

45 INCREIBLES TIPS PARA QUEMAR
CALORIAS
FÁCILMENTE



*Adelgazar y Quemar Calorias
Nunca Fue Tan Facil!*

Cortesía de <https://comocurarhemorroides.net>

45 Increíbles Tips Para Quemar Calorías Fácilmente

¡Adelgazar y Quemar Calorías Nunca Fue Tan Fácil!

Indice

Indice.....	2
Introducción.....	4
Tip 1: Sustitutos a la Manteca o Margarina.....	6
Tip 2: ¿Cómo reducir la grasa en el queso?.....	6
Tip 3: El agua como supresor del apetito.....	7
Tip 4: Las bebidas alcohólicas y el tabaco engordan.....	7
Tip 6: Cómo perder peso sin abandonar la comida rápida.....	8
Tip 7: Cenar fuera de casa y no caer en tentaciones.....	9
Tip 8: Quema calorías con sabores picantes.....	9
Tip 9: Un sándwich de vegetales no siempre es la mejor opción.....	10
Tip 10: Alimentos con calorías negativas.....	10
Tip 11: Alimentos termogénicos para acelerar el metabolismo.....	11
Tip 12: Alimentos para reducir la grasa abdominal.....	11
Tip 13: Acelera tu metabolismo con seis comidas diarias.....	12
Tip 14: La verdad sobre el Ayuno.....	13
Tip 15: Los peligros de las grasas trans.....	13
Tip 16: Disfruta de aperitivos reducidos en calorías.....	14
Tip 17: Deliciosos Postres de 200 calorías.....	15

Tip 18: Satisface tu apetito con frutas bajas en glucosa	15
Tip 19: Los productos dietéticos pueden engordar	16
Tip 20: La dieta durante las vacaciones.....	16
Tip 21: Cómo controlarse en un Buffet	17
Tip 22: ¿Dietas bajas en grasa o dietas bajas en carbohidratos?.....	18
Tip 23: Pequeñas porciones que revolucionan el metabolismo	18
Tip 24: Propiedades de la proteína para quemar grasas	19
Tip 25: ¿Cuál es el mejor plan para perder peso?.....	19
Tip 26: Beber agua helada para quemar calorías.....	20
Tip 27: Ejercicios para quemar muchas calorías en una hora	20
Tip 28: Correr/ caminar, el camino para perder peso.....	21
Tip 29: Inicia tu día con Yoga.....	22
Tip 30: Confusión muscular para quemar grasa	22
Tip 31:Ejercicios para tonificar tus brazos y quemar calorías	23
Tip 32: Los mejores ejercicios para piernas	23
Tip 33: Esculpe tus abdominales y quema calorías	23
Tip 34: Ejercitarse cuando se tienen niños pequeños.....	24
Tip 35: Quema calorías mientras vas de compras	25
Tip 36: Calcula tu TMB.....	25
Tip 37: Descubre tu ritmo cardíaco	26
Tip 38: Quemar calorías en el trabajo	26
Tip 39: Quema calorías dedicándote a la jardinería.....	27
Tip 40: Ejercicios aeróbicos para salir del aburrimiento	27
Tip 41: El té verde quema grasas	28
Tip 42: El jengibre.....	29
Tip 43: Vitaminas para quemar grasas.....	29
Tip 44: Bloqueadores de carbohidratos y cortisol	29

Tip 45.La Efedrina.....	30
Tip extra: Quema mayor cantidad de calorías con entrenamiento físico.....	30
Resumen sobre cómo quemar calorías.....	31

Introducción

Quemar calorías es un arte que implica aplicar los conceptos de la ciencia a nuestro favor. La ciencia dicta a nuestro cuerpo las técnicas apropiadas para quemar calorías. No obstante, este proceso se convierte en un arte cuando somos capaces de aprovechar al máximo las propiedades científicas. Si combinamos este arte con la ciencia y aprendemos algunos trucos muy sencillos, podemos acelerar el funcionamiento de nuestro metabolismo haciendo que este queme la mayor cantidad posible de calorías.

Este es el principal objetivo de este e-book.

¿Deseas aprender cómo acelerar tu metabolismo para perder mayor cantidad de grasa corporal? ¿Sabías que es posible perder calorías durante el día, incluso cuando descansas?

En este e-book aprenderás:

- Cómo adelgazar y quemar calorías mientras trabajas
- Reducir el consumo calórico sin dejar de comer tus alimentos favoritos
- Perder peso durante el postparto
- Quemar grasa corporal con entrenamiento de alto impacto.
- Valerte de los alimentos para acelerar el funcionamiento de tu metabolismo
- Salir a comer fuera sin temores y disfrutar de tus vacaciones sin dejar de lado tu plan para la pérdida de peso.
-

¿Tu profesión te obliga a permanecer largas horas sentado frente a un escritorio? Pues bien, no es una razón suficiente para que dejes de quemar calorías y puedas perder grasa corporal.

Esta guía te ayudará a quemar la mayor cantidad de calorías posibles mientras estás en movimiento, cuando debas permanecer sentado por horas e incluso cuando te encuentres descansando.

¿Estás listo para iniciarte en este camino hacia la pérdida de peso?
¡Comencemos!

Nota: Este e-book recomienda una serie de ejercicios específicos y suplementos dietéticos a fin de acelerar el proceso metabólico para quemar mayor cantidad de grasa posible. Si bien estos ejercicios y suplementos son seguros, podrían resultar riesgosos para aquellas personas que padecen de determinados problemas de salud.

Antes de iniciar cualquier plan para perder peso basado en dietas y ejercicios físicos, consulta siempre a tu médico de confianza a fin de que el mismo evalúe si los mismos son aptos para tu organismo.

Una vez aclarado este punto, comparto contigo 45 secretos que te ayudarán a quemar mayor cantidad de calorías y alcanzar la figura esbelta y tonificada que tanto deseas:

Cortesía de

<https://comocurarhemorroides.net>

Tip 1: Sustitutos a la Manteca o Margarina

Tanto la manteca como la margarina tienen mala reputación ya que poseen altas concentraciones de grasas trans o grasas saturadas. Sin embargo, existen deliciosas alternativas a estos productos que resultan mucho más sanas para tu corazón y contienen una cantidad reducida de calorías.

El aceite de oliva es sabroso un sustituto. Puedes comprar aceite de oliva saborizado con pimienta roja o ajo, viértelo en un recipiente hermético y llévalo al refrigerador. Al día siguiente obtendrás un producto de una consistencia muy similar a la margarina que puedes utilizar para untar como si fuera manteca.

Los preparados vegetales como el humus (pasta de garbanzos) y el tahini (pasta elaborada con semillas de sésamo) son excelentes sustitutos a la manteca y la margarina y puedes adquirirlos en cualquier dietética.

Otro modo de reemplazar la manteca o margarina en tus recetas es utilizar aceite de oliva. Para preparar postres puedes emplear salsa de manzanas, puré de bananas o puré de frutas como sustitutos de la manteca.

Tip 2: ¿Cómo reducir la grasa en el queso?

El queso es un alimento exquisito, sin embargo, muchas personas lo evitan debido a su alto valor calórico y alto contenido en grasas. El queso posee una cantidad importante de grasas saturadas, las cuales al consumirse en abundancia, resultan sumamente perjudiciales para el corazón y las arterias.

