

Guía Modernizada a la Dieta Pounds & Inches



Las gotas que el Dr. Simeons
Debió Haber Hecho![™]

El Dr. Simeons en su famoso libro "Pounds and Inches" se basó en la simple premisa de que cada libra de grasa de tu cuerpo puede ser convertida en calorías usables. Mientras el cuerpo las convierte la grasa en calorías, la necesidad de calorías de la comida es reducida. Cada libra de grasa convierte de 1,200 a 2,000 calorías de energía usable, así que el cuerpo necesita menos calorías de la dieta.

Originalmente, en la décadas de los 1950's y 1960's, Dr. Simeons recomendaba un protocolo de 500 calorías por día, en conjunto con inyecciones de 125 IU de la hormona HCG (Gonadotropina Coriónica Humana), la cual es extraída de la urina de las mujeres embarazadas (no puedes inventar estas cosas). Usando la fórmula de una dieta de 500 calorías con el HCG, él pudo ayudar a las personas a perder peso como nunca antes, usualmente una o dos libras al día, y ayudarlas a re-formar sus cuerpos. Fue un avance asombroso en la historia de los programas de pérdida de peso exitosos.

Pero las ciencias de nutriciones modernas habían probado unas fallas en el programa:

- Tomar una gran cantidad de una sola hormona diariamente conduce a desequilibrios hormonales
- La dieta de 500 calorías no ofrecía suficientes proteínas para mantener la masa muscular
- Las personas regularmente tenían efectos secundarios como dolores de cabeza, calambres, e incluso caída del cabello.
- Había una "gran fase" de dos días de comer mucha grasa necesaria para preparar el cuerpo para la alta dosis de hormonas.

Dicho esto, la premisa básica de consumir una dieta baja en calorías, junto con el suplemento adecuado, sigue siendo una estrategia eficaz para perder peso. En esta guía tú vas a aprender cómo usar Pounds and Inches Drops, en conjunto con un menú de 800 ó 1200 calorías al día creado por un médico, compuesto de comida real y normal, para perder de media libra a dos libras por día! Tú disfrutarás de la pérdida de peso, pero no de los inconvenientes del viejo plan.

Y mientras tú probablemente perderías peso de todas formas en una dieta de 800 calorías, las gotas son específicamente formuladas para hacer las siguientes cosas:

- Forzar el peso para que provenga de las reservas de grasa, no de la pérdida de músculo
- El Cromo GTF ha mostrado que reduce naturalmente el peso, controla la azúcar en la sangre, y reduce el colesterol.

- Mantiene bajo el apetito
- mantiene altos el humor y anergia
- Te permite estar a dieta por más tiempo. Originalmente, Dr. Simeons aconsejó nunca ir más de 40 días en este protocolo. Pero con nuestra dieta de gotas y únicamente formuladas, tú puedes estar en la dieta hasta por 16 semanas!

El plan de 800 calorías ofrece la mayor cantidad de pérdida de peso, pero también tenemos el plan de 1200 calorías para aquellos que son muy activos o que por alguna razón no quieren hacer una dieta de 800 calorías. La pérdida de peso será un poco más lenta, pero aún así mucho más rápida que cualquier otro método de dietas. Elige el plan que tenga más sentido para ti.

Por supuesto, consulta con un médico antes de comenzar cualquier dieta o régimen de ejercicio. También ten en cuenta que la dieta de 800 calorías no es apropiada para

- Mujeres embarazadas o en lactancia
- Jóvenes
- Alguien con problemas de salud, a menos que sea autorizado por su médico.

Comencemos!

- Tómate una foto antes.
- Elige entre las opciones del plan de 800 y 1200 calorías.
- Péstate diariamente durante la dieta! Usa una aplicación de Fitness como My Fitness Pal o una similar para controlar tu peso, o hay una hoja de control descargable en poundsandinchesdrops.com si prefieres llevar el registro en papel. De cualquier forma, es vital que introduzcas tus medidas semanalmente, y te peses diariamente, para ayudarte a llevar un control de tu pérdida de peso y hacer correcciones si llegas a estar en forma.

