

20

SECRETÓS

PARA EL

EXITO DE LA DIETA

en spaña



Diets a diada per olectel a teixia der pois al dieta



Preñols escorta do coloo ja laxeada lo de an odeta



Natoo compozia e ale baci ce peroyptor die la la eta Dieta



Setas ereta parcto gacida el ezetto spjendo



Mernia-rcnoliteoetoo en ayeda ol ezote de ell leico ade s compota



Miocta sacofoda ngciortto toñe romas poñe ete dieta



20 Misterios A Éxito en la dieta

20

SECRETS
TO
DIETING
SUCCESS

TOP SECRET

Learn The Top 20
Secrets To Dieting
Success And Keep
The Weight Off

FOREVER!

© Copyright 20 secretos para el éxito en la dieta. No puedes copiar este libro. Página

20 Misterios A Éxito en la dieta

Aviso legal

Este libro es © 2012. Todos los derechos reservados. Queda terminantemente prohibida la reproducción no autorizada.

La información contenida en esta publicación es sólo para fines de información general. Si bien nos esforzamos por mantener la información actualizada y correcta, no hacemos declaraciones ni garantías de ningún tipo, expresas o implícitas, sobre la integridad, precisión, confiabilidad, idoneidad o disponibilidad con respecto a la publicación o la información, productos, servicios o gráficos relacionados contenidos en esta publicación para cualquier propósito. Por lo tanto, cualquier confianza que usted, el lector, deposite en dicha información es estrictamente bajo su propio riesgo. En ningún caso seremos responsables de ninguna pérdida o daño, incluidos, entre otros, pérdidas o daños indirectos o consecuentes, o cualquier pérdida o daño que surja de la pérdida de datos o ganancias que surjan de o en relación con el uso de esta publicación. No podemos garantizar los resultados, ya que estos variarán de persona a persona y dependerán del esfuerzo realizado. Usted está tomando la decisión de probar este método y no hay garantías de su éxito.

Ninguna parte de este libro electrónico puede reproducirse, copiarse o transmitirse por ningún medio (electrónico o impreso, incluidas las fotocopias y grabaciones) sin el permiso expreso, por escrito y firmado, del autor. Las violaciones de este derecho de autor se sancionarán con todo el rigor de la ley.

Contenido

INTRODUCCIÓN.....	3
Consejo de éxito n.º 1.....	8
Consejo de éxito n.º 2.....	10
Consejo de éxito n.º 3.....	11
Consejo de éxito n.º 4.....	12
Consejo de éxito n.º 5.....	13
Consejo de éxito n.º 6.....	14
Consejo de éxito n.º 7.....	15
Consejo de éxito n.º 8.....	16
Consejo de éxito n.º 9.....	17
Consejo de éxito n.º 10.....	18
Consejo de éxito n.º 11.....	19
Consejo de éxito n.º 12.....	20
Consejo de éxito n.º 13.....	21
Consejo de éxito n.º 14.....	22
Consejo de éxito n.º 15.....	23
Consejo de éxito n.º 16.....	24
Consejo de éxito n.º 17.....	25
Consejo de éxito n.º 18.....	26
Consejo de éxito n.º 19.....	27
Consejo de éxito n.º 20.....	28
Conclusión.....	29

Introducción

Es un hecho ampliamente reconocido y admitido que la población de la mayoría de los países occidentales desarrollados está creciendo más gordo, y no estamos hablando de un aumento gradual aquí. El número de personas que tienen sobrepeso grave o La obesidad clínica está aumentando en todo el mundo occidental.

A modo de ejemplo, la página de estadísticas de 'Control de peso' La Red de Información cita datos del Instituto Nacional de Salud y Encuesta de Examen de Nutrición (NHANES) que indica que a finales de 2004, alrededor de dos tercios de los adultos en el En Estados Unidos había oficialmente sobrepeso y casi un tercio de los estadounidenses tenían sobrepeso. Obesos clínicamente. La situación ya se ha deteriorado significativamente desde entonces, por lo que realmente tenemos una crisis global en nuestras manos.

Esta explosión supone una carga adicional muy pesada para Los servicios de salud, que ya están sobrecargados de trabajo y carecen de recursos en varios países.

Al mismo tiempo, las estadísticas de los últimos años

20 Misterios A Éxito en la dieta

sugieren firmemente que la tendencia de los ciudadanos de la mayoría
No es probable que los países desarrollados engorden cada día más.
se podría revertir en cualquier momento sin una acción dramática.

En consecuencia, la presión sobre los servicios de salud en todo el mundo
también va a aumentar, lo que a su vez significa que la
Es probable que pronto se alcance un punto de ruptura inevitable.
Esto significa que si usted tiene sobrepeso u obesidad grave,
Conseguir su copia de '20 secretos para el éxito de la dieta' es
Importante, porque representa un avance significativo.
de un par de maneras muy importantes.

En primer lugar, indica que usted o alguien cercano a usted
– tal vez un miembro de la familia u otro ser querido – tiene una
problema de peso. Además, si el individuo con el
El problema eres tú y no otra persona, esto también indica
que has reconocido tu problema, que a menudo es
El primer paso y el más difícil.

En segundo lugar, el hecho de que estés leyendo esto ahora indica
que has decidido hacer algo con tu peso
problema, y esa decisión representa un cambio muy significativo
en tu manera de pensar y actitud hacia la forma que tienes
están dentro.

20 Misterios A Éxito en la dieta

No conozco a muchas personas con sobrepeso u obesidad que estén...
Estoy contento con mi condición física, pero conozco a muchos
personas que aparentemente están contentas de posponer su decisión
empezar a perder peso para otro día. Desafortunadamente para la gente
Así, otro día nunca llega, ya sea porque...
simplemente eligen ignorar su problema o porque su
El problema del peso es un factor principal que ayuda a matarlos.
temprano.

No me disculpo por decirlo en términos tan directos y crudos.
porque como se sugiere, las personas que son significativamente
El sobrepeso o la obesidad representan un problema cada vez más problemático.
carga para la sociedad global.

El día en que los servicios de salud colapsen bajo el peso de
tratar a personas cuyos problemas son generalmente resultado de
su propia autocomplacencia e incapacidad o falta de voluntad para
Poner freno a sus malos hábitos no está lejos si no empezamos.
revertir la tendencia hacia la obesidad muy pronto.

Sé que hay hospitales en el Reino Unido (que tiene una
Servicio Nacional de Salud que se supone que ofrece tratamiento
A todos, recuerden) que ya se niegan a proporcionar
Tratamiento para personas con sobrepeso u obesidad grave.
Estoy seguro de que esta es una tendencia que probablemente se extenderá mucho más.

20 Misterios A Éxito en la dieta

será más común en los próximos años, y no sólo en el Reino Unido.
Quizás usted vive en un lugar donde paga por la atención médica.
atención y trato, por lo que se podría decir que esto será
Nunca te pasará mientras estés dispuesto a pagar por ello.
su tratamiento.

Bien, pero ¿qué pasa cuando tu factura se duplica o triplica?
¿Porque tienes sobrepeso u obesidad grave?
Va a suceder porque los riesgos que implica
sometidos a un tratamiento médico serio son significativamente
mayor para las personas con sobrepeso u obesas, y puede estar seguro
que si no lo están haciendo ya, las autoridades médicas
Comenzarán a tener esto en cuenta en el monto que cobren.
Estás leyendo esto, así que lo tomo como una señal de que no lo haces.
Quiero tener sobrepeso u obesidad para siempre.

Hacer dieta no es fácil. Si lo fuera, probablemente todos estaríamos delgados.
Ya que no lo somos, aquí están las claves que tienen las personas exitosas
Úselo para perder peso para que otros también puedan beneficiarse.

Así que vayamos directo a los 20 secretos para el éxito de la dieta.

CONSEJO DE ÉXITO N.º 1:

Beba de 6 a 10 vasos de agua

CADA DÍA

Bien, desde el principio, para muchas personas esto es un gran...

Problema. El agua no tiene muy buen sabor en general.

porque el agua en realidad no tiene ningún sabor. Beber un

Beber una taza de agua de 6 a 10 veces al día se vuelve más fácil cuanto más

En realidad lo haces. Es simplemente una cuestión de condicionar tu

papilas gustativas y a ti mismo, para que te resulte más fácil hacerlo.

Una vez que comiences este hábito, comenzarás a desear agua.

Para empezar, lo primero que debes hacer por la mañana antes de comer es...

Deberías beber un vaso de agua, esto activará el metabolismo.

Empecé con un salto. Este es probablemente el vaso más fácil que encontrarás.

Bebe todo el día y te ayudará a recordar beber agua todo el día.

todo el día. Mejor aún, ¿por qué no beber dos vasos?

Entonces, ¿por qué los expertos sugieren que bebamos mucha agua y

¿Por qué se considera tan esencial para una vida sana? Bueno, primero

Ayuda a evitar la deshidratación y mantiene los riñones sanos.

20 Misterios A Éxito en la dieta

Funcionando bien ayudando a la eliminación de desechos.
productos además ayuda a aumentar tu metabolismo lo cual
ayuda a perder peso.

Pero además de escuchar lo que te dicen los expertos, debes...
Haga que sea una prioridad escuchar a su cuerpo ante todo.
Cuando tienes sed, naturalmente beberás agua para
repónte. Dependiendo del tipo de trabajo que hagas
Hazlo, deberías intentar adquirir el hábito de beber agua.
regularmente o mejor aún, tener una botella de agua a mano,
especialmente en días realmente calurosos ya que el calor hace que
Sudas y tu cuerpo pierde agua y por lo tanto necesitarás
repónte

Por eso el agua es tan importante en nuestras vidas y consejo para el éxito
Número 1. No solo tiene cero calorías, sino que es básicamente el mejor.
fuente para saciar tu sed Y la más saludable.

Puede considerar agregar agua a todas sus comidas con el tiempo.
y, en última instancia, eliminar las bebidas de frutas y los refrescos.
ayudará a reducir tu ingesta calórica y también te sentirás mucho mejor.
Mejor sin el azúcar añadido que viene con los otros.
bebidas.

CONSEJO DE ÉXITO N.º 2:

DEBO DESAYUNAR

No te saltes el desayuno, pues el desayuno es la piedra angular de cualquier...

El éxito está en una alimentación nutritiva. Es la base de una dieta exitosa. Si necesitas acostarte un poco antes, que puedes levantarte 20 minutos antes cada mañana ¡hazlo!

El desayuno es muy importante para la buena salud y el peso. control. Según la Dra. Barbara Rolls, profesora de nutrición en la Universidad Estatal de Pensilvania, "Su metabolismo se ralentiza mientras duermes, y no se acelera hasta que comes de nuevo."

Desayunar no sólo es bueno para la pérdida de peso en general, sino que también...

Te ayudará a mantenerte en forma con tu dieta el resto del día.

Es más probable que te atiborres de algo dulce y en el grupo de pan si te saltas el desayuno.

Un buen consejo para asegurarse de no saltarse nunca el desayuno es:

Tenga siempre a mano un par de huevos duros en el frigorífico o alguna fruta rica en fibra y baja en almidón como sustituto.

Si planeas comer fruta durante el día, el desayuno es el

20 Misterios A Éxito en la dieta

Momento perfecto para hacerlo.

CONSEJO DE ÉXITO N.º 3:

COMER UN MÍNIMO DE 3 COMIDAS Y

2 SNACKS CADA DÍA

Éste puede ser uno de los ajustes más difíciles de realizar.

Después de todo, ¡estás ocupado! Ya tienes un plato lleno de cosas. Cuando

¿Tienes tiempo para preocuparte por llenar tu plato con más?

¿Comidas frecuentes?

¡Ah! Pero este es uno de los principales secretos para tener éxito en la dieta.

La realidad es que comer porciones más pequeñas y más

con frecuencia a lo largo del día es otra piedra angular de una

dieta exitosa. Al igual que desayunar aumentará tu

metabolismo, por lo que comerás más a menudo. Esto también te ayudará.

Controle su consumo de carbohidratos malos asegurándose de que su

Los refrigerios se planifican y se realizan regularmente a lo largo del día.

En realidad, sólo será necesaria una mínima inversión de tiempo de planificación.

en el supermercado y en casa cada mañana antes de...

20 Misterios A Éxito en la dieta

Salga a tomar algunas decisiones alimentarias saludables durante el día y prepare algunos bocadillos y comidas saludables. Para obtener sugerencias, simplemente consulte la práctica lista de bocadillos y aperitivos que aparece más adelante.

CONSEJO DE ÉXITO N.º 4:

EVITA LOS ALIMENTOS DE COLOR BLANCO

Esta es una manera fácil de recordar qué no comer. Si es hecho de azúcar, harina, patatas, arroz o maíz, diga simplemente no. Recordar esta regla general hará que sea más fácil reconocer esas tortas de arroz como un refrigerio alto en carbohidratos y poco saludable. Básicamente todos los tipos de carbohidratos blancos son refinados y por lo tanto, cuando están en el sistema digestivo, se convierten en azúcar/energía. La cual, si no se utiliza, se convierte en grasa corporal.

Busque siempre frutas y verduras coloridas para sustituir las blancas. Compre brócoli, lechuga, pimientos morrones, frijoles y guisantes, arroz integral con moderación, verduras de hoja verde como col rizada y espinacas, manzanas, melones, naranjas y uvas.

Estos alimentos no sólo son coloridos, sino que también son ricos en fibra, nutrientes y antioxidantes importantes. Comer frutas coloridas

20 Misterios A Éxito en la dieta

y las verduras le darán variedad a su dieta y también le darán

Beneficios añadidos para la salud.

CONSEJO DE ÉXITO N.º 5:

DEBES COMER TUS VERDURAS

Es muy fácil usar una dieta baja en carbohidratos como excusa para una alimentación deficiente.

Nutrición. Resista esta tentación. Si la única verdura que consume

Lo único que he comido en los últimos 5 años ha sido la patata, ahora es una

Un momento perfecto para empezar a experimentar con otras verduras.

Esto es importante para su salud en general y para evitar algunos

Efectos secundarios desagradables de no consumir suficiente fibra en la dieta.

Si haces una búsqueda exhaustiva de verduras, está garantizado que encontrarás verduras que te gustará comer.

Experimente asando verduras y cocinando con mantequilla real para agregar sabor. También puedes buscar nuevas recetas en la Internet o en libros de cocina.

Recuerda, si solo comes 40 gramos de carbohidratos al día o menos, dos tazas de ensalada verde simple contienen solo alrededor del 5 gramos de carbohidratos. No tienes excusa para no comer tus

20 Misterios A Éxito en la dieta

verduras.

CONSEJO DE ÉXITO N.º 6:

PREPARA TU PROPIA COMIDA

Siempre que sea posible

Si bien hoy en día cada vez más restaurantes ofrecen

Elementos del menú aptos para personas con bajo contenido de carbohidratos, muchos de ellos aún no lo son.

comida baja en carbohidratos ideal. Hay muchas recetas de comida rápida y

Comidas fáciles que puedes preparar tú mismo en casa. Prueba a hacerlas.

Haga esto tan a menudo como sea posible y conviértalo en un hábito.

Si cocinas tus propios alimentos, sabes exactamente qué contenido contienen.

Estás agregando y podrás mantener una vigilancia constante.

Preste atención al azúcar oculto y a otros alimentos procesados.

Otro beneficio es el ahorro de costes a largo plazo. Incluso si

Debes ir al supermercado más a menudo, ahorrarás mucho dinero.

cantidad significativa por comida en comparación con comer en

20 Misterios A Éxito en la dieta

restaurantes y establecimientos de comida rápida.

También será más fácil mantener tu dieta con tus propios alimentos.

Selecciones de alimentos frescos favoritos a mano.

CONSEJO DE ÉXITO N.º 7:

INVERTIR EN UN BUEN SET DE ALIMENTOS

CONTENEDORES DE ALMACENAMIENTO

Tener a mano recipientes para almacenar alimentos de varios tamaños le permitirá:

Te hará mucho más fácil planificar tus comidas y

Snacks. Cuando compras frutos secos, frutas y verduras a granel

Puedes prepararlos, separarlos y almacenarlos fácilmente.

Úselo más tarde.

Por ejemplo, puedes cortar previamente las manzanas y comerlas como refrigerio.

durante varios días. Simplemente córtelos, enjuáguelos en agua.

jugo de piña o limón y guárdelo. Esto hará que sea rápido

y un refrigerio fácil para más tarde.

Prepara tu almuerzo y llévalo contigo al trabajo. Mejor aún, prepara

20 Misterios A Éxito en la dieta

tu almuerzo y 2 meriendas para el trabajo.

CONSEJO DE ÉXITO N.º 8:

COME UNA FORMA DE PROTEÍNA CADA UNO

COMIDA Y COMO MERIENDA

Proteína... El nutriente más importante de todos: tu cuerpo es formado por células que se forman a partir de proteínas y aminoácidos ácidos grasos. Debes elegir una porción de proteína magra como pechuga de pollo, pavo molido, claras de huevo, pescado o carne magra bife.

Las proteínas deben consumirse con cada comida principal o distribuirse Incluso con cada cinco o seis comidas. La proteína ayuda a desarrollar masa muscular magra. músculos, reparar tejidos, cabello, piel y uñas. Una buena proteína La fuente es un polvo de proteína de suero 100% que proporciona buenos aminoácidos y excelente fuente de calcio para los huesos.

20 Misterios A Éxito en la dieta

Además de todo lo que se ha discutido anteriormente,
Comer proteínas ayuda a quemar más calorías. Jeff Hample,
Ph.D., RD, portavoz de la Asociación Dietética Estadounidense
La asociación dice que, "Como la proteína se compone principalmente de
aminoácidos, que son más difíciles de descomponer para el cuerpo,
Así que quemas más calorías al deshacerte de ellos.

Piense que comer un refrigerio rico en proteínas puede ayudarlo a perder peso.
peso ¿Qué tal unas lonchas de pavo o jamón o algo?
¿queso en tiras?

Comer proteínas también te ayudará a sentirte lleno, por lo que tendrás menos hambre.
Es probable que deseen comer bocadillos poco saludables.

CONSEJO DE ÉXITO N.º 9:

BEBER UN VASO DE AGUA DESPUÉS

CADA SNACK

Desarrollar este pequeño hábito es un verdadero secreto cuando se trata de

20 Misterios A Éxito en la dieta

Una dieta de éxito que pocas personas siguen pero que tiene un impacto masivo.

resultado en tu dieta. Te ayudará a conseguir tus 8 a 10

Vasos de agua al día, pero también puede tener otros

Beneficios. ¿Alguna vez has sentido hambre después de comer un puñado o una porción estándar?

¿Por qué no tomas una ración de frutos secos? Prueba a beber agua después. El agua

Te ayudará a sentirte lleno y evitará los excesos.

Beber agua después de una merienda también ayudará a eliminar la

regusto en la boca y puede ayudar a frenar el deseo de

Más. Sigue este pequeño consejo y conviértelo en un hábito.

Antes de que te des cuenta estarás donde quieres estar y en

el peso que quieres tener.

CONSEJO DE ÉXITO N.º 10:

MASTICA LENTAMENTE Y DISFRUTA TU

ALIMENTO

Garantizado que si sigues este pequeño secreto, te sentirás pleno.

y más satisfecho si te tomas el tiempo de saborear tu comida

y masticar más lentamente. No adquieras el hábito de comer mientras

De pie o comiendo rápidamente. Siéntese preferiblemente a la mesa.

20 Misterios A Éxito en la dieta

y masticar.

Comer más lento de esta manera te ayudará a disfrutar más de tu comida.

Presta atención a lo que realmente estás comiendo y obtén una

Mejor sentido de cuando estás realmente lleno.

CONSEJO DE ÉXITO N.º 11:

COME TUS COMIDAS MÁS GRANDES TEMPRANO

EN EL DÍA Y COMIDAS MÁS PEQUEÑAS

MÁS TARDE

Te sentirás mejor y perderás peso más rápido si comes una cantidad grande.

desayunar y cenar más ligero. También como has estado haciendo

dormido durante horas tu cuerpo ha estado en ayunas y antes en

El día es el mejor momento para reponer fuerzas y proporcionarle a tu cuerpo

La energía que se necesita.

También es posible que desees consumir la mayoría de tus carbohidratos antes.

20 Misterios A Éxito en la dieta

Durante el día, guardar una ensalada y proteína de carne magra para la cena.

Comer comidas más abundantes durante la parte del día en que estás...

La actividad más activa te ayudará a sentirte satisfecho durante todo el día.

y frenar los antojos de bocadillos poco saludables.

CONSEJO DE ÉXITO N.º 12:

CONSIDERE COMER SALMÓN O

ATÚN PARA EL DESAYUNO

Sí, esto puede parecer extraño, pero es una forma de trabajar en Omega-3 ácidos grasos que son buenos para ti y añaden algo de variedad a tu dieta diaria. Después de unos meses puede que te canses de comer huevos y tocino para el desayuno. Sustituir el pescado te dará Las proteínas y los aceites de pescado saludables que necesitas.

Puedes probar salmón enlatado o atún en croquetas para un sustituto de salchicha más saludable. O simplemente podrías comerla fría Restos de salmón a la mañana siguiente con salsa de eneldo.

CONSEJO DE ÉXITO N.º 13:

UTILICE HOJAS DE LECHUGA EN LUGAR DE PAN

Este consejo puede parecer un poco extraño al principio, pero si lo intentas, verás que...

Probablemente llegue a amarlo. En lugar de comer pan y bollos

Con tus sándwiches y hamburguesas, ¿por qué no probar hojas de
¿lechuga?

Puedes hacer una hamburguesa doble con queso, cebollas y pepinillos.

y tomate envuelto en una hoja de lechuga entera. O puedes

Prepare deliciosos sándwiches wrap con lechuga en lugar de tortilla
y pan.

Esto ayudará a aumentar su consumo de carbohidratos buenos y fibra mientras

Dándote más variedad en tu dieta.

CONSEJO DE ÉXITO N.º 14:

COMER FRUTA DE POSTRE

Vale, todos queremos un postre en algún momento, pero ¿cómo lo hacemos?

¿Tienes tu postre y también tu dieta baja en carbohidratos? ¿Por qué no pruebas?

¿Queso con rodajas de fruta o bayas? Mejor aún, ¿por qué no probar?

¿Crema con frutos rojos? Incluso puedes probar con piñas dulces o

¿Fresas con requesón?

Las bayas son dulces y ricas en fibra, nutrientes y lácteos.

Los productos son ricos en proteínas. Si su plan bajo en carbohidratos lo permite

Es una alternativa dulce y sabrosa a los postres más azucarados.

postres.

Un beneficio adicional es que la proteína en los productos lácteos

y la fibra de la fruta fresca hará que estos postres sean más

relleno.

CONSEJO DE ÉXITO N.º 15:

EVITA EL JUGO DE FRUTAS Y COME FRESCAS

FRUTA

El jugo de fruta puede ser muy tentador como reemplazo de los refrescos.

Pero, ¿qué tan saludable es el jugo de fruta? Si lees las etiquetas,

Pronto se dará cuenta de que en muchos de los jugos comerciales

Disponible en su supermercado local, hay muy poca información real.

zumo de frutas.

Lo que encontrarás es mucha agua azucarada y otros

ingredientes. Y como sabemos que todo el exceso de azúcar que

Lo que consumimos, si no lo utilizamos, se convertirá en grasa corporal.

¿Por qué no omitir el jugo por completo y comer un trozo fresco de...

¿Fruta? La fruta fresca no sólo contiene menos azúcar que el jugo,

La fruta fresca tiene fibra que es buena para ti y te ayudará.

Sentirse lleno por más tiempo.

CONSEJO DE ÉXITO N.º 16:

SUSTITUTOS DE COMIDAS EN MODERACIÓN

Nuevos e innovadores batidos sustitutivos de comidas y barras de proteínas salen al mercado casi todos los días. Se estima que hay 20 Una industria que mueve mil millones de dólares al año, así que tiene sentido. conveniente y en estos tiempos en los que siempre estamos en el Correr es un salvavidas cuando se intenta tener una dieta exitosa. Todas estas son herramientas para una dieta exitosa, así que úselas. pero consúmalos con moderación, ya que estos productos suelen... Contienen altas cantidades de aceite hidrogenado y edulcorantes.

Así que ten cuidado. Las barras, en particular, pueden estar ligeramente más saludable que una barra de chocolate Snickers. Ocasionalmente, pueden No es tan malo para ti, pero por regla general, probablemente no lo seas. ¿Quieres disfrutar de más de 2 batidos sustitutivos de comidas o bares todos los días.

CONSEJO DE ÉXITO N.º 17:

SI SUENA DEMASIADO BUENO PARA SER

PROBABLEMENTE SEA VERDADERO

¿Donas y muffins bajos en carbohidratos? Puedes encontrar estos Productos preenvasados con etiquetas bajas en carbohidratos en su vecindario tienda de comestibles y en muchas tiendas especializadas en estilos de vida bajos en carbohidratos. Eso no significa que debas convertirlo en un hábito. comiéndolos.

Si bien los pasteles bajos en carbohidratos pueden ser tentadores, recuerde que Todavía contienen todos los carbohidratos habituales: azúcar o un sustituto de azúcar y harina.

Pueden ser más saludables que un panecillo típico. Un capricho ocasional, pero recuerda ceñirte a lo básico. Continuó el éxito bajo en carbohidratos.

CONSEJO DE ÉXITO N.º 18:

EN LA TIENDA DE COMESTIBLES – COMPRAR

LOS PASILLOS EXTERIORES

Será más fácil mantener su estilo de vida bajo en carbohidratos si

Aprenda el hilo conductor común en todos los diseños de tiendas de comestibles:

Los alimentos saludables están en los pasillos perimetrales.

Piénsalo, cuando vas al supermercado, todos los...

Cosas saludables, frutas, verduras, carnes y productos lácteos.

están dispuestos alrededor de las paredes de las tiendas. Solo rara vez necesitas
para entrar en las zonas del pasillo central en aquellas pocas tiendas que tienen existencias

Mantequilla y queso en el centro cerca de los alimentos congelados. Para

La mayor parte de todos los alimentos que necesitas para tu baja

La dieta de carbohidratos se puede encontrar en el perímetro de la tienda de comestibles.

Entrénate para comenzar en un extremo del pasillo exterior y trabajar

A tu manera. Será mucho más fácil evitar los carbohidratos.

antojos y llena tu cesta con productos saludables si lo haces.

CONSEJO DE ÉXITO N.º 19:

INVERTIR EN BUENOS LIBROS DE RECETAS

¿No sabes qué comer? ¿Necesitas algo de variedad en tu comida?

¿Dieta? Recorra a un libro de cocina. Es cierto que no todas las recetas de un libro de cocina

Los libros de cocina son bajos en carbohidratos, pero te sorprenderá la

Número de recetas bajas en carbohidratos y aptas para personas con bajo contenido de carbohidratos que puedes encontrar

encuéntrelo en su libro de cocina estándar de Betty Crocker.

Los libros de cocina a veces son un salvavidas y una excelente referencia.

herramientas que a menudo contienen consejos útiles sobre la compra de cortes de

carne y preparación de carnes, frutas y verduras en nuevas y

Maneras emocionantes.

Además, nuevos libros de cocina bajos en carbohidratos están llegando a las estanterías todos los días.

tiempo. Así que asegúrese de aprovechar estos recursos para intentar

Algo nuevo, diferente y delicioso.

20 Misterios A Éxito en la dieta

CONSEJO DE ÉXITO N.º 20:

TÓMATE UN BUEN MULTIVITAMINICO

No todos podemos hacerlo bien todo el tiempo. Incluso los más

Un combinador de alimentos consciente puede pasar por alto algunos alimentos saludables.

vitaminas, minerales y oligoelementos en su dieta. Para ayudar

Asegúrate de obtener todo lo que necesitas, considera tomar

Un buen multivitamínico.

Consulte primero con su médico para obtener recomendaciones y

Debería hacerse una prueba de anemia para ver si necesita tomar vitaminas.

con hierro. Sin embargo, cuanto más tiempo comas una dieta baja en carbohidratos y más

Cuanto más carne roja comas, menos problemas habrá de anemia.

y deberías poder tomar vitaminas con menos hierro.

Tu éxito depende totalmente de ti. Suponiendo que eres un

Por lo demás, si eres una persona sana, tu cuerpo hará su parte.

Recuerde adherirse al plan de dieta bajo en carbohidratos que sea adecuado.

para ti y agrega algo de variedad a tus comidas para ayudarte a mantenerte

Fiel a tus objetivos de salud y pérdida de peso.

Conclusión

Como hemos llegado al final de los 20 secretos para hacer dieta éxito es importante darse cuenta de que esta lista no es exhaustivo y definitivamente no todo lo que hay que saber sobre El éxito de la dieta. Lo más importante con cualquier tipo de dieta Hacer dieta es constancia y establecer objetivos.

Sin objetivos te diriges al desastre porque no sabes.

A dónde vas o hacia dónde te diriges. Solo digo

" Quiero perder

"El peso" simplemente no es suficiente. Necesitas tener un conjunto

Número de donde quieres llegar y cuando quieres llegar

Solo así lograrás el éxito verdadero y duradero.

éxito de la dieta

Espero que hayas disfrutado leyendo este libro y hayas aprendido todo

Las herramientas con las que lograr tu objetivo de tener éxito en la dieta.

La clave ahora es poner en práctica lo que has aprendido.

¡Divirtámonos y hagamos de esta dieta un éxito!