Esto no significa que debas dejar de consumir queso, solo se trata seleccionar aquellos que estén elaborados con leche desnatada . Éstos quesos son sumamente deliciosos y poseen un contenido reducido de grasas.

Si debes preparar una receta que contiene alguna variedad de queso con un alto contenido de grasas, una excelente estrategia para reducir el aporte calórico, consiste en calentar el queso por unos segundos en el microondas a fin de extraer el aceite del mismo.

Finalmente, si tienes tiempo y vocación, puedes optar por preparar tu propio queso bajo en grasas. Para ello, realiza una pequeña investigación a fin de

descubrir si la elaboración de queso artesanal es una tarea que puedes emprender.

Tip 3: El agua como supresor del apetito

El agua es el líquido por excelencia para hidratar el cuerpo humano. Colabora con el funcionamiento de los órganos, mantiene la elasticidad de las articulaciones y facilita la pérdida de peso.

Un excelente truco para disminuir el apetito consiste en beber un vaso de agua antes de cada comida. El líquido ayudará a que sientas mayor sensación de saciedad. Por otro lado, el agua te ayudará a disminuir tu apetito, muchas veces el hambre suele confundirse erróneamente con la sed.

También puedes beber agua durante tus comidas. Luego de comer algunos bocados, bebe un trago de agua. De este modo lograrás satisfacer rápidamente tu apetito y colaborarás efectivamente con el proceso digestivo.

Tip 4: Las bebidas alcohólicas y el tabaco engordan

Muchas personas fuman pues creen que el tabaco es un supresor del apetito. Si bien fumar suprime temporalmente las ganas de comer, la nicotina actúa como un estimulante. En lugar de relajar, agrega estrés extra a tu cuerpo, impulsando la liberación del cortisol, una hormona producida por la glándula suprarrenal que se libera como respuesta a situaciones estresantes.

De este modo, al liberarse el cortisol, el cuerpo tiende a almacenar grasas extra fundamentalmente en el abdomen, uno de los lugares más peligrosos para acumular grasa corporal.

Las bebidas alcohólicas al igual que el tabaco, colaboran con la acumulación de grasa corporal. Debido a su alto contenido de azúcar, el cuerpo libera mayor cantidad de insulina, incrementando rápidamente el nivel de glucosa en sangre, provocando un apetito voraz.

Tip 5: La verdad sobre los alimentos bajos en grasas

Cortesía de

<https://comocurarhemorroides.net>

Quizás pienses que los productos bajos en grasas son un excelente recurso para perder peso. Lo cierto es que en muchas ocasiones es preferible quedarse con las versiones originales de tus comidas favoritas, independientemente de su valor calórico.

¿Por qué decimos esto? La respuesta es muy simple. Al quitar grasa de las comidas generalmente las mismas pierden sabor. Las empresas que fabrican productos bajos en grasas reemplazan la falta de sabor agregando azúcar. Si lees las etiquetas con los valores nutricionales de estos productos, es muy posible que te sorprendas al comprobar que los mismos poseen un alto contenido de carbohidratos como consecuencia del agregado extra de azúcar.

Para que un producto alimenticio pueda calificar como alimento reducido en grasas debe contener al menos un 25% menos de grasa que el alimento original. Esto no representa una gran diferencia. En muchas ocasiones es preferible consumir el producto original, evitando de este modo el aporte de azúcar extra que se obtiene al consumir alimentos reducidos en grasas.

Tip 6: Cómo perder peso sin abandonar la comida rápida

Muchas personas que hacen dieta ven la comida rápida como una prohibición. Este tipo de alimentos posee gran cantidad de grasas saturadas, azúcar, sodio y saborizantes artificiales que son sumamente perjudiciales para la salud. A esto debemos sumarle el tamaño inmenso que suelen tener estas porciones.

Sin embargo, existen opciones muy saludables para disfrutar de la comida rápida en ciertas ocasiones, sin atentar contra tu salud y manteniendo tu plan para bajar de peso.

En lugar de frituras y sándwiches con fiambres y aderezos altos en grasas trans y calorías, prefiere las carnes magras asadas o la plancha, acompañadas por tomate, lechuga y aliños bajos en grasas.

Otro recurso para disfrutar de la comida rápida es ordenar el menú para los niños. Éste suele ser más pequeño y las opciones son más saludables, ya que suelen incluir fruta, yogurt y lácteos.

Finalmente recuerda no agrandar tu combo por más tentadora que sea la oferta y evita consumir refrescos azucarados. Es mejor optar por agua gasificada o té sin azúcar.

Los refrescos de dieta pueden consumirse con moderación, ya que contienen demasiados endulzantes artificiales los cuales pueden abrirte el apetito e incluso provocar antojos.

Tip 7: Cenar fuera de casa y no caer en tentaciones

Que estés a dieta no significa que renuncies a disfrutar de una comida fuera de casa en tu restaurante favorito. Todo lo que debes hacer es aprender a ordenar valiéndote de tu inteligencia.

Primer consejo: evita la cesta de pan. Es muy fácil caer en la tentación, pero recuerda: el pan posee muchas calorías y carbohidratos.

Segundo consejo: al momento de ordenar, prefiere platos a base de pescados o pollos grillados con guarnición de vegetales al vapor.

Evita las salsas elaboradas a base de nata o manteca y las frituras. Puedes consumir estos alimentos en ocasiones especiales, pero si esta costumbre se repite más de una vez a la semana, tus esfuerzos para reducir la grasa corporal se irán por la borda.

Finalmente, recuerda que en la mayoría de los restaurantes las porciones tienden a ser exageradas. Lo ideal en estos casos es compartir el plato principal, ordenar medio plato o bien ordenar un aperitivo en lugar de un plato principal.

Tip 8: Quema calorías con sabores picantes

Quizás habrás oído en muchas ocasiones que las comidas picantes colaboran con la pérdida de grasa corporal.

Este hecho está científicamente comprobado, las comidas picantes colaboran disminuyendo las ansias de comer compulsivamente debido a que los sabores picantes actúan como supresores del apetito.

Existen determinados condimentos picantes que actúan sobre el organismo provocando un efecto termogénico, acelerando de este modo el proceso

Cortesía de

<https://comocurarhemorroides.net>

metabólico mediante el cual el cuerpo quema calorías para convertirlas en energía.

Particularmente el chile es un condimento sumamente recomendado para aumentar el proceso metabólico hasta en un 50% por un par de horas.

Recuerda que cuanto más rápido funcione tu metabolismo, quemarás mayor cantidad de calorías y serás capaz de perder más kilos.

Tip 9: Un sándwich de vegetales no siempre es la mejor opción

Los vegetales poseen una gran variedad de nutrientes y son bajos en calorías, por lo que resultan los alimentos preferidos de las personas que hacen dieta.

Los sándwiches de vegetales son muy sabrosos y aportan una buena porción de fibra, sin embargo poseen gran cantidad de carbohidratos y no son capaces de satisfacer el apetito por tiempos prolongados.

Esto se debe a que los sándwiches a base de vegetales no poseen proteínas ni grasa. La proteína es sumamente importante para nutrir tus músculos y ayuda a tu cuerpo a quemar calorías manteniendo estable el nivel de azúcar en sangre. Las grasas actúan del mismo modo e incluso brinda mayor sensación de saciedad.

Si deseas prepararte un sándwich 100% vegetariano que contenga la dosis necesaria de grasas y proteínas, puedes agregarle alimentos ricos en grasas "saludables" como aguacate, queso o aceite de oliva .

Tip 10: Alimentos con calorías negativas

¿Existen alimentos que contengan calorías negativas? Todo depende de la definición que le demos a este término. Todos los alimentos contienen un número determinado de calorías, sin embargo, muchas personas creen que deben llevar una alimentación a base de alimentos ricos en fibras y reducidos en calorías, estos alimentos son conocidos como alimentos con calorías negativas.

El razonamiento de los alimentos negativos se explica de este modo: El proceso metabólico insume un consumo de energía mayor a la cantidad de calorías que poseen los alimentos que se digieren. De este modo es posible quemar más calorías de las que se consumen realmente, ya que se acelera el proceso metabólico.

¿ Cuáles son los alimentos con calorías negativas? Los más conocidos son el apio, las naranjas, mandarinas, la lechuga, zanahorias, fresas y pepinos. Prefiere siempre aquellas frutas y vegetales que posean pocas calorías y aporten importante contenido de agua y fibra. Estos alimentos satisfacen el apetito y aportan el valor calórico necesario para tu día.

Tip 11: Alimentos termogénicos para acelerar el metabolismo

La termogénesis es el proceso mediante el cual el organismo quema calorías para convertirlas en energía. Los alimentos y suplementos termogénicos aceleran el funcionamiento del metabolismo logrando que queme grasa rápidamente.

No obstante, los suplementos termogénicos pierden su efectividad con el tiempo. Estos productos generalmente están elaborados con químicos y compuestos como la efedrina, cafeína y otros estimulantes que al consumirse en exceso por prolongados períodos de tiempo pueden resultar perjudiciales para la salud.

Los alimentos termogénicos no deben consumirse por períodos prolongados de tiempo ya que podrían dañar el sistema nervioso.

Puedes acelerar el proceso metabólico a fin de quemar mayor cantidad de calorías valiéndote de alimentos como los cítricos, té verde y pimientos picantes. Unas pequeñas porciones diarias son suficientes para que tu cuerpo incremente el gasto calórico ayudándote a perder peso rápidamente.

Tip 12: Alimentos para reducir la grasa abdominal

La grasa abdominal es la grasa corporal más peligrosa que puedes tener. Este tipo de grasa tiene una relación directa con muchas afecciones como la diabetes, el cáncer y enfermedades coronarias.

Si bien la medicina aún no ha determinado la razón por la cual la grasa abdominal resulta tan perjudicial para la salud, lo aconsejable es eliminarla.

Cortesía de

<https://comocurarhemorroides.net>

Para quemar la grasa abdominal puedes incluir en tu dieta diaria varias pequeñas porciones de ciertos alimentos muy eficaces para eliminarla. De este modo, incluye en tu alimentación habitual grasas insaturadas, proteínas magras, vegetales y frutas con alto contenido en fibra.

Las nueces son un snack ideal y aportan gran variedad de nutrientes. Por otro lado, los lácteos bajos en calorías aportan calcio, un mineral que actúa como quemador natural de la grasa abdominal.

Consumir carbohidratos en exceso causa hinchazón y puede elevar la producción de insulina en el cuerpo. Para mantener el cuerpo saludable es necesario que adoptes entre tus hábitos nutricionales frutas, vegetales y cereales en cantidades limitadas, evitando alimentos ricos en azúcares y harinas refinadas.

Siguiendo estos preceptos, lograrás disminuir la grasa abdominal rápidamente.

Tip 13: Acelera tu metabolismo con seis comidas diarias

Si eres de esas personas que han pasado años intentando perder peso con innumerables dietas y finalmente terminaste por recuperar el peso perdido. Si te resulta imposible adelgazar aún reduciendo al máximo el consumo de calorías, probablemente la razón se deba a posees un metabolismo lento.

Afortunadamente, existe un modo de comer que permite equilibrar el funcionamiento metabólico. El truco consiste en comer de un modo inteligente.

En lugar de realizar tres comidas abundantes durante el día, para acelerar el proceso metabólico, lo ideal es efectuar seis comidas livianas durante el día. Consumir la menor cantidad de las calorías recomendadas acorde a tu sexo y edad no te ayudará a perder peso. La clave consiste en consumir una cantidad apenas menor a las calorías diarias indicadas para alguien con tu peso.

Bebe suficiente cantidad de agua. Una buena hidratación es fundamental para eliminar toxinas, purificar el organismo y mantener el correcto funcionamiento de los riñones y el hígado. Cuando los riñones trabajan demasiado, el hígado interviene a fin de facilitarle este proceso actuando como un sistema de filtración secundaria, por lo que deja de ocuparse de su tarea principal que es

la de metabolizar la grasa. El resultante en estos casos es la acumulación de grasa corporal.

Tip 14: La verdad sobre el Ayuno

El ayuno ha sido considerado por años como un excelente recurso para adelgazar. Sin embargo, la pérdida de peso que se logra con este método es solamente temporal.

La pérdida inicial de peso cuando se realizan ayunos se debe a la supresión de la ingesta de alimentos. La mayoría de los líquidos que el cuerpo absorbe proviene de los alimentos. De este modo, al no comer, lo que se pierde es peso líquido. Perder líquido no es lo mismo que perder grasas, y este peso que se pierde durante el ayuno, será recuperado ni bien termine el mismo y vuelvas a alimentarte.

Muchas personas encuentran al ayuno como un excelente recurso para desintoxicar al cuerpo y liberarlo de impurezas y toxinas. Puedes intentar esta práctica siempre y cuando tu organismo se encuentre en perfecto estado de salud.

En caso de que decidas practicar ayuno lo aconsejable es que realices un ayuno en el que incluyas alimentos crudos y suprimas por completo la ingesta de ciertos alimentos. Evita la comida rápida, los alimentos procesados y alimentos cocidos por varios días.

Los alimentos crudos brindan mayor sensación de saciedad, aportan los valores nutricionales necesarios para tu dieta y no poseen aditivos químicos, los cuales son sumamente perjudiciales para tu organismo. Bebe agua en abundancia y en pocos días lograrás desintoxicar tu organismo y te sentirás mejor que nunca.

Tip 15: Los peligros de las grasas trans

¿Sabías que la mayoría de tus alimentos de panadería favoritos contienen una sustancia sumamente peligrosa llamada grasas trans?

La margarina, las galletas, tartas e incluso los cereales pueden aportar altas dosis de estas grasas que son tan perjudiciales para la salud.

¿Por qué las grasas trans son malas para tu organismo?

Cortesía de

<https://comocurarhemorroides.net>

A diferencia de las grasas insaturadas, las grasas trans obstruyen las arterias, elevan los niveles de colesterol malo y disminuyen el nivel de colesterol bueno. Este triple impacto generado por las grasas trans es responsable de miles de ataques al corazón cada año.

De hecho, las grasas trans son tan peligrosas que los expertos estiman que podrían ahorrarse en la industria de la salud 56 billones de dólares en los próximos 20 años con solo eliminar las grasas trans de la alimentación habitual.

Un excelente modo de evitar consumir grasas trans es leer detalladamente las etiquetas de los alimentos que compras. Si en la lista de ingredientes adviertes la presencia de margarina o aceite hidrogenado, este alimento contiene grasas trans.

Tip 16: Disfruta de aperitivos reducidos en calorías

Está comprobado que una técnica eficaz para acelerar el metabolismo a quemar de calorías consiste en realizar seis pequeñas comidas diarias. Pero ¿cómo realizar estas comidas sin excederte de tu límite diario de calorías?

La respuesta es simple: consumiendo deliciosos aperitivos que contengan menos de 100 calorías.

Existe una gran variedad de frutas muy deliciosos que puedes consumir entre comidas. Los pepinos, bastones de zanahorias, apio y fresas son alimentos deliciosos, bajos en calorías e ideales para evitar cualquier tipo de antojos ya que aportan nutrientes y vitaminas.

La gelatina sin azúcar es otro delicioso snack. Una porción de gelatina baja en calorías aporte posee 10 calorías. ¿Prefieres comer queso? Puedes comer lonjas de queso bajo en grasas, cada porción aporta unas 35 calorías y es muy sabroso. Otra opción pueden ser bastones de mozzarella, cada bastón tiene unas 80 calorías.

Cuando vayas de compras evita los paquetes de galletas o papas fritas. Si bien de vez en cuando la comida chatarra es buena para calmar antojos, estos alimentos no aportan nutrientes y no son capaces de satisfacer el apetito. En lugar de consumir comida chatarra, obtendrás mas nutrientes y vitaminas si comes una deliciosa manzana o un yogurt desnatado.

Tip 17: Deliciosos Postres de 200 calorías

¿Tienes un paladar dulce? No permitas que tu pasión por los dulces arruine tu plan para perder peso. Existe una gran variedad de alternativas dulces capaces de satisfacer tus antojos sin

desviarte de tu objetivo de perder tus kilos demás.

Si mueres por un helado, puedes optar por una porción de helado reducido en calorías. Éstos contienen alrededor de 200 calorías. Si prefieres deleitarte con el helado tradicional, puedes consumir una porción pequeña del mismo a fin de reducir la ingesta de calorías.

Si deseas disfrutar de postres de menos de 200 calorías, puedes optar por exquisitas y excelentes opciones como una porción de cheesecake baja en grasas, dos barras de cereal o una porción de postre reducido en grasas decorado con nata batida y fresas.

A pesar de que muchas personas creen que para perder peso los postres están terminantemente prohibidos, no existe razón por la que debas despojarte de esta satisfacción tan placentera. Sólo debes valerte de tu inteligencia para encontrar sabrosos sustitutos, también debes estar atento al tamaño de tus porciones.

Tip 18: Satisface tu apetito con frutas bajas en glucosa

Al igual que los vegetales, las frutas son alimentos muy saludables. Sin embargo, hay frutas que poseen un alto contenido de azúcar capaces de elevar los niveles de glucosa en sangre provocando antojos dulces, ansiedad y apetito constante.

Si padeces diabetes o deseas limitar el consumo de azúcar, debes optar por frutas bajas en glucosa. Éstas al contener menor contenido de glucosa impide que el cuerpo produzca altas dosis de insulina, una hormona poco deseable que entre otras cosas es responsable del apetito voraz de las personas.

Las bayas y el melón son las frutas con menor poseen menor contenido glucémico. La lima, la papaya, el limón, los duraznos y las nectarinas poseen un contenido de azúcar medio. Dentro de este grupo se encuentran las manzanas, éstas representan una excelente elección ya poseen un alto contenido de fibras.

Por otro lado, evita los higos, los plátanos, mangos y mandarinas ya que poseen un alto contenido de azúcar.

Tip 19: Los productos dietéticos pueden engordar

Cuando estás a dieta lo más sensato parece ser el consumo de alimentos reducidos en calorías y refrescos de dieta. Al menos esto es lo que esperan que pienses las grandes corporaciones que elaboran estos productos. Aunque no lo creas, los alimentos bajos en calorías y refrescos de dieta no son tan saludables como crees.

Los alimentos reducidos en grasas y calorías se comercializan en dos variedades: alimentos libres de azúcar y alimentos libres de grasas.

Los alimentos libres de azúcar están endulzados con químicos artificiales como la sacarina, el aspartamo o la sucralosa. Estos endulzantes químicos tienen un sabor tan dulce capaz de estimular la producción de insulina en tu cuerpo, incrementando de este modo los niveles de glucosa en sangre.

No obstante, al tratarse de alimentos que no contienen azúcar, la insulina, una vez que se encuentra en tu organismo no tiene nada que hacer. Esta situación atípica te lleva a sentir hambre, letargo e incluso puede llevarte a comer mucho más de lo habitual.

Lo más peligroso es que con el tiempo, tu organismo puede volverse resistente a la insulina, posibilitando a futuro la presencia de enfermedades como la diabetes.

Por otro lado, los alimentos libres de grasas generalmente suelen estar saborizados con azúcar y glutamato monosódico, químicos que a pesar de que otorgan un mejor sabor a los alimentos, pueden elevar la cantidad de azúcar en sangre a niveles poco saludables. Los alimentos bajos en grasas tienden a ser metabolizados rápidamente, haciendo que te sientas hambriento a corto plazo.

Tip 20: La dieta durante las vacaciones

Nadie disfruta hacer dieta durante las vacaciones. Hay tantas delicias propias de cada estación y tienes tantos días de ocio por delante que no resulta sencillo mantenerse en un plan para perder peso.

Sin embargo, en este caso puedes seguir este consejo: Come tanto como quieras por unos días y luego comienza el Año Nuevo con un objetivo renovado: perder los kilos demás.

Cortesía de

<https://comocurarhemorroides.net>

También puedes celebrar con amigos y familia sin salirte de tu dieta. Lo primero que debes hacer es identificar cuáles son comidas no permitidas. Luego disfrútalas sin culpa y aliméntate sanamente el resto del tiempo.

Si tienes una fiesta y deseas evitar caer en tentaciones, un excelente recurso para que logres mantenerte en tu plan descenso de peso es comer algún tentempié reducido en calorías antes de salir de casa. De este modo llegarás a la fiesta satisfecho y comerás menos.

Otro tip a tener en cuenta para cuando acudes una fiesta y no deseas salirte de plan para la pérdida de peso, es comer porciones pequeñas y beber abundante cantidad de agua entre bocado y bocado.

Durante tus vacaciones intenta mantenerte lo más activo posible. Aunque no acudas al gimnasio, disfruta la vida al aire libre, sal caminar por la playa o la ciudad y disfruta de la práctica de deportes como voleibol, basquetbol, tenis, natación, etc.

Tip 21: Cómo controlarse en un Buffet

Los restaurantes que ofrecen como modalidad la comida ilimitada no son una buena opción para cumplir con tu objetivo de reducir la grasa corporal. Sin embargo, en ocasiones puedes disfrutar de un almuerzo o cena estilo buffet siguiendo estos consejos:

Evita ir al restaurante hambriento. Es muy probable que si tienes mucho hambre a la hora de comer tiendas a sobrealimentarte. Para evitar esto, antes de salir de tu hogar puedes recurrir a un tentempié a base de frutas o vegetales a fin de apaciguar tu apetito.

Una vez que estés en el buffet o restaurante, evita la cesta de pan y prefiere las ensaladas y vegetales con aderezos bajos en grasas. También puedes optar por las proteínas magras, una excelente opción son las carnes grilladas o asadas en lugar de las carnes fritas o rebozadas .

Para beber prefiere agua o te sin azúcar. Antes del plato principal un excelente truco para disminuir el apetito es tomar una sopa o caldo a base de verduras. De este modo te llenarás más rápido y comerás menos.

Para el postre, una buena elección puede ser media porción de yogur helado sirope de chocolate bajo en grasas.

Tip 22: ¿Dietas bajas en grasa o dietas bajas en carbohidratos?

Muchas personas que hacen dieta tienen enfoques propios sobre cuáles son los métodos más saludables para adelgazar. Algunos prefieren seguir dietas bajas en grasas ya que las mismas tienden a ser bajas en calorías y saludables para el corazón.

Por otro lado, otros prefieren seguir dietas bajas en carbohidratos debido a que las mismas al ser bajas en azúcar ayudan a estabilizar los niveles de glucosa en sangre.

Quizás te preguntes ¿cuál es la dieta apropiada para ti?

La respuesta podría sorprenderte. Ninguna de las dos es aconsejable.

Las dietas muy bajas en grasas provocan más apetito y no tienen la capacidad para saciar el hambre. La grasa brinda sensación de saciedad, además la grasa insaturada es buena para mantener equilibrado su nivel de colesterol saludable para el corazón.

Las dietas bajas en carbohidratos afectan física y emocionalmente, provocando síntomas como depresión, cansancio, letargo y pesadez.

Si decides seguir una dieta baja en carbohidratos debes tener cuidado de no consumir grasas saturadas en exceso, ya que con el tiempo este tipo de dietas pueden resultar peligrosas para la salud e incluso pueden conducir a la obesidad, enfermedades coronarias y cáncer.

El mejor plan nutricional que puedes escoger para perder grasa corporal y mantener el peso perdido es aquel que puedes mantener de por vida . Lo ideal para lograr tu objetivo de perder peso es llevar una dieta moderada en la que incluyas carbohidratos y grasas en tu alimentación diaria. Escoge hidratos de carbono complejos como cereales, vegetales y frutas; y alimentos ricos en grasas insaturadas como el pescado, aceite de oliva y aguacate.

Tip 23: Pequeñas porciones que revolucionan el metabolismo

Cortesía de

<https://comocurarhemorroides.net>

Imagina a tu metabolismo como si se tratara de una máquina clasificadora. Cada vez que comes algo, tu metabolismo analiza el alimento que ingieres y lo convierte en energía o lo almacena como grasa .

¿Qué sucedería si esa máquina se estancara? Esto suele sucederle a las personas que tienen la costumbre de realizar tres comidas al día. Si deseas acelerar el funcionamiento de tu metabolismo para que sea capaz de quemar mayor cantidad de calorías, lo aconsejable es comer seis platos ligeros al día.

En lugar de sobrecargar tu metabolismo y realizar grandes pausas entre comidas, comer pequeñas porciones hará que tu metabolismo se mantenga activo durante todo el día. de este modo, para quemar la mayor cantidad de calorías posibles no debes dejar pasar más de dos o tres horas entre comidas.

Si a este consejo le añades la práctica de ejercicio cardiovascular regular y una correcta hidratación, tendrás en tus manos la receta infalible para perder peso .

Tip 24: Propiedades de la proteína para quemar grasas

Nuestra masa muscular se alimenta de proteína. En la proteína se encuentran los elementos básicos para la vida y los mismos son indispensables para el correcto desarrollo de la masa muscular. Por esta razón, cuanto más desees desarrollar tu masa muscular, deberás consumir mayor cantidad de proteína.

Pero ¿cómo puede ayudarte la proteína a quemar calorías? Muy sencillo. Los músculos queman calorías aún cuando se encuentran en reposo. Cuanto mayor sea tu masa muscular, mayor cantidad de calorías quemarás cada día.

Las mujeres tienen la posibilidad de desarrollar una gran cantidad de masa muscular sin que su cuerpo se vea demasiado voluminoso. Si desean quemar más calorías que nunca y desarrollar su masa muscular, solo deben incluir en sus hábitos nutricionales altas dosis de proteína.

Tip 25: ¿Cuál es el mejor plan para perder peso?

Escoger un plan para perder peso no es una tarea sencilla. Existen tantas opciones que optar por el plan adecuado puede resultar abrumador.

¿Deseas eliminar las grasas de tu dieta? ¿Deseas eliminar los carbohidratos?
¿Prefieres seguir una dieta semi sólida para alcanzar tu meta?

Sin dudas los interrogantes que se nos presentan son muchos. Cada plan para perder peso tiene sus pros y sus contras. Lo que debes hacer para escoger el método adecuado para eliminar la grasa corporal es tener en cuenta ciertos factores.

Para que el plan para perder peso realmente funcione, debe representar un cambio en tu estilo de vida. Considera que necesitas una dieta que puedas seguir toda tu vida, la misma debe incluir todos los nutrientes y grupos de alimentos y debe ser capaz de proporcionarte sensación de saciedad. Es decir que el mejor plan para perder peso y mantenerse en forma es aquel con el que puedes convivir. La clave para lograr la pérdida de peso permanente reside en tu motivación y persistencia.

Tip 26: Beber agua helada para quemar calorías

¿Es posible quemar calorías extra bebiendo agua helada? Muchos creen que sí. Este razonamiento se basa en que al cuerpo le insume energía extra calentar el agua helada a fin de metabolizarla, quemando más calorías durante este proceso.

El doctor Roger Clemens de la escuela de farmacia de la USC realizó una investigación que reveló que por cada vaso de agua helada que se bebe, el cuerpo quema unas ocho calorías en el proceso metabólico que insume calentarla para finalmente digerirla.

Para obtener resultados visibles con este método se debería beber una gran cantidad de agua helada, lo cual no es recomendable. Lo ideal es limitar la ingesta calórica y realizar actividad física.

Sin embargo, beber ocho vasos de agua por día, helada o natural, te ayudará a perder peso y evita la retención de líquidos. ¡No olvides hidratarte bien!

Tip 27: Ejercicios para quemar muchas calorías en una hora

Algunas personas disfrutan la actividad física de alto impacto para mantener la figura y perder peso. No obstante, para el resto de las personas, el ejercicio puede representar una actividad tediosa por lo que desean realizando ejercicio físico el menor tiempo posible y quemar muchas calorías.

Cortesía de

<https://comocurarhemorroides.net>

Según el website de la clínica Mayo, (Mayo Clinic) existe una serie de ejercicios muy sencillos y eficaces que permiten quemar muchas calorías por hora:

- Correr a 12 km por hora (986 calorías por hora)
- Patinaje (913 calorías por hora)
- Tae Kwon Do o Salto con cuerda (713 calorías por hora)
- Subir escaleras (657 calorías por hora)
- Básquet, tenis o trote (584 calorías por hora)

Nota: estos cálculos están basados en una persona de 72.5 kilos. Cuanto mayor sea tu peso, quemarás más calorías durante esa hora de actividad.

Tip 28: Correr/ caminar, el camino para perder peso

Correr y caminar son excelentes ejercicios aeróbicos que influyen de manera positiva sobre tu salud. Si logras combinar estas actividades físicas podrás quemar mayor cantidad de calorías. Una persona de unos 70 kilos, puede quemar cerca de 1000 calorías si corre a una velocidad de 12 km/h por el lapso de una hora. No obstante, es muy probable que a medida que transcurran los minutos no logres conservar la misma intensidad de velocidad durante todo el trayecto, más aún si recién te estás iniciando en la práctica de esta actividad. En estas ocasiones, realizar un intervalo durante esta hora de actividad física puede ayudar a obtener mejores resultados.