FASE UNO EL LCD (DIETA DE BAJAS CALORIAS)

Tú estarás tomando las gotas dos veces al día durante la dieta. Toma 14 gotas 20 minutos antes del desayuno, después 14 gotas 30 minutos antes del almuerzo. si se te olvida, no te preocupes, también puedes tomar las gotas antes de la cena. Solo asegúrate de tomar tus 28 gotas al día.

Tú debes continuar tomando las gotas durante la fase de 800 o 1200 calorías por lo menos 21 días, pero no más de 16 semanas.

Sólo haz ejercicio ligero las primeras semanas del plan. 30 minutos al día de caminata es perfecto. Si tú insistes en un ejercicio más pesado que el de la fase uno, entonces mejor haz la opción de 1200 calorías, no la de 800.

Agua. Durante esta dieta no beberás calorías, y deberías aumentar la cantidad de agua que tomas. La mejor regla empírica es tomar su peso corporal, dividirlo en dos, y eso es cuántas onzas de agua necesita diariamente. Así que, si tu pesas 150 libras, tú necesitas 75 onzas de agua al día. No podemos enfatizar lo suficiente. Casi cada vez que tenemos a alguien que nos llama sobre cualquier tipo de efecto secundario, le preguntamos: "¿Cuánta agua está tomando? Es así de importante. Bebe mucha agua durante la dieta!

Tú estarás consumiendo las tres comidas del día en el plan de 800 calorías y cinco comidas al día en el plan de 1200 calorías. Los planes se presentan de primero, las listas de alimentos se presentan a continuación. Estos son ejemplos de planes. Puede usarlos exactamente como están, o sustituir cualquier cosa que desees de las tablas de abajo.

Desayuno (plan de 800 y 1200 calorías)

Agua!

1 copa de cereal (vea abajo los tipos)

o

1 huevos y 2 rodajas de tostadas.

o

4 oz. yogurt bajo en grasas

snack Media-mañana (solo el plan de 1200 calorías) Vea las opciones de snack más adelante en esta guía.

Almuerzo

Agua!

1 5 oz. proteínas. Esto se trata del tamaño y el grosor de tu palma antes de cocinar.

1 elección vegetariana

1 fruta

snack de Media-tarde (solo plan de 1200 calorías)

Cena

Agua!

1 5 oz. proteínas

1 elección vegetariana

1 ensalada

1 frutas

Grupos de Comida

1. Elecciones de Desayuno.

Cereales. 1 copa, o aproximadamente 110 calorías, de Special K, Total, Cheerios (sin azúcar), Chex, o 1.5 copas de arroz inflado. Agrega 3/4 taza de leche descremada.

Huevos. Idealmente que no sean de caja, huevos altos con omega 3, medio o grandes.

Yogurt. Yogurt Griego es el mejor, bajo o sin grasas. Evita los sabores ya que estos contienen azúcar agregada.

2. Proteínas

El grupo de proteínas contiene las opciones de la siguiente tabla. Tenga en cuenta que el uso de carne roja está limitado a tres veces por semana. Atún o 4 oz. de salmón también se limita a tres veces por semana. Toda la grasa visible deberá eliminarse antes de la cocción y la carne deberá pesarse cruda. Debe cocinarse sin grasa ni aceites. Se puede asar a la parrilla en una parrilla George Foreman o en una parrilla normal, o al horno o a la parrilla. Tú puedes usar un rocío de cocina como Pam o algo similar.

Pollo Blanco	Conejo	Chuletas de temero	Cangrejo
Rodaballo	Solomillo	Corte Redondo	Pescado Azul
Perca oceánica	Ostras (10)	Venado	Langosta
Pavo Blanco	Atún	Eglefino	Pez Monje
Róbalo	Cerdo Blanco	Tilapia	Pez gato
Almejas (10)	Filete Mignon	Pescado Blanco	Azado
Naranja Rugoso	Platija		

