu hígado.

También puedes comer los siguientes alimentos naturales:

- Fruta (preferiblemente orgánica)
- Cualquier vegetal (preferiblemente orgánica)
- Nueces y semillas frescas
- Legumbres (frijoles)
- Aceite de coco (para cocinar)
- Aceite de oliva extra virgen (para cocinar o como aderezo de ensalada)
- Jugo de limón (como aderezo de ensalada)

No puedes comer los siguientes alimentos durante la fase de desintoxicación:

- Lácteos (leche, queso, helado, yogur)
- Carne
- Pan
- Pasteles
- Huevos
- Granos o arroz
- Frutas o verduras enlatadas
- Cualquier cosa que contenga harina blanca
- Azúcares o edulcorantes artificiales

4. FASE DOS: REEMPLAZOS DE COMIDA EN LOS DÍAS BAJOS

Tiempo para completar: 2 semanas

Ahora que has completado tu desintoxicación, es hora de pasar a la segunda fase de la dieta. Esta es la fase más restrictiva, por lo que también será la más difícil. Sin embargo, sólo dura dos semanas, lo que no es muy largo, especialmente cuando la restricción se limita a cada día siguiente, ¡lo que significa un total de sólo siete días! En tus días bajos en calorías te limitarás a 500 calorías por día; Que es aproximadamente el 20 por ciento del total de calorías consumidas diariamente por la mujer con sobrepeso promedio.

La razón de esto es que si tu consumes el 20 por ciento de tus calorías normales en días alternos, estarás reduciendo tu consumo de calorías totales en un 40 por ciento al día (una reducción total de 80 por ciento - en el día bajo – repartido en un periodo de dos días).

Esto significa que, en promedio, comerás el 60 por ciento de lo que comerías normalmente. Comer el 20 por ciento de lo que normalmente sería cada dos días es tolerable para la mayoría de la gente.

El uso de batidos de reemplazo de comida en días bajos en calorías

Durante las próximas dos semanas, obtendrás tus 500 calorías de los días bajos específicamente de batidos de reemplazo de comida. Tendrás más posibilidades de tener éxito con la dieta cuando utilices batidos de reemplazo de comida en lugar de alimentos durante las primeras dos semanas. Hay varias ventajas al usar los batidos del reemplazo de la comida:

- Los batidos hacen que sea muy fácil el saber exactamente cuántas calorías estás tomando, asegurándote de que mantendrás las 500 calorías permitidas.
- A diferencia de los alimentos regulares, sólo es probable que bebas tus batidos cuando realmente lo necesitas, dándote una mejor sensación de lo que realmente significa tener hambre.
- No tendrás que pensar en lo que vas a comer a continuación, lo que debería ayudarte a pensar menos sobre los alimentos en tus días bajos en calorías.
- Los batidos son rápidos de preparar y fáciles de transportar contigo durante todo el día para que puedas seguir bebiendo cuando te sientas hambriento.

Los batidos de reemplazo de comida varían en proteínas, grasas y contenido de carbohidratos. Aquellos que son más bajos en carbohidratos y azúcar serán tus mejores opciones. Pero la cantidad de azúcar en el batido es menos importante que el total de calorías que consumes, así que encuentra el que tenga un mejor sabor para ti.

Batido de reemplazo de comida recomendado: Batido Dietético de 7 Días

El Batido Dietético de 7 días te proporcionará un reemplazo de comida equilibrado, nutritivo y alto en proteínas para tus días bajos en calorías. Contiene 20 diferentes vitaminas y minerales para asegurarte de que estás recibiendo todos tus nutrientes necesarios mientras haces dieta. También contiene sólo 100 calorías por porción, lo que significa que podrías tomar hasta 5 batidos por día en tus días bajos en calorías.

Sacando el máximo provecho de tu batido

Trata de evitar beber todo tu batido de una vez. EN su lugar, bebe en pequeñas cantidades y hazlo durar. Recuerda, estás limitado a 500 calorías por día en tus días bajos, así que la cantidad de calorías que haya en tus batidos determinará cuántos batidos puedes tomar en un día.

Depende de ti cómo desees repartir tus batidos a lo largo del día. Usando el Batido Dietético de 7 Días recomendado como ejemplo, con 100 calorías por porción, podrías elegir tomar hasta cinco batidos; uno en el desayuno, uno a media mañana, otro para el almuerzo y luego en la cena y uno más antes de dormir. O puedes escoger tomar un batido para el desayuno, duplicarlo en un batido de 200 calorías para el almuerzo para mantenerte hasta la tarde y luego tomar tus dos batidos finales para la cena y antes de acostarte.

Qué esperar en los días bajos en calorías.

Tu primer día bajo en calorías será el más difícil. Pero después de que hayas tenido sus primeras 100-200 calorías en tu desayuno y batidos de media-mañana/almuerzo, podrías notar que, aunque podrías no estar lleno, no te estarás muriendo de hambre. La tentación real probablemente puede darse entre las 11 a.m. y las 2.30 p.m. y por la tarde sin duda estarás bastante hambriento y fatigado. Cuando esto suceda, re-energízate a ti mismo tomando un descanso corto, bebiendo mucha agua para rehidratarte a ti mismo, y tomando otras 100 calorías de tu batido.

Es probable que las horas entre la cena y la hora de acostarse sean las más difíciles de todas, porque no te distraerá el trabajo u otras actividades diarias. Es importante tener un procedimiento a seguir cuando la presión por comer parezca demasiado grande. Siéntate, cierra los ojos y toma algunas respiraciones profundas, inhalando y exhalando lentamente. Recuerda por qué estás haciendo esto. Si te ayuda, visualízate con el nuevo y delgado cuerpo que tendrás al final de la dieta. Recuerda, podrás comer los alimentos que desees mañana. Ahorra 100-200 calorías para la hora de acostarte para ayudarte a quedarte dormido y ve a la cama temprano.

Después de tres o cuatro días, notarás que no te sientes tan hambriento y tus días bajos en calorías serán más fáciles-de hecho. También debes comenzar a ver una mejora en tu estado de ánimo y los niveles de energía. La mayoría de las personas descubren que cuando toman dietas de día alternos, se vuelven mucho menos conscientes del hambre y de los pensamientos sobre la comida, porque la mente inconscientemente comienza a suprimir estos pensamientos.

Las estrategias de los días bajos en calorías para evitar el hambre.

Tus días bajos en calorías son de 24 horas de largo, y 7 a 8 de esas horas te la pasarás durmiendo. Por supuesto, no estamos sugiriendo que no tendrás hambre en tus días bajos, así que aquí hay algunos consejos para ayudarte a mantenerte fuerte:

- Cuando pienses que debes comer, espera 20 minutos. Es muy probable que las ansias por comer pasen. Las ganas de comer se producen en ondas de 2 a 3 horas y suelen durar entre 15 y 20 minutos. Recuerda que el hambre desaparecerá si puedes distraerte por ese corto período de tiempo.
- Si todavía piensas que tienes hambre, toma unos cuantos sorbos de tu batido para aliviar tu hambre.
- Bebe líquidos sin calorías tanto como desees en tus días bajos para evitar deshidratarte. La deshidratación te hace sentir débil, cansado y hambriento, así que a menudo piensas que tienes hambre cuando en realidad, tienes sed.
- Participa en una actividad que disfrutes que ocupe tu mente y tus manos. Es difícil pensar en dos cosas a la vez, y si tus manos están ocupadas, no las usarás para comer.
- Llama a un amigo o familiar de apoyo. El Apoyo mutuo te ayuda a permanecer con el programa.
- Siéntate, cierra los ojos y relájate. Toma algunas respiraciones profundas, exhalando lentamente, y descansa durante 5 minutos.
- Aumenta tu determinación diciéndote a ti mismo: "Comeré mañana", "siempre puedo comer mañana", "lo que no puede tener hoy lo tendré mañana".

¿Qué pasa con los días altos en calorías?

En tus días altos en calorías:

- Puedes comer lo que quieras. Es importante sentir que puedes tener lo que quieras comer cada día siguiente para evitar la sensación de privación.
- Los días altos en esta dieta son tu seguro de que no importa lo que estés sintiendo hoy, podrás comer siempre mañana.
- Mantén un registro de la ingesta de alimentos de tu día de más calorías después de unos días sólo para ayudarte a mantenerte en el buen camino y a no ir por la borda. Para darte una mejor idea para ver si te estás complaciéndote demasiado, y asumiendo que estás manteniendo tus 500 calorías en tus días bajos, tendrías que comer un enorme 180 por ciento en tus días altos apenas para compensar - ¡lo que serían 3600 calorías en promedio!
- La meta es disfrutar de tu comida y comer hasta que estés satisfecho, pero sin comer en exceso.

Nota nutricional: Uno de los principios de esta dieta es que puedes comer lo que quieras en tus días altos. Sin embargo, con el tiempo notarás que comieñas a anhelar alimentos más saludables. Una vez que te adaptes a la onda de comer alimentos más sanos cosecharás los beneficios más a menudo. Espera a desear todos los alimentos "malos" que amas como el chocolate, la pizza, las hamburguesas etc. con menos frecuencia a medida que el tiempo pase.

¿Cuánto puedes esperar perder?

En promedio, puedes esperar perder alrededor de 1-2 libras por semana con la dieta de los días alternos. Es posible que pierdas un poco más durante las primeras semanas (en la desintoxicación antes de la dieta y las fases de reemplazo de comida). De 1 a 2 libras por semana es lo recomendado por los expertos en salud para ser obtener la tasa de pérdida de peso más segura y saludable, y es la más sostenible - lo que significa que es poco probable que recuperes el peso una vez que dejes la dieta, siempre que sigas comiendo con sensatez.