El intervalo dentro del entrenamiento implica caminar y correr variando la intensidad y velocidad en cada sesión. Por ejemplo, para precalentar puedes comenzar caminando a un ritmo relajado, luego variar la intensidad caminando a paso rápido por unos 10 minutos, trotar por cinco minutos, caminar otros cinco minutos, luego correr a toda velocidad por tres minutos, trotar otros cinco minutos y así sucesivamente.

Esta variación de intensidades durante tu actividad física evitará que tu cuerpo se acostumbre a un ritmo de ejercicio determinado. Si tu cuerpo se enfrenta constantemente a diferentes actividades físicas, el metabolismo trabajará quemando una mayor cantidad de calorías, ayudándote a perder grasa corporal y tonificar tus músculos. Además, este intervalo entre el trote y la corrida a toda velocidad permite que tu cuerpo descanse, lo que te ayudará a ejercitar por un tiempo más prolongado.

Tip 29: Inicia tu día con Yoga

¿Alguna vez te has despertado por la mañana sintiéndote dolorido y contracturado? La práctica regular de estiramientos te ayudará descontracturar y aflojar tus músculos y articulaciones.

La práctica del yoga puede ser el puntapié inicial para potenciar el funcionamiento de tu metabolismo y quemar calorías extra.

Para comenzar, afloja tu cuello, hombros, brazos y piernas. Esta ejercitación puedes realizarla incluso en la cama, estirar y relajar tu cuerpo te ayudará a tener un buen despertar.

Una rutina de yoga matutina puede comenzar con distintas asanas, pasando por la postura de gato y la postura el niño ideales para estirar la columna.

Luego puedes pasar a practicar la asana del perro (que mira abajo) y la postura del corredor.

Mantén cada una de estas posturas por unas ocho o 10 respiraciones, concéntrate en respirar profundamente cada una de las veces.

Muy pronto sentirás tu cuerpo relajado, estirado y estarás listo para abordar la rutina diaria

Tip 30: Confusión muscular para quemar grasa

Si trabajas el mismo grupo muscular una y otra vez, los beneficios de la actividad física comenzarán a disminuir. El cuerpo tiende a acostumbrarse a la misma actividad física, dejando de este modo de consumir la cantidad de energía que debería. Si deseas evitar que tu cuerpo deje de trabajar con la misma intensidad, puedes hacer uso de la confusión muscular para ponerte en forma rápidamente.

La confusión muscular consiste en trabajar distintos grupos musculares cada día. De este modo, puedes trabajar tu torso un lunes, brazos el miércoles y piernas un viernes. Entre esos días puedes realizar sesiones de cardio a fin de quemar mayor cantidad de calorías mientras les das un descanso a tus músculos.

Alterna tu rutina de entrenamiento físico para que tu cuerpo sea capaz de desarrollar tejido muscular con mayor rapidez. Recuerda que cuantos más músculos tengas, serás capaz de quemar calorías más rápido, incluso cuando estés descansando.

Tip 31: Ejercicios para tonificar tus brazos y quemar calorías

Trabajando tus brazos no solo tonificarás tu bíceps haciendo que se vean más sexys, sino que te también lograrás quemar más calorías.

Trabajar los brazos tiene un doble efecto. Incentivarás a tu metabolismo a quemar más calorías mientras realizas ejercicios de fortalecimiento muscular y; una vez que logres desarrollar mayor cantidad de tejido muscular, podrás quemar más calorías.

Para unos brazos fuertes y tonificados puedes intentar estos ejercicios básicos: lagartijas o flexiones de brazos utilizando como punto de apoyo tus rodillas, dominadas, curls de bíceps, extensión con mancuernas para tríceps y remo horizontal con mancuernas.

En la web puedes encontrar muchas guías ilustradas que te ayudarán a practicar estos ejercicios de un modo apropiado. Realiza estos ejercicios diariamente a fin de tonificar tus músculos rápidamente y quemar la mayor cantidad posible de calorías.

Tip 32: Los mejores ejercicios para piernas

Cuando no ejercites tus brazos puedes enfocarte en fortalecer los músculos de tus piernas. Al igual que los brazos, tus piernas pueden beneficiarse practicando una gran variedad de ejercicios clásicos cuya práctica no requiere de ningún equipamiento especial para hacerlo.

Los más populares son: sentadillas; sentadillas isométricas contra la pared, y estocadas con giro. Estos ejercicios ayudarán a tonificar tus piernas y aumentar su masa muscular, incrementando el gasto calórico diario.

Los ejercicios mencionados anteriormente son ideales pues pueden practicarse en cualquier lugar. Si prefieres ejercitar tus piernas en el gimnasio, puedes realizar ejercicios como press de piernas, flexiones de piernas y escalada.

Las maquinarias que trabajan los músculos aductores y abductores son una excelente opción para ejercitar por completo el grupo muscular de las piernas.

Tip 33: Esculpe tus abdominales y quema calorías

Cortesía de

<https://comocurarhemorroides.net>

El sueño de muchas personas que hacen dieta es tener abdominales marcados. Este sueño no es posible para todos pues la genética juega un papel muy importante en la configuración muscular de cada persona y; sencillamente, algunos cuerpos no están predispuestos a desarrollar músculos abdominales visibles. No obstante esta meta puede hacerse posible perdiendo grasa corporal y realizando una rutina específica de ejercicios localizados.

Los ejercicios ideales para eliminar la grasa abdominal y tonificar los músculos abdominales son aquellos donde se alternan abdominales con elevación de piernas. Puedes intentar practicar estos cuatro prácticos ejercicios: bicicleta, abdominales bajos con piernas extendidas, abdominales reversos, abdominales en posición de plancha.

Estos ejercicios abdominales son un método sumamente eficaz para fortalecer los músculos abdominales y una de sus ventajas es que puedes practicarlos en la comodidad de tu hogar ya que ninguno de estos ejercicios requiere de equipamiento extra.

En Internet podrás encontrar una gran variedad de rutinas de ejercicios abdominales, donde se explica su ejecución paso a paso con fotografías ilustrativas.

Tip 34: Ejercitarse cuando se tienen niños pequeños

El cuidado de los niños es un trabajo de tiempo completo. Muchas madres y padres ven el nacimiento de un hijo como el comienzo de una nueva etapa en sus vidas y aprovechan esta oportunidad para eliminar los kilos demás.

¿ Es posible realizar una actividad física siendo padres de niños pequeños? La respuesta es afirmativa y hay muchas opciones entre las que puedes escoger.

La primera opción es conseguir alguien que cuide de tu pequeño mientras realizas tu entrenamiento físico. Quizás, con la llegada del nuevo integrante de la familia, tu pareja o familiares compartan contigo la idea de contratar una persona de confianza que te ayude a cuidar a tu bebé para que puedas realizar otras actividades.

Si contratar una niñera no es una opción de tu agrado, puedes intentar practicar ejercicios que puedas realizar con tu bebé. Si tu niño ya camina, una

buena idea es compartir tiempo con tu hijo realizando caminatas y paseos a fin de ejercitarse mientras se divierten.