3. Verduras

Las opciones de verduras se enumeran en la siguiente tabla. Ten en cuenta que además de los artículos mencionados, también puedes disfrutar de una taza de verduras frescas o congeladas, 1/2 taza de maíz, arvejas verdes o zanahorias una vez por semana cada una. También ten en cuenta que una "ensalada de acompañamiento" es definida como una simple ensalada compuesta de verduras de hojas verdes, pero no se debe añadir queso o croutons, etc. Sin embargo, cualquiera de las verduras que se enumeran a continuación pueden ser añadidas a la ensalada.

verduras	Brotos de Soja	Brócoli	Repollo
Apio	Berenjena	Frijoles verdes	Hongos
Espárrago	Pimientos morrones	Col de Bruselas	Coliflor
Rábanos (15)	Espinaca	Tomate	Frijoles verdes
Pepinos	Endibia	Lechuga	Cebolla
Chucrut	Calabaza de verano	Nabos	

4. Frutas

Tus elecciones de fruta consisten en las opciones de la siguiente tabla. Sólo se pueden utilizar frutas frescas o congeladas, ¡no frutas enlatadas!

Manzanas	Toronja (1/2)	Piña (1/2 cup)	Naranja
Peras	Fresas (12 large)	Zarzamoras (2/3 cup)	Melocotones (LG, 4 semanas)
Nectarina	melón (1/2)	Arándanos (2/3 cup)	Ciruelas (grande, 1 semana)
Frambuesas (3/4 copa)			

Snack/ Mini comida (solo el plan de 1200 calorías)

Elije uno de las siguientes mini-comidas de la mañana, y media-tarde.

Sandwich de pavo en pan de Sara Lee (o similar) 2.5 onzas de Pavo sin condimentos sin-grasa. Algunas lechugas, tomates y cebollas pueden ser agregadas al gusto.

Yogurt ligero con 1 porción de frutas del grupo 3
1/2 taza de avena cocida con 1/2 taza de leche descremada
3 onzas de pavo molido en 1/2 taza de pasta de grano entero (salsa ligera sin grasa, sin azúcar)
3 oz de pollo y 1/2 copa de uvas
Sándwich de ensalada de huevo sobre pan Sara Lee (2 huevos, sin grasa)
3 oz pollo con 1/2 copa cocinada de arroz café
3 oz atún (sin aceite) en 6 galletas integrales
3 oz de salmón
1/2 copa requesón bajo en grasa y 1 manzana pequeña

Sazonado y Condimentos

Cualquiera y todas las especies pueden ser usadas, pero SIN GRASA, ACEITE o MANTEQUILLA pueden ser usadas. Cualquier tipo de vinagre, limón o lima puede ser usada aunque es preferible el jugo de no más de un limón o lima usada al día. La sal puede ser usada con moderación. Tabasco, salsa de soja, salsa picante y rábano picante están permitidos con moderación. Asegúrese de que no haya CONTENIDO DE AZÚCAR.

FASE 2 MANTENER SU NUEVO PESO CORPORAL (3 SEMANAS)

Felicitaciones! Esperemos que hayas estado pesándote todos los días. Ahora es el momento de tomar ese emocionante "After shot!" Por favor, envíenos un correo electrónico a support@ezwellnessclub.com

Esperamos poder celebrar su exitosa travesía contigo!

Ahora estás comenzando la fase de mantenimiento, la parte más crítica del programa. Durante las próximas 3 semanas tu cuerpo fijará un nuevo "punto de ajuste". Aquí es donde tú enseñas a tu cuerpo a aceptar tu nuevo peso, y no ganar nada de nuevo! El cambio más grande aquí es que tú aumentarás tu consumo de calorías de 1500 a 2000 calorías por día. Utiliza los mismos alimentos de la primera fase, ¡simplemente come más!

Pesar diariamente y ajustar el consumo de calorías según sea necesario para mantener tu nuevo peso. Si recuperas más de 2 libras en cualquier momento, disfruta de un día de carne, en el que sólo comes agua todo el día, con un bistec grande y magro para cenar con un tomate o una manzana.

También puedes volver a introducir un poco de ejercicio ligero en tu régimen. Nada pesado o de más de 30 minutos.

FASE 3 LA FASE DE TRANSICIÓN

Esta fase dura 3 semanas. Durante esta fase se introducen los azúcares y almidones en la dieta, mientras se sigue pesando diariamente y se buscan aquellos alimentos que causan infelicidad en la báscula. A estas alturas, su cuerpo ya no debería tener antojos de comida chatarra, y con la esperanza de que tú ya hayas desarrollado un gusto por los alimentos saludables que has estado comiendo. En la medida de lo posible, sigue con los alimentos saludables, introduce tu régimen de ejercicio regular y sigue pesandote.

Trucos y Consejos Adicionales.

Si tú sientes hambre en cualquier momento durante la dieta, simplemente toma 20 gotas adicionales. Si eso no funciona, bebe más agua, y si eso no funciona y tienes que hacer trampa, ¡cométete una manzana!

Si tienes mucho peso que perder, ¡no hay problema! Vuelve a pasar por todo el proceso. Hazlo exactamente como lo hiciste la primera vez. Tú puedes hacer el proceso tantas veces como sea necesario para alcanzar el peso deseado!

La pérdida de peso en rondas de 2, 3, 4 etc. son frecuentemente no tan dramáticas como la primera vez. Esto es natural. Haz lo mejor. No te engañes. Continúa hasta que alcances tus metas. Solo ten en cuenta que probablemente tú no perderás tanto en las futuras rondas como lo hiciste la primera vez.

Endulzadores

Stevia, Splenda y Sweet and Low son los únicos endulzadores que recomendamos.

Bebidas

Té Herbal, el agua natural y el agua mineral son las únicas bebidas recomendadas, y pueden tomarse en cualquier calidad y en cualquier momento. Concéntrate en el agua como tu principal método de hidratación. Muchas personas tienen miedo de beber tanto porque temen que esto les haga retener más agua. Esto es falso. De hecho, es más probable que el cuerpo almacene agua cuando su consumo cae por debajo de lo normal.

EVITA!!!	Calorías	PROHIBIDO!!!
Langosta	272	Azúcar y almidón
Hotdog	319	Alcohol y Fumar
Bistec	679	Bebidas suaves
Helados	400	Mantequilla
Chocolate	400-500	Queso
Chuletas de cordero	250	Aceite de Maíz
Arroz	358	Mayonesa
Carne de res	253	Aceite de soya
Panqueques	400	Aceite Vegetal
Mantequilla de Maní	188	Salchicha de vino rojo
papas fritas	365	Anacardos
Pudín	170	Anguila, Arenque o encurtidos de pescado

Controla tu progreso usando el controlador de peso en la próxima página. También, muchas personas descubren que aplicaciones como 'My Fitness Pal' es conveniente y altamente motivadora como herramienta para controlar tu progreso diario y semanal siempre y cuando lo hagas de alguna manera! El pesaje diario con mediciones semanales es crítico para mantenerse en el camino y sacar el máximo provecho de esta dieta.

Deseándote salud y éxitos!
El Equipo Escape The Matrix

Controlador de Peso	COMIENZO		FINAL	
DIA	PESO	LIBRAS PERDIDAS	MEDIDAS	PULGADAS PERDIDAS
1			Tamaño Pecho o Brasier	
2			Cintura	
3			Caderas	
4			Muslo Derecho	
5			Muslo Izquierdo	
6				
7			DIA 7	
8			Tamaño Pecho o Brasier	
9			Cintura	
10			Caderas	
11			Muslo Derecho	
12			Muslo Izquierdo	
13				
14			DIA 14	
15			Tamaño Pecho o Brasier	
16			Cintura	
17			Caderas	
18			Muslo Derecho	
19			Muslo Izquierdo	
20				
21			DIA 21	
22			Tamaño Pecho o Brasier	
23			Cintura	
24			Caderas	
25			Muslo Derecho	
26			Muslo Izquierdo	
27				
28			DIA 28	
29			Tamaño Pecho o Brasier	
30			Cintura	
31			Caderas	
32			Muslo Derecho	
33			Muslo Izquierdo	
34				
35			DIA 35	
36			Tamaño Pecho o Brasier	
37			Cintura	
38			Caderas	
39			Muslo Derecho	
40			Muslo Izquierdo	
Total de libras perdidas			pulgadas perdidas	