



# LA DIETA EN CARBOHIDRATOS LENTO

Solo hay 5 reglas simples a seguir

## Regla #1 Evite Carbohidratos Blancos

Evite comer cualquier carbohidrato blanco. Las siguientes comidas usted NO debe comer: todo tipo de pan incluyendo Pan de trigo, Arroz, Cereal, Papas, Pastas, Tortillas, NO coma ningún alimento frito. NO coma queso.

## Regla #2 Coma la misma comida una y otra vez

La dieta de más éxito, independientemente de si su meta es ganar el músculo o la pérdida de grasa, comer las comidas poco mismo una y otra vez. Hay 47.000 productos en la tienda en los Estados Unidos, pero sólo un puñado de ellos no le hará la grasa.

## Regla #3 No Beba colorías

Beber grandes cantidades de agua y sin azúcar como mucho té, café (con no más de dos cucharadas de crema, yo sugiero utilizar la canela en su lugar), o de otro tipo sin calorías / bebidas de bajas calorías como usted quiera. No beber leche (incluyendo leche de soya), refrescos o jugos de fruta. Limite las bebidas dieta blanda a no más de 16 onzas por día si se puede, como el aspartamo puede estimular el aumento de peso.

Yo soy un fanático del vino y tomo uno o dos vasos de vino tinto casi todas las noches. No parece tener ningún impacto negativo en mi ritmo de pérdida de grasa. El vino tinto no es en absoluto necesario para esta dieta para el trabajo, pero es 100% permitido (a diferencia de los vinos blancos y la cerveza, los cuales deben ser evitadas).

## Regla #4 No Coma Fruta

Los seres humanos no necesitan de frutas seis días a la semana, y ciertamente no lo necesita todo el año. Si sus antepasados procedían de Europa, por ejemplo,

### 5 REGLAS SIMPLES A SEGUIR

- Regla #1 Evite Carbohidratos Blancos
- Regla #2 Coma La Misma comida una y otra vez
- Regla #3 No Beba Calorías
- Regla #4 No Coma Fruta
- Regla #5 Tomarse un día libre a la semana

cuánta fruta se comen en invierno hace 500 años? Creo que había naranjas de Florida en diciembre? No es una casualidad. Pero usted todavía está aquí, así que el linaje de alguna manera sobrevivió. Las únicas excepciones a la regla de frutas son los tomates y aguacates, y se deben comer con moderación (no más de una copa o una comida al día). De lo contrario, simplemente diga no a las frutas y su principal azúcar fructosa, que se convierte en glicerol fosfato de forma más eficiente que casi todos los otros hidratos de carbono. Fosfato de glicerol se convierte en triglicéridos (a través del hígado) y esta se almacena como grasa. Hay pocas excepciones a esta bioquímica, pero evitando la fruta seis días a la semana es la política más fiable

## Regla #5 Tomarse un día libre a la semana

Yo recomiendo los sábados como día libre de la dieta. Se permite comer lo que quieras en sábados. Puede comer helado, risitas y todos mis otros vicios en exceso. Dramáticamente clavar la ingesta de calorías de esta manera una vez por semana aumenta la pérdida de grasa, garantizando que su tasa metabólica (la función tiroidea) no reducir la marcha de la restricción calórica prolongada. Bienvenidos a la Utopía. No hay límites ni fronteras durante este día disfrute. No hay absolutamente ningún recuento de calorías en esta dieta, en este día o cualquier otro día.

## Comidas Buenas Para Comer

Mezclar y combinar de la siguiente lista, la construcción de cada comida con una selección de cada uno de los tres grupos.

Proteína	Legumbres	Vegetales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Claras de huevo 1-2 huevos enteros por su sabor (o, si orgánica, 2-5 huevos enteros, incluyendo las yemas)</li> <li>• Pechuga de pollo o en el muslo</li> <li>• Carne de vacuno</li> <li>• Pescado</li> <li>• Carne de cerdo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas</li> <li>• Frijol negro</li> <li>• Frijoles pintos</li> <li>• Frijoles rojos</li> <li>• Frijol de soya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espinacas</li> <li>• Menestra de verduras (como el brócoli, la coliflor, o cualquier otra vegetales crucíferas)</li> <li>• Chucrut, kimchi</li> <li>• Espárragos</li> <li>• Guisantes</li> <li>• Brócoli</li> <li>• Judías verdes</li> </ul>

## ¿Es realmente así de fácil

Si! Come todo lo que te gustan de los alimentos arriba, pero que sea sencillo.

Escoja comidas tres o cuatro y repítelos. Casi todos los restaurantes le pueden dar una ensalada o verduras en lugar de papas fritas francés, patatas o arroz. Sorprendentemente, he encontrado la comida mexicana

(después de cambiar el arroz por verduras) como una de las cocinas más propicias para la Dieta Baja en carbohidratos. Si usted tiene que pagar un extra de \$1.03 a sustituir en un restaurante, tenga en cuenta que sus seis paquetes de impuestos, la tarifa mínima que pagar.

La mayoría de las personas que salgan a la "baja" en carbohidratos se quejan de la energía baja y dejar de fumar debido a que consumen las calorías suficientes. Una media taza de arroz es de 300 calorías, mientras que una media taza de espinacas es de 15 calorías! Verduras no son altas en calorías, por lo que es fundamental que se agregan las legumbres para la carga calórica.

Comer con más frecuencia de cuatro veces al día puede ser útil en las dietas altas en hidratos de carbono para evitar atracones, pero no es necesario con los ingredientes estaban usando. Comer comidas más frecuentes también parece tener ningún efecto sobre la mejoría de la tasa metabólica basal, a pesar de afirmaciones en contrario. Comidas frecuentes se pueden utilizar en algunas circunstancias, pero no por esta razón.

*Inicie la dieta al menos cinco días antes del día designado a hacer trampa.*

No entre en pánico recuerde que aún puede disfrutar de las frutas y el pan en su día del tramposo!