Si tienes un niño en edad escolar, puedes optar por ir de paseo al parque o realizar natación en la pileta de algún club o gimnasio. De este modo ambos se divertirán mucho y tú podrás bajar de peso.

Tip 35: Quema calorías mientras vas de compras

El proceso de quemar calorías no necesariamente debe limitarse a un entrenamiento físico. De hecho, puedes quemar calorías durante todo el día mientras realizas tus actividades habituales.

Piénsalo de este modo: ¿cuánto tiempo pasas atascado en el tráfico, haciendo cola en tiendas de comestibles o sentado en tu oficina?

Sin dudas, se trata de una gran cantidad de horas sedentarias que puedes revertir quemando calorías.

Cuando estés conduciendo, asegúrate de estar sentado derecho y contrae tu estómago. Concéntrate en tu ombligo e imagina que el mismo hace presión hacia la columna. Mantén esta contracción por unos 10 segundos y luego relaja. Repite este ejercicio tan seguido como sea posible.

Contraer los glúteos puede sonar gracioso. Sin embargo, es un excelente ejercicio para tonificar tus glúteos. Además, es un ejercicio que pasa totalmente inadvertido. Puedes realizarlo en cualquier lugar. Mientras estés parado o sentado, aprieta tus glúteos tanto como te sea posible. Mantén esta tensión hasta la cuenta de diez, luego relaja los músculos y repite el ejercicio.

Practica diariamente este ejercicio hasta que seas capaz de mantener la contracción por unos 30 segundos.

Tip 36: Calcula tu TMB

Antes de comenzar a bajar de peso es importante conocer la calorías que tu organismo necesita para funcionar apropiadamente. Puedes descubrir el requerimiento calórico necesario para tu cuerpo calculando tu tasa metabólica basal (TMB).

En la web encontrarás una gran variedad de calculadoras de TMB muy detalladas. Aquí comparto contigo algunas reglas sencillas que te permitirán calcular tus necesidades calóricas diarias:

- Para perder peso debes consumir alrededor de 24 calorías por cada kilo de peso.
- Para mantener tu peso estable, necesitas consumir 30 calorías por cada kilo.
- Para aumentar de peso, debes consumir 36 calorías por kilo.

De este modo, una persona de 68 kilos de peso no debe consumir más de 1800 calorías diarias para perder peso y mantener el correcto funcionamiento del organismo. Esta proporción puede variar según la edad, género y las condiciones de salud de cada persona en particular, así como también incide la actividad que realiza cada persona.

Tip 37: Descubre tu ritmo cardíaco

Lo ideal para aprovechar al máximo los beneficios del entrenamiento físico, es mantenerse dentro de nuestro ritmo cardíaco. El ritmo cardíaco que debes alcanzar es el 85% superior al que tienes cuando estás descansando. Podrás encontrar en Internet muchas websites con calculadoras que te ayudarán a determinar la frecuencia cardíaca que debes alcanzar para perder peso .

Calcular el ritmo cardíaco ideal para perder peso puede ser una tarea un poco compleja. Sin embargo, para determinarlo existen técnicas muy sencillas:

Si puedes hablar mientras haces ejercicio, probablemente poseas un buen ritmo cardíaco.

Si puede cantar mientras haces ejercicio, puedes aumentar la intensidad del mismo. Si por otro lado, si debes realizar un gran esfuerzo para hablar mientras te ejercitas, probablemente debas disminuir la intensidad de tu actividad física.

Tip 38: Quemar calorías en el trabajo

Los trabajos de oficina nos quitan la posibilidad de mantenernos físicamente activos Sin embargo, no debes desesperarte, aunque trabajes en una oficina y debas permanecer sentado muchas horas, con un poco de creatividad puedes quemar calorías extra.

Puedes estirar brazos, hombros y cuello mientras estés sentado. Estos estiramientos te sacarán del sedentarismo y te ayudarán a quemar algunas calorías. Mover tus pies, cambiar de posición, levantarte y caminar alrededor de tu oficina, son pequeñas estrategias que pueden ayudarte a quemar cientos de calorías cada día. Incluso la goma de mascar ayuda a perder 11 calorías en una hora.

Cortesía de

<https://comocurarhemorroides.net>

Por otro lado, si deseas realizar una pequeña inversión de dinero y tienes espacio, puedes instalar en tu oficina una pequeña bicicleta fija que quepa debajo de tu escritorio. De este modo puedes pedalear mientras trabajas, quemando entre 200 y 300 calorías por hora.

Tip 39: Quema calorías dedicándote a la jardinería

Muchos desconocen el duro trabajo que representa la jardinería, hasta que lo experimentan por sí mismos. La jardinería es un trabajo ideal para quemar calorías. Realizando diferentes actividades de jardinería, una persona de 68 kilos puede quemar muchas calorías.

Realizando tareas generales de jardinería puedes quemar hasta 270 calorías por hora. Una hora cavando y paleando permiten quemar alrededor de 300 calorías. Una hora cosechando frutas, vegetales y flores representan una pérdida de 210 calorías. Colocar tepes permite quemar alrededor de 340 calorías .

Plantando árboles y arbustos lograrás deshacerte de unas 310 calorías. Podar arbustos y árboles por una hora te ayudarán a quemar 306 calorías y quemarás la misma cantidad de calorías desmalezando tu jardín. Rastrillando el césped por una hora conseguirás eliminar 292 calorías.

Finalmente, la mejor actividad para perder muchas calorías es cortar el césped con máquina manual. Cortando el césped manualmente dejarás tu jardín muy bonito y quemarás alrededor de 400 calorías en el proceso .

Tip 40: Ejercicios aeróbicos para salir del aburrimiento

Realizar ejercicio aeróbico no tiene por qué convertirse en una tortura. La razón principal por la que las personas abandonan su rutina de ejercicios se debe al aburrimiento.

Afortunadamente, la mayoría de las actividades más divertidas son ideales para quemar calorías.

Cortesía de

<https://comocurarhemorroides.net>

Una persona de 68 kilos puede quemar unas 408 calorías por hora solamente jugando al básquetbol. Esta misma persona puede quemar unas 400 calorías golpeando un saco de box por una hora o 340 calorías jugando juegos recreativos.

Jugar al fútbol permite quemar 544 calorías por hora. Montando a caballo quemarás 270 calorías en una hora y unas 232 calorías adicionales con deportes como el motocross.

El patinaje es otro excelente entretenimiento que te permitirá quemar 476 calorías por hora. Por otro lado, deportes como el béisbol o el softbol permiten quemar unas 340 calorías por hora, mientras que con un juego de tenis eliminarás unas 476 calorías.

Orta manera de quemar calorías rápido, de un modo sencillo y divirtiéndote es saltando a la soga. Una persona de 68 kilos puede quemar 668 calorías por hora sin siquiera darse cuenta mientras salta.

Tip 41: El té verde quema grasas

En la actualidad, muchos suplementos que se comercializan para reducir el peso corporal contienen extracto de té verde. El té verde tiene es una infusión muy saludable que ayuda además a eliminar grasa corporal .

Bebiendo té verde lograrás eliminar una gran cantidad de calorías de distintas maneras. Para comenzar, el té verde contienen cafeína, un estimulante que actúa como supresor del apetito.

Mientras realizas tu rutina de ejercicios físicos, la cafeína que contiene el té verde ayuda a mantener estable tu ritmo cardíaco por períodos de tiempo más prolongados. Además el té verde contiene un extracto natural que te ayudará a quemar 60 calorías al día solo por el hecho de beber un par de tazas de esta infusión cada día.

Si sustituyes el té verde por los refrescos y bebidas a base de café ahorrarás muchas calorías y obtendrás la dosis de cafeína necesaria para llevar a cabo sus actividades cotidianas.

Tip 42: El jengibre

Entre todos los alimentos con propiedades termogénicas, el jengibre es uno de los más eficaces. Pero ¿cuán efectivo es? ¿Es posible que una hierba sea capaz de acelerar tu metabolismo en el proceso de convertir calorías en energía?

El jengibre actúa como un vasodilatador logrando una mayor circulación sanguínea. De este modo, acelera el proceso metabólico al bombear mayor cantidad de sangre al hígado, órgano responsable de metabolizar la grasa.

El jengibre colabora también con el proceso digestivo. Puedes agregar a tus ensaladas unas tazas de jengibre o bien puedes beber té de jengibre luego de tu entrenamiento físico cotidiano.

Tip 43: Vitaminas para quemar grasas

Las vitaminas pueden ayudarte a quemar más calorías. La vitamina B ayuda al cuerpo a metabolizar todos los alimentos, convirtiéndolos en energía en lugar de almacenarlos como grasa. Tomar vitamina B elevará tu nivel de energía y acelerará el proceso de la pérdida de peso.

El calcio es una vitamina muy importante para la pérdida de peso. Cuanto más calcio consumas, podrás perder mayor cantidad de grasa corporal. Si consumes algún complejo multivitamínico asegúrate que el mismo contenga el 100% del requerimiento diario del mismo. Si no consumes ningún complejo vitamínico puedes beber tres vasos de leche desnatada al día.

Últimamente la vitamina C ha sido catalogada como una excelente vitamina para acelerar el proceso metabólico. La vitamina C es capaz de proteger al cuerpo de los efectos del estrés y ayuda al organismo a trabajar eficazmente, colaborando otros con el funcionamiento del metabolismo y quemando muchas calorías.

Tip 44: Bloqueadores de carbohidratos y cortisol

Actualmente se comercializan una serie de productos que actúan como bloqueadores, ya que impiden la absorción de los carbohidratos la producción de la hormona cortisol. El exceso de carbohidratos pueden llevar a la obesidad a las personas resistentes a la insulina y que padecen diabetes.

Cortesía de

<https://comocurarhemorroides.net>

El cortisol es la hormona que se encarga de almacenar grasa en la zona abdominal, por lo que resulta muy perjudicial para la salud.

La ciencia no avala estos productos bloqueadores de los carbohidratos y del cortisol. Lo aconsejable para reducir la ingesta de carbohidratos es evitar los productos elaborados con azúcar refinada y a base de harina blanca. Puedes reemplazar estos alimentos por frutas, vegetales y cereales.

Por otro lado, para reducir la producción de cortisol en tu cuerpo debes reducir su nivel de stress. Esto puedes lograrlo con la práctica regular de ejercicios físicos de bajo impacto, descansando, durmiendo adecuadamente y practicando actividades relajantes como el yoga.

Tip 45.La Efedrina

La efedrina es una sustancia utilizada en la mayoría de los productos que se comercializan para la pérdida de peso. Su uso en suplementos dietéticos se ha prohibido por ser considerado un producto que produce muchos efectos secundarios perjudiciales para la salud.

Sin embargo, existe una gran variedad de hierbas capaces de producir efectos similares a la efedrina .Hierbas como el guaraná, el ma huang y el extracto de cáscara de naranja actúan sobre el metabolismo de un modo muy similar que este estimulante.

Los suplementos que contienen efedrina si se consumen en gran cantidad pueden resultar perjudiciales para la salud. También son perjudiciales cuando son consumidos con regularidad por personas que padecen afecciones del corazón. La efedrina actúa como un estimulante para corazón elevando una presión arterial. De modo que si tienes algún problema de salud, antes de consumir efedrina o productos naturales con propiedades similares, debes consultar antes con un médico a fin de que el mismo determine si estos productos son aptos para tí.

Tip extra: Quema mayor cantidad de calorías con entrenamiento físico

Para que tu entrenamiento de ejercicios cardiovasculares te ayude a más perder peso puedes valerte de algunos trucos muy sencillos. Por ejemplo, si te gusta trotar o correr, intenta realizar esta actividad en una superficie diferente al cemento de las calles. Las superficies arenosas, recubiertas de tierra o agua aumentarán tu nivel de resistencia, haciendo que tu cuerpo deba trabajar más duro para avanzar. Trotar en el agua puede ayudarte a quemar 17 calorías por minuto .

Para aumentar tu resistencia, puedes agregar peso extra en tus muñecas y tobillos. De este modo tu cuerpo deberá esforzarse más cada vez que debas elevar tus brazos y levantar tus piernas, quemando mayor cantidad de calorías durante tu entrenamiento físico.

Resumen sobre cómo quemar calorías

Repasemos cuáles son las estrategias más eficaces para que puedas quemar la mayor cantidad de calorías:

- Ingiere los alimentos apropiados en porciones numerosas y pequeñas a lo largo del día.
- Utiliza el té verde y jengibre para acelerar el proceso metabólico
- Intensifica tu entrenamiento físico agregando peso y resistencia.
- Practica actividades divertidas para tus ejercicios de cardio
- Agrega grasas saludables a tus comidas.
- No dejes de consumir ningún grupo de alimentos
- Hidrátate
- Aprende a estirar y relajar tu cuerpo
- Consume vitamina C, vitamina B y calcio en cantidades adecuadas
- Descansa apropiadamente por la noche y durante tu entrenamiento físico
- Aprender cuántas calorías necesita tu cuerpo y cuántas puedes quemar

- Continúa con su actividad física en tus vacaciones, en el trabajo y con niños a cargo
- Realiza los ejercicios más efectivos para tus abdominales, brazos y piernas.
- Si debes permanecer sentado por horas, haz estiramientos o movimientos para quemar calorías.
- Quema calorías al salir de compras
- Tonifica tus músculos con proteína magra
- Dedícate a la jardinería. ¡Tu césped y tú figura estarán eternamente agradecidos!

Una vez que hayas calculado tu TMB, tendrás una idea muy clara sobre el requerimiento diario de calorías que necesita tu cuerpo. Considera también las calorías que durante tu actividad física.

Teniendo en cuenta estas consideraciones haz un seguimiento de los alimentos que consumes diariamente.

Para perder grasa corporal eficazmente necesitarás eliminar unas 3500 calorías a la semana. Las personas que disfrutan la actividad física, tienen la posibilidad de quemar cientos de calorías por hora realizando actividades sumamente divertidas. Puedes optar por el baile, los juegos recreativos, unirte a alguna liga deportiva o practicar natación.

No solo lo pasarás genial sino que lograrás cumplir tu objetivo: quemar los kilos demás, deshacerte de la grasa abdominal y obtener un cuerpo tonificado, estilizado y saludable.

¡Buena suerte!

Lectura Recomendada Para eliminar Sus Hemorroides

Hemorroides Control



Click aquí para más Información

<https://bit.ly/2PWEudB>