¿Qué esperar en tus días altos en calorías?

Después de tu primer día bajo en calorías debes de sentirte muy orgulloso de ti mismo por haber conseguir superarlo. Dentro de unos pocos días comenzarás a darte cuenta de que el hambre no es la fuerza abrumadora que imaginabas que sería. Comenzarás a sentirte orgulloso de tu capacidad para vencer el hambre y dentro de poco tiempo comenzarás a ver tu cómo cambia tu actitud hacia la comida, incluso en sus días altos. En los días altos:

- Comenzarás a comer hasta que estés satisfecho en lugar de comer en exceso
- Realmente querrás sentirte un poco vacío en lugar de estar demasiado lleno
- Tus preferencias alimentarias también empezarán a cambiar – naturalmente la mayoría de la gente descubre que comienza a elegir alimentos más saludables.

5. FASE TRES: DIETA CONTINUA

Tiempo para completar: Continúa hasta que alcances tu objetivo de peso. Hasta ahora, debes tener una mejor idea de lo que significa tener hambre, y ya habrás comenzado a ver y sentir los beneficios de la dieta de los días alternos. Habrás perdido algo de peso y te sentirás más energético. Ahora es el momento de pasar a la tercera y última fase de la dieta.

Vas a dejar de usar batidos de reemplazo de comida y volver a comer alimentos regulares todos los días. Dependiendo de la cantidad de peso que desees perder, puedes ser capaz de comenzar a aumentar tu consumo de calorías en tus días bajos en calorías. Ten cuidado al permitirte un poco más de libertad en tus días más bajos en calorías. Es muy fácil empezar a engañarse sobre cuántas calorías estás comiendo. Si dejas de perder peso, será porque estás tomando demasiadas calorías en tus días bajos en calorías.

Cuenta tus calorías en tus días bajos para asegurarte de que no comas demasiado. Si no lo haces aún, éste es también un buen momento de comenzar a hacerle seguimiento a tus calorías en tus días altos. El objetivo es mantener la libertad que tienes en los días de más calorías sin salirte de los rieles. Mantener un registro de lo que estás comiendo te ayudará a mantenerte en el buen camino.

Ajustando tus calorías en días bajos

Cuando ajustas tus calorías en tus días bajos:

- Cuantas menos calorías tengas en tu día bajo en calorías, más peso perderás
- Cuando cambies a alimentos regulares después de la segunda fase, trata de mantener tu ingesta calórica en un 20 por ciento.
- Si aún no has alcanzado tu peso objetivo, intenta mantener tus días bajos en calorías en un 20 por ciento de lo que normalmente comerías
- Si el 20 por ciento es demasiado restrictivo, intenta 25-35 por ciento. Una vez que alcances tu peso objetivo puedes aumentar tu ingesta calórica a 40-50 por ciento. Si lo haces, te aconsejamos no superar la cantidad normal que se supone que debes comer en tus días altos en calorías.

El punto principal aquí es asegurarte de que estás comiendo entre el 60-75 por ciento de tu ingesta normal de alimentos en general.

No te vaya por la borda

Recuerda que se trata de mantener un equilibrio. No debes sentirte restringido en tus días altos en calorías, pero de lo que has aprendido hasta ahora puedes ver que si estás aumentando tus calorías en tus días bajos, se necesita todavía una cierta restricción.

Comidas que se deben evitar

Aunque todavía puedes mantener tus días altos en calorías, hay ciertos alimentos que debes tratar de evitar a partir de ahora para evitar que vuelvas a ganar el peso que estás perdiendo. Por supuesto, anhelarás algunos de estos alimentos, y serás reacio a dejar de comerlos. Está bien que disfrutes de golosinas de vez en cuando, pero en este momento estarás más en sintonía con las necesidades de tu cuerpo que con tus deseos, por lo que no se te hará tan difícil como piensas evitar estos alimentos. Limita estos alimentos a no más de dos porciones por semana:

Pan blanco y pasta

El pan blanco y la pasta se refinan y procesan; no tienen ningún valor nutricional y por lo tanto son sólo calorías vacías. El pan blanco se hace de la harina blanca, que es un carbohidrato refinado, como el jarabe de maíz y el azúcar blanco. Mantente alejado de los panes enriquecidos, blanqueados o de color blanco. Intercambia tu pan blanco y pasta por el grano integral o trigo integral en su lugar.

Comida rápida, papas fritas y papas a la francesa

Estas se cargan con sodio y están llenas de grasas trans no saludables – no es una buena combinación para la pérdida de peso. Una orden mediana de papas fritas de comida rápida puede contener más de 500 calorías. Además, la investigación muestra que este tipo de alimentos son altos en acrilamida, un conocido agente causante del cáncer.

Donuts, pasteles y productos horneados

Hechos con azúcar refinada y harina, y llenos de grasas saturadas y grasas trans, estos son algunos de los peores alimentos que se pueden comer y son un gran cero nutricional.

Fiambres, carne ahumada, hot dogs, tocino y salchicha

Se trata de carnes procesadas, de calidad baja, altas en grasas saturadas y hechas de una mezcla de rellenos sintéticos, sodio y nitritos utilizados para mantenerlas y preservarlas. Una sola tira de tocino puede contener hasta 130 calorías y 13 gramos de grasa.

Pizza

Refinada, llena de sodio y grasa, nuestra pizza es una comida calorífica que puede almacenarse directamente en tus muslos. Está lejos de ser saludable, sobre todo si pides la versión del amante de la carne, que es un banquete de carnes procesadas: salchichas, pepperoni, jamón y tocino.

Helado

El helado está cargado con calorías, grasa y azúcar. También contiene sabores artificiales, colores, conservantes, emulsionantes y estabilizantes, convirtiendo el helado en uno de los alimentos más grasosos que se pueden comer.

Jugos y bebidas de frutas compradas en tienda

Las bebidas de fruta compradas en tienda normalmente contienen un 10 por ciento o menos de jugo de fruta real y consisten principalmente en saborizantes artificiales y azúcar. Si contienen azúcar, sirope de maíz o jarabe de maíz alto en fructosa, evítalos.

Bebidas gaseosas

Las bebidas gaseosas están llenas de azúcar y son un importante contribuyente a la obesidad. Los estudios demuestran que beber soda aumenta el riesgo de diabetes, obesidad, osteoporosis, caries dental, dependencia de la cafeína y deficiencias nutricionales. El azúcar en forma líquida es peligrosa porque se puede consumir mucha en tan poco tiempo, llevando al cuerpo a un frenesí de azúcar en la sangre. Cuando los niveles de insulina alcanzan el pico, la capacidad de quemar grasa se desploma. El consumo de bebidas gaseosas sobre una base diaria puede agregar hasta 200 calorías al día o más a tu ingesta diaria de calorías. Eso es 1.400 calorías por semana.

Alcohol

El alcohol tiene el segundo contenido más alto de calorías junto a la grasa. Cuando bebes alcohol, tu hígado tiene que metabolizarlo inmediatamente, teniendo prioridad sobre los carbohidratos, proteínas y grasas, ralentizando así el proceso de quema de grasa.

No te prives.

Si te estás estresando porque quieres comer algo de la lista anterior, sigue adelante y tenlo. Simplemente no te excedas. Trata de comer algo fresco de antemano como un puñado de frutos secos, que ayudará a llenarte y evitar que te excedas. Los dulces y carbohidratos refinados son literalmente como una droga. Tu cuerpo los anhela y, cuando te privas de ellos, tu cuerpo puede experimentar síntomas de tipo de abstinencia como irritabilidad, náuseas, dolores de cabeza e incluso temblores. Así que toma tu tiempo y anda dejando estos alimentos a tu propio ritmo.

Tentación de Snacks

Nadie es inmune, y habrá momentos en que necesitarás un snack. El control de la porción es importante aquí, porque aunque los alimentos densos en calorías pueden ser apropiados para un snack cuando se comen en pequeñas cantidades, pueden fácilmente elevar tus calorías del día si comes demasiado.

Los alimentos como verduras crudas son mucho más bajos en calorías y por lo tanto se pueden comer en cantidades más grandes.

100 calorías o menos:

3 tazas de palomitas de maíz
½ taza de queso cottage bajo en grasa
½ taza de yogur griego sin grasa
¾ taza de cubitos de mango congelados
2 cucharadas de hummus con 8 zanahorias bebé
3 galletas integrales con 1 rebanada de queso bajo en grasa
1 taza de sopa de tomate
6 albaricoques secos
20 aceitunas
14 almendras
20 maníes
25 pistachos
20 pasas recubiertas de chocolate
1 huevo duro grande
1 cucharada de mantequilla de maní

50 calorías o menos

2 triángulos de queso ligero de Laughing Cow
2 rebanadas de pan tostado melba
2 Hershey's Kisses
1 Babybel Light
1 Pastel Jaffa ¾ taza de jugo de tomate o vegetales
½ taza de arándanos o frambuesas
½ taza de cerezas frescas
3 albaricoques frescos
½ banana mediana
1 kiwi medio
1 manzana pequeña
1 melocotón
15 uvas
10 aceitunas

10 calorías o menos

1 taza de lechuga romana

1 pepinillo mediano

1 taza de espinaca fresca

1 rama de apio

1 fresa

3 tomates cherry Café negro (sin edulcorante) Té negro o verde (sin edulcorante)

Bebidas diet/zero-calorías

Aderezos en días bajos en calorías y sustitutos de alimentos

Utilice tantos de estos como lo desees. Cuanto más sabrosa sea tu comida, más te satisfará:

Hierbas y especias frescas o secas

Ajo y Jengibre fresco

Salsas Tabasco o Worcestershire

Jugo de limón

Caldo de vegetales

Aderezos/vinagretas sin calorías

Vinagres aromatizados y Mostaza (baja en sodio)

Pimientos picantes, sal y pimienta

El ejercicio durante tu dieta

La actividad física intensa o prolongada puede afectar tus necesidades calóricas en días bajos. Por ejemplo, correr lento por una milla (que toma a la mayoría de la gente unos 20 minutos) quema alrededor de 100 calorías, lo que te permite agregar 100 calorías a tu consumo en días bajos. Sólo ten en cuenta que necesitas ser muy honesto contigo mismo acerca de cuántas calorías adicionales estás quemando. Por lo tanto, si te toma más de 20 minutos correr una milla o si no completas una milla, asegúrate de ajustarlo de acuerdo a eso.

When to weigh and when not to weigh Cuándo pesarse y cuándo no pesarse

Debido a que tu peso fluctúa naturalmente día a día, no te peses más de una vez por semana y siempre pésate en la mañana después de un día bajo en calorías. Podrás ver muy bien una variación de 3 a 4 libras de peso entre un día alto en calorías y un día bajo en calorías. Es una buena idea tomar medidas también, para tener una mejor idea de cómo está cambiando tu cuerpo

6. 15 ALIMENTOS PARA LA MÁXIMA PÉRDIDA DE PESO

Incluye 3 de los siguientes 15 alimentos en cada comida, y no sólo maximizarás tu pérdida de grasa, sino que tu buena salud también. Por supuesto, esta es puramente tu elección, pero que la pérdida de peso sea más eficaz, debes tratar de comer estos alimentos tan a menudo como sea posible. Cada entrada incluye la siguiente información:

- **Nutrición:** Los principales nutrientes que ayudarán a mejorar tu salud y pérdida de grasa.
- **Amigos:** Alternativas que puedes comer.
- **Impostores:** Alimentos que no puedes usar como sustitutos.

1. Almendras, nueces de Brasil y nueces

Las nueces están llenas de proteínas, vitaminas, minerales y grasas mono-insaturadas saludables para el corazón (grasas buenas) que te ayudarán a llenarte por más tiempo. Las almendras, nueces de Brasil y nueces son la mejor clase de comida para perder peso. Pero debido a que son altas en calorías y grasa, no comas demasiado. Sólo un pequeño puñado al día te ayudará a combatir los antojos. Puedes introducirlas en tu dieta mediante la adición de nueces picadas a la avena, cereales, yogur, e incluso a los helados. También puedes luchar contra los antojos comiendo algunas como snack antes de una comida y con un vaso de agua para suprimir el apetito. El agua hará que la fibra de las nueces se expanda en tu estómago, haciéndote sentir más lleno.

Nutrición: Fibra, potasio, vitamina E, fibra magnesio, fósforo, calcio, hierro

Amigos: Semillas de calabaza, semillas de girasol, aguacates

Impostores: Nueces ahumadas, cacahuetes, nueces saladas y confitadas

2. Verduras verdes

Densamente llenas de importantes nutrientes, las verduras son una parte crucial de cualquier dieta saludable. Ellas ayudan a proteger el cuerpo de las enfermedades por estilo de vida tales como las enfermedades al corazón, cáncer, diabetes, apoplejía y Alzheimer. Hay muchas maneras distintas de preparar verduras. Trata de freírlas con un poco de ajo fresco y aceite de oliva, de hacer un jugo de verduras fresco como un batido saludable, o de hervirlas para acompañar a tu comida principal.

Nutrición: Usted lo nombra, lo tienen. Las verduras verdes son ricas en vitaminas, minerales, fibra, phytochemicals y bioflavonoides

Amigos: Vegetales de colores brillantes, como los pimientos rojos, amarillos y anaranjados, que tienen un alto contenido de antioxidantes

Impostors: Ninguno

3. Frutas, bayas y verduras coloridas.

Mientras más frutas y verduras crudas comas, más saludable estarás y cuanto más brillante sea el color de la fruta o del vegetal, más potentes serán los antioxidantes que proporcionen. Los ñames son un gran alimento de bajo índice glucémico que se liberan lentamente en su sistema y no aumentarán sus niveles de azúcar en la sangre. Las batatas y los camotes están repletos de antioxidantes, y son bajos en calorías y muy sustanciosos.

Nutrición: Antioxidantes, fibra

Amigos: Manzanas, pomelo

Impostores: Jaleas de frutas con azúcar añadido

4. Frijoles

Como dice la canción, los frijoles son buenos para el corazón. También proporcionan protección contra el cáncer, las enfermedades del corazón, la presión arterial alta y la obesidad. Los frijoles están muy bien equilibrados en proteínas, fibra y grasa que puedes reemplazar un plato de carne con un plato de frijoles sin preocuparse por la grasa saturada. La fibra y la proteína en ellos te satisfarán y ayudarán a mantener tu energía y los niveles de azúcar en sangre bajo control, previniendo los antojos. Los mejores y más nutritivos frijoles son la soja, el pinto, el garbanzo, el blanco, el negro, el frijol riñón, lima y rojo.

Agrega frijoles a las sopas, platos de pasta, o pon algunos en tus huevos revueltos.

Nutrición: Fibra, proteína, hierro, folato, bioflavonoides

Amigos: Lentejas, frijoles, hummus, edamame

Impostores: Frijoles refritos altos en grasas saturadas, frijoles al horno altos en azúcar

5. Carne magra de res, pollo y pavo

La proteína es la base de cualquier plan de dieta sólida. Toma más energía para que tu cuerpo digiera la proteína de la carne que lo hace para digerir los carbohidratos y la grasa, por lo que cuanto más proteína comas, más calorías quemarás. La proteína también ayuda a construir el músculo, y cuanto más músculo tengas, más calorías tu cuerpo quemará. Si estás haciendo ejercicio regularmente, debes comer mucha proteína todos los días. Pero debe ser carne magra porque tiene un contenido de grasa relativamente bajo.

Nutrición: Proteína, hierro, zinc, creatina, vitaminas B-6 y B-12, fósforo y potasio

Amigos: Ninguno

Impostores: Carnes ricas en grasas saturadas, como salchichas, tocino y carnes preservadas

6. Harina de avena

La harina de avena/crema de avena está cargada con fibra que se expande en el estómago para llenarte y ayudar a frenar el apetito por más tiempo. La harina de avena también tiene beneficios que reducen el colesterol y puede ayudar a protegerte de las enfermedades al corazón. Comienza el día con un tazón de crema de avena para ayudarte a pasar las mañanas cuando estés sin energía, toma algo una hora antes de un entrenamiento para aumentar tus niveles de energía, o un tazón en la noche para detener un atracón de noche.

Asegúrate de comprar la variedad sin azúcar ni saborizante y utiliza otros alimentos energéticos como las bayas para mejorar el sabor.

Nutrición: Carbohidratos complejos y fibra

Amigos: Cereales de alta fibra como uvas, todos los salvados, Fibra One, Special K, Fruit & Fibre

Impostores: Cereales con azúcar añadido y jarabe de maíz alto en fructosa

7. Huevos

El huevo ha recibido una mala reputación en los últimos años por su alto contenido de colesterol. Sólo dos huevos contienen suficiente colesterol para ponerte sobre la cantidad diaria recomendada. Sin embargo, la investigación ha encontrado que los niveles de colesterol no aumentan como resultado de comer colesterol en la dieta; se elevan comiendo grasas dietéticas. La proteína que se encuentra en los huevos tiene el valor biológico más alto que cualquier otro alimento, por lo que es más eficaz que el cuerpo haga uso de este en la construcción de músculo y la quema de grasa, por lo que los huevos deben ser una parte regular de tu dieta.

Nutrición: Proteína, vitamina B-12, vitamina A

Amigos: Ninguno

Impostores: Egg Beaters

8. Granos integrales

Cuando se consumen en su estado natural y no se refinan, los granos integrales y el arroz integral son excelentes fuentes de carbohidratos para proporcionar energía. Los granos integrales aún contienen todas las partes más nutritivas del grano; el salvado y el germen, por lo que conservan todas sus vitaminas, minerales y fibra. Sin embargo, los granos procesados y preservados le quitan todos estos, así que mantente alejado de estos.

Nutrición: Fibra, proteína tiamina, riboflavina, vitamina E, magnesio, calcio, niacina, piridoxina, zinc y hierro

Amigos: Arroz integral, pan integral, arroz silvestre, quínoa, cebada, avena, bulgur, mijo, espelta

Impostores: Repostería procesada, pan blanco, arroz blanco, bagels, donas

9. Aceite de oliva y aceite de coco.

Ricos en ácidos grasos mono-insaturados (grasas buenas), el aceite de oliva y aceite de coco deben ser incluidos en tu dieta. El aceite de oliva, ingrediente clave en las dietas mediterráneas, es conocido por sus beneficios digestivos, en la reducción del colesterol, y otros para la salud. Sus grasas mono-insaturadas también ayudan a que te sientas más lleno. El aceite de oliva virgen extra es el mejor aceite de oliva en calidad. El aceite de coco contiene saludables ácidos grasos saturados de cadena media (MCTs) que, además de aumentar tu metabolismo y niveles de energía, no es almacenado por el cuerpo como grasa corporal. El aceite de coco es naturalmente sólido, por lo que puedes derretirlo en agua caliente o té de hierbas y beberlo, o usarlo para cocinar.

Nutrición: Buenos ácidos grasos, vitamina E, vitamina A, clorofila, escualeno, y mucho más nutrientes cardio-protectores y antioxidantes

Amigos: Aceite de linaza, aceite de pescado, aceite de canola con moderación.

Impostores: Aceite vegetal, margarina

10. Mantequillas de Nuez

Las mantequillas de nuez contienen las mismas características y ventajas que las nueces mismas, pero están en la lista debido a su versatilidad. Úntalas en manzanas o apio y mézclalas en batidos, o avena. Pero ten cuidado cuánto coma, porque contienen una gran cantidad de grasa mono-insaturada. Elige todas las marcas naturales y no comas más de tres cucharadas al día.

Nutrición: Fibra, potasio, vitamina E, fibra magnesio, fósforo, calcio, hierro

Amigos: mantequilla de almendra, mantequilla de anacardo, mantequilla de maní orgánica natural

Impostores: Mantequillas de maní azucaradas y con grasas trans como Jif, Skippy y Sun-Pat

11. Jugos de verduras

Hacer jugos de frutas y verduras crudas es una gran manera de tomar un montón de nutrientes en una pequeña cantidad de tiempo haciendo que sea mucho más fácil cumplir con la cantidad recomendada de frutas frescas o verduras por día. Si no eres un gran admirador de las frutas y verduras, el jugo hace que sea más fácil conseguirlos en tu día. Sólo asegúrate de beberlo tan pronto como esté preparado, y asegúrate de que aún comas algunas frutas y verduras enteras, porque gran parte de su fibra saludable se pierde cuando se preparan como jugo.

Nutrición: Todos sus antioxidantes, minerales y fitonutrientes

Amigos: Frutas o verduras crudas

Impostores: Ninguno

12. Semilla de cáamo

La semilla de cáamo se considera como una de las fuentes de alimento más nutritivas del planeta y es lo que se conoce como un súper-alimento. La semilla de cáamo está llena de proteínas, vitaminas, enzimas y ácidos grasos esenciales de fácil digestión tales como omega-3 y omega-6. Sólo dos cucharadas de proteína de cáamo contienen 14 gramos de fibra, 11 gramos de proteína y 3 gramos de grasa. El cáamo es una excelente fuente de energía y proporciona un control natural del azúcar en la sangre, ayudando a frenar el hambre y los antojos.

Nutrición: Perfil completo de aminoácidos, proteína, fibra, hierro, calcio, vitamina E, ácidos grasos Omega-3

Amigos: Linaza, aceite de pescado, quinua.

Impostores: Soy

13. Proteína de suero de leche en polvo

La proteína de suero de leche te dará la mayor cantidad de proteína con el menor número de calorías. Es un alimento muy versátil que debe ser incluido en tu dieta, especialmente si estás haciendo ejercicio con regularidad. Puede agregarla a la avena, batidos, cereales, y a los panes integrales, galletas y muffins saludables.

Nutrición: Fuente completa de todos los aminoácidos esenciales, proteína, glutatión, cisteína.

Amigos: Queso Ricotta

Impostores: Proteína de soja

14. Salmón silvestre

Estos peces de agua fría contienen ácidos grasos Omega-3 saludables en lugar de grasas saturadas. Los ácidos grasos Omega-3 disminuyen una hormona llamada leptina, que es responsable de almacenar la grasa corporal. Cuanto menor sea el nivel de leptina, más fácil será quemar grasa. Sólo come pescado silvestre. Los peces como el salmón del Atlántico son criados en corrales en granjas en mar abierto y se alimentan con una dieta poco natural, causando que tengan muy poco Omega-3 en su grasa.

Nutrición: Proteínas, ácidos grasos Omega-3

Amigos: krill, sardinas, carne de caza silvestre, carne de pastoreo

Impostores: Pescado frito, salmón del Atlántico, peces criados en granjas

15. Leche entera, queso y yogur orgánicos

Ricos en proteínas y en calcio, la leche y los productos lácteos proporcionan muchos nutrientes esenciales. Son una parte importante de una dieta saludable, pero debe utilizarse con moderación si estás tratando de perder peso. El yogur contiene probióticos; buenas bacterias que ayudan con la digestión y mejoran tu salud intestinal. Para obtener los mejores beneficios, debes consumir productos lácteos que sean lo más ligeramente pasteurizados como sea posible, y debes preferir los productos orgánicos.

Nutrición: Calcio, proteína, vitaminas A, D, B-12, riboflavina, fósforo, potasio, CLA.

Amigos: Leche de Almendra, leche de arroz o leche de cáñamo

Impostores: Leche desnatada, yogurt frozen

7. SUPLEMENTACIÓN DURANTE TU DIETA

Perder peso puede ser mucho más difícil si estás careciendo de ciertas vitaminas y nutrientes.

Aunque no hay ninguna píldora mágica que puedas tomar para perder peso, hay varios suplementos que sin duda alguna ayudarán a mejorar tu salud en general, lo que significa que tu cuerpo será mucho más eficiente en la quema de grasas. Alimenta a tu cuerpo con los bloques de construcción adecuados y perder peso será mucho más fácil. Es posible que desees considerar la posibilidad de agregar algunos de los siguientes suplementos a tu plan de dieta de los días alternos.

Multivitaminas y minerales

La mayoría de las personas no obtienen suficientes vitaminas y minerales, por lo que este es uno de los suplementos más importantes que puedes tomar. Un buen multivitamínico proporcionará a tu cuerpo todo lo que necesita para rendir con eficiencia óptima. Cuanto más activa seas, más necesidad tendrás de tomar un suplemento multivitamínico.

Multivitaminas recomendadas: [Bauer Nutrition A-Z Multivits & Minerals](#)

Vitaminas B

Las vitaminas B son esenciales para casi todas las funciones de tu cuerpo. Desde ayudar a tener un metabolismo saludable y mejorar los niveles de energía para mantener la función del sistema nervioso hasta ayudar con el crecimiento y la división celular, no hay mucho que tu cuerpo haga sin necesitar de vitaminas B. Al igual que con las multivitaminas, la mayoría de las personas carecen de vitaminas B, por lo que este es también un suplemento muy importante que debes considerar tomar. Hay varias vitaminas B, por lo que un complejo de vitamina B te asegurará de que obtengas todas ellos.

Vitaminas B recomendadas: [Bauer Nutrition Vitamin B Complex](#)

Aceite de pescado

Un aceite de pescado de buena calidad es importante para proporcionarte ácidos grasos Omega-3 esenciales. Estos son cruciales para mantener el corazón, el cerebro y la salud de los ojos, y también actúan como un anti-inflamatorio natural. Los estudios también han demostrado que la suplementación con aceite de pescado puede ayudarte a perder peso, ya que puede ayudar a que tu cuerpo minimice el almacenamiento de grasa, así como ayudar a disminuir el apetito.

Suplementos de aceite de pescado recomendados: [Bauer Nutrition Cod Liver Oil](#), [Bauer Nutrition Fish Oil](#)

Polvo Super Greens

Hecho de ingredientes de superalimentos puros como hierba de trigo, hierba de cebada, espirulina, alfalfa y más, los polvos Greens son una fuente muy rica de nutrientes que desintoxicarán tu cuerpo y te ayudarán a equilibrar los niveles naturales de PH de tu cuerpo. Los beneficios de esto son niveles de energía mejorados y un sistema digestivo e inmunológico mejorado. Este es un suplemento ideal para tomar durante la fase uno de desintoxicación antes de la dieta. Sólo tienes que añadirlo al agua, batidos o a tus batidos de reemplazo de comida.

Polvo Super Greens recomendado: [NUYU Superfood](#)

Capsaicina (Extracto de Chile)

El ingrediente activo en los chiles - lo que los hace tan picantes - es la capsaicina. La capsaicina crea un efecto termogénico en tu cuerpo que aumenta tu metabolismo, ayudando a tu cuerpo a quemar más calorías y más grasa. También puede ayudarte a suprimir el apetito. La capsaicina es el ingrediente principal en una serie de píldoras de quema de grasa.

Suplemento de capsaicina recomendado: [Capsiplex](#)

Glutamina

A menudo se pasa por alto este aminoácido, la glutamina puede darte una ventaja en tu programa de quema de grasa mediante la mejora de tus niveles de energía para hacer que tus entrenamientos sean más productivos, así como para ayudarte a prevenir la descomposición del tejido muscular.

Como tú lo sabes, el músculo ayuda a quemar grasa, por lo que mantenerlo es esencial para la pérdida de grasa.

Suplemento de glutamina recomendado: [Bauer Nutrition L-Glutamine Powder](#)

Té Verde

El té verde está lleno de potentes polifenoles, fitoquímicos y antioxidantes que pueden ayudar a impulsar tu metabolismo y alentar a tu cuerpo a quemar grasa. El té Oolong y la yerba mate también son beneficiosos por las mismas razones. El té verde está comúnmente disponible en la mayoría de las tiendas y se puede beber caliente o frío. Si necesitas endulzar tu té, usa un endulzante natural. También puedes obtener tabletas de suplemento y cápsulas de té verde, que puede ser más fácil de encajar en tu rutina diaria.

Suplemento de té verde recomendado: [Bauer Nutrition Acai Berry with Green Tea](#)

Proteína en polvo

La proteína de suero de leche contiene todos los aminoácidos esenciales, y goza de la más alta calidad de proteínas entre todas las proteínas. Una proteína de alta calidad te proporcionará aminoácidos y proteínas cruciales para apoyar la tasa metabólica óptima y el nivel de quema de grasa de tu cuerpo. También te ayudará a construir músculo y a aumentar tus niveles de energía.

Proteína de suero en polvo recomendada: [612 Protein, Body Fuel High Grade Whey Protein 80, Body Fuel Quattro 90 Plus Protein](#)