



Este programa se basa en la dieta hCG modernizado asistida

Somos el centro HCG Diet Miami y HCG Near Me. Es importante entender que la "Dieta hCG Asistida" es el nombre adecuado para cualquier programa de pérdida de peso donde hCG se utiliza junto con una dieta baja en calorías (VLCD). hCG + VLCD = Éxito. HCG solamente no hacer el trabajo y tampoco un VLCD. Los programas sólo funcionan cuando ambos son seguidos juntos.

Esto es debido a que no hay tal cosa como una dieta hCG. Es la dieta hCG asistida. (hCG + VLCD)

La FDA es muy evidente que, mientras que ellos nunca han probado hCG para la pérdida de peso, que no permiten el uso de hCG como una etiqueta de utilización del producto. Es la VLCD o LCD (dieta muy baja en calorías o dieta baja en calorías) que es asistida por la inyección de hCG que produce el resultado de la pérdida de peso que usted desea.

Existen varios planes de hCG disponibles en el dominio público de internet. Nos centraremos en tres de ellas para darle alguna idea en cuanto a las diferencias.

- Protocolos Simeons original
- La Sonia Russell Investigación y ensayos
- La dieta hCG asistida protocolos con varianzas calorías basado en el peso del individuo.

Es importante comprender que la dieta hCG asistida no es una talla única para todos los protocolos. Cada individuo debe ser entrevistados en cuanto a las conductas actuales y posibles debilidades durante la dieta. Tiene sentido que una persona querer perder 70 libras y una persona que quiere perder 15 libras no tienen las mismas necesidades.

Hay una constante que puede ser encontrado en el HCG programas ofrecidos. Esa constante es que las 500 calorías desarrollada originalmente por el Dr. Simeons es malo para el mundo de hoy y con buenas razones. Se elaboraron protocolos Simeons hace más de 60 años. Nuestros cuerpos, la forma en que se procesan los alimentos y la disponibilidad de alimentos ha cambiado en ese momento. Los cambios son importantes:

1. Evolución en su cuerpo. Los nuevos registros se establecen cada año en los deportes y los Juegos Olímpicos. Nuestros cuerpos han cambiado y podemos correr, nadar y saltar más alto que nunca.
2. Evolución en la forma en que se preparan los alimentos. Las hormonas son sustancias químicas y en alimentos, y también sirven para el crecimiento en el ganado y los campos de otros alimentos. Pasan a su cuerpo a través de los alimentos.
3. La velocidad de nuestras vidas y programaciones que nos empujan a las comidas rápidas y la gratificación instantánea.

Basándonos en nuestra evaluación de los diferentes protocolos relativos a hCG, sugerimos que:

1. El Protocolo Simeons original. Nuestro menos favorito. Es viejo, gastado y basándose únicamente en la información disponible a fines de 1950 y comienzos de 1960. Mientras mucha información original es importante como tipos de alimentos y sus estudios, existe suficiente información contradictoria que sugerimos solamente mediante una dieta hCG modernizado asistido conjunto de instrucciones.
2. El manuscrito de Sonia Russell Second edition. Esta es una excelente fuente de información. Contiene lo que sentimos es viable, probado y modernizado información sobre la dieta hCG asistida.
3. Mi Leptina/Paleo Guru es el Dr. Jack Kruse. Obtenga más información en www.jackkruse.com/easy-start-guide/

4. Usted puede adquirir cualquiera de los libros muy informativo por la enfermera Sonia Russell o Dr. Kruse en Amazon. Consideramos que sus libros son el mejor documento escrito sobre la dieta hCG asistida disponibles en cualquier parte.

Nuestro programa de dieta hCG asistida está tomado de muchas fuentes, así como los siete años de trabajo con los clientes y la modernización de la dieta hCG asistida de los protocolos. Vamos a combinar las obras de HCG Asistida con elementos de la dieta hCG y dieta Paleo escritos de Sonia Russell's grandes libros y los fantásticos escritos del Dr. Jack Kruse para darle la última dieta, usted debe necesitar. También puede visitar www.hcgdietmiami.com para más información.

Consideraciones importantes para la dieta hCG asistida programa:

Cuando hCG volvió atrás en 2007 todos querían entrar en el negocio. Los dentistas, quiroprácticos, GNC, Walgreens, Ebay, Amazon, Craigslist, mercadillos y más comenzó a vender HCG verdadera o HCG falsa como gotas de hCG homeopático.

Yo supongo, dado lo que nuestros clientes han dicho y lo hemos visto, es que la mayoría de ellas han desaparecido hoy en día. El problema era que todo el mundo comenzó después de la original manuscrito Simeons como fue escrito casi seis décadas o hace 60 años con malos resultados. No es un buen programa para hoy y no deberían ser seguidas. Busque largo historial de servicio a los clientes, verificar la reputación y un centro médico totalmente compatible.

Cuídese de lo siguiente a la hora de elegir su proveedor de hCG:

- HCG es una prescripción farmacéutica. Si no hay ninguna receta no es auténtico.
- Cualquier persona que ofrece el programa de dieta 500 original. Es noticia vieja e insegura.
- Pre lleno de jeringas. Ustedes no tienen idea de la edad del producto, que llenan las jeringas, de donde venía y condiciones el llenado tuvo lugar.
- Cualquier programa durante 30 días con la hCG en un frasco. HCG viales tienen fechas de vencimiento. Un solo frasco de hCG debilitará para dietas durante 30 días.
- Cualquier hCG homeopática. No puede realizar una hormona homeopática.
- Las instalaciones que no sean médicamente supervisados.
- Orden de correo externo productos hCG están en contra de la ley, y por buenas razones.
- Farmacéuticos y gotas de HCG Tablets funcionan pero no garantiza la obtención de 200UI en su sistema. Son más costosos porque requieren 500UI y requieren la adhesión rígida a instrucciones.

Una última cosa....Si no van a seguir las instrucciones, no gastar su dinero. No se puede engañar a esta dieta. Si sigues las instrucciones puede y obtendrá los resultados que desea. Siga las instrucciones al pie de la letra. Y aquí estamos listos para ayudarle.

HCG Dieta Miami

<http://www.HcgDietMiami.com>

<http://www.HcgNearMe.com>

Nota: HCG correctamente escritas es hCG, gonadotropina coriónica humana.

Conceptos básicos

Nuestra dieta hCG asistida le propone una estancia entre 750-800 calorías diarias. Las calorías adicionales se obtienen mejor mediante la adición de proteínas a la dieta.

Su promedio de pérdida de peso depende de la cantidad de exceso de peso que tiene a disposición para perder. Las mujeres que siga cuidadosamente la dieta HCG asistida pierden, en promedio, media libra a las tres cuartas partes libra por día. Los hombres que siga cuidadosamente la dieta HCG asistida tienden a perder más que las mujeres, y un promedio de alrededor de tres cuartas partes de una libra a una libra por día.

Las ventajas de agregar proteínas incluyen la preservación de la masa muscular magra, la quema de grasa es mayor y su apetito es reprimido para evitar el hambre, debilidad y dolores de cabeza.

Utilice las siguientes directrices. Usted va a salir de este programa lo que usted pone en él.

1. Nuestro programa habitual es de 750-800 calorías cada día. Esto depende de su peso inicial
2. Alta ingesta proteica ayudará a tu energía y mantener el músculo protegido.
3. Las listas de alimentos son el camino al éxito. **Si la comida deseada no está en la lista, no lo coma.**
4. Tomar un multivitamínico/mineral y suplementos diarios sugeridos.
5. No saltarse el desayuno o la cena aprobados entre ensalada de frutas o bocadillos.
El desayuno es la comida más importante del día.
6. Continuar tomando los medicamentos recetados por el médico y la calidad de una vitamina múltiple
7. Realizar actividad física o ejercicios de cardio de luz durante 30 minutos cada día.
8. Beba la mitad de su peso corporal en onzas diariamente. Ejemplo 150 libra requiere de 75 onzas.
9. **Tome ventaja de nuestra asesoría.** Estamos aquí para usted. Llámenos o visítenos en cualquier momento.
10. Mantener el peso gráfico actual hemos proporcionado. Nos ayudará en caso de una parada.
11. Tome un día a la vez. Reforzar usted mismo cada mañana que usted está en una misión.

Pérdida de peso exitosa intervención utilizando una **versión modificada de la dieta hCG asistida**

| El modernizado calorías 750-800 | El "Original" El Dr. Simeons Protocolo |
|--|---|
| De 750 a 800 calorías diarias - LCD - Dieta baja en calorías | 500 calorías diarias - VLCD – dieta muy baja en calorías |
| Comer el desayuno para incluir más proteínas y frutas. Esta es la comida más importante del día. | Sin desayuno (opcional fruta solamente) |
| Dieta baja en calorías; es más seguro que el original VLCD o dieta muy baja en calorías. | Un VLCD no da cuenta de la evolución en nuestros cuerpos y la forma en que nuestros alimentos son procesados y preparados |
| Más opciones de verduras de hoja verde, un mayor contenido de proteína y porciones de fruta extra | Opciones limitadas de alimentos |
| Multi-vitaminas y minerales altamente sugerido | Sin las vitaminas, excepto el calcio |
| Tome todos los medicamentos recetados por su MD | Sugerido para detener todos los medicamentos |
| HCG sublingual está disponible en forma inyectable y sub-Q | La Dra. Simeons dio a sus pacientes sólo inyecciones intramusculares |
| HCG Dieta asistida instrucciones detalladas para darle todas las ventajas para un exitoso programa | Simeons "libras y pulgadas" escrito hace 50 años, es demasiado científica para la persona común de entender |
| Fase 3 sugerencias detalladas para el éxito | Fase 3 es vaga y confusa para la mayoría |
| Recetas para la segunda y tercera fases de la dieta | No hay muchas opciones de comida |

Preparar su cuerpo para la dieta hCG asistida

- Tomar cualquier y todos los medicamentos recetados por su médico personal.
- Trate de caminar por lo menos 30 minutos por día o comenzar un régimen de ejercicio ligero.
- Tomar un poco el sol. Exposición al sol puede aumentar su vitamina D y parece sana
- Beba un mínimo de ½ galón de agua embotellada o agua filtrada o té sin endulzar diariamente.
- Comer toronja. Pomelo ha sido probado científicamente para liberar la grasa.
- Utilice Bragg el vinagre de sidra de manzana para estimular el metabolismo y limpiar los órganos internos. También es eficaz para ayudar a liberar las células grasas almacenadas.
- Utilice sólo la Stevia como edulcorante natural líquida o en forma de polvo como su sustituto de azúcar. Si utiliza polvo de Stevia, asegúrese de que no contiene dextrosa.
- Comer un desayuno ayuda a aumentar tu metabolismo, quemar grasa, reducir el apetito y aumentar su nivel de azúcar en la sangre en la mañana energía durante todo el día. Si se salta el desayuno, su cuerpo podría almacenar grasa y tendrás más probabilidades de ganar peso ese día.
- Comer tres veces al día con fruta entre comidas. Esto ayuda a incrementar el metabolismo y libere el exceso de reservas de grasa. **No comer tres horas antes de acostarse**
- Comer una ensalada con el almuerzo, la cena o entre comidas como aperitivo. Comer una ensalada con verduras frescas ayuda a estimular la digestión y agregue fibra que ayuda a regular el nivel de azúcar en la sangre.
- Trate de comer carne y planteó orgánicamente cultivados orgánicamente las frutas y las verduras. Los alimentos orgánicos no contienen conservantes, potenciadores de sabor, químicos, herbicidas, plaguicidas, hormonas de crecimiento, o antibióticos. Si los alimentos orgánicos no es accesible y, a continuación, buscar productos de pollo en su supermercado local que no contienen antibióticos; productos pesqueros que no estén granja planteadas y sólo capturados en el medio silvestre, y lavar bien las frutas y verduras minuciosamente.
- Agregar fibra. La fibra ayudará a aliviar el estreñimiento, reducir el apetito, mejorar la digestión, mejorar el metabolismo, y limpiar el cuerpo de micro-toxinas.
- Eliminar las bebidas carbonatadas incluyendo bebidas dietéticas. Se puede bloquear la absorción de calcio, puede provocar deficiencias nutricionales y potencialmente ralentizar la digestión.
- Evite el jarabe de maíz de alta fructosa. El jarabe de maíz de alta fructosa puede aumentar los niveles de insulina que promover el almacenamiento de grasas y puede conducir a la obesidad.
- Evitar los carbohidratos complejos en todas las fases como: pan, pasta, patatas, arroz, avena, cereales, nueces, legumbres, y barras de granola.
- Evitar todos los alimentos enlatados.
- Evitar todos los dulces, refrescos y productos lácteos. **El azúcar es el enemigo de la dieta #1**
- Sin glutamato monosódico (GMS).
- Evitar todas las comidas rápidas.
- Evitar todos los alimentos fritos.

Pésese cuando te despiertas, sin ropa y después de haber vaciado la vejiga. Registre su peso en una hoja de control de pérdida de peso.

Una de las mejores cosas que usted puede hacer es no comer después de las 7:30 si en absoluto posible. Evite los refrigerios también!

La dieta HCG asistida - Fase 1 Esta es la fase más sencilla de hCG.

Los días 1 y 2 días (la carga) **llene la jeringa a #20.** Inyectar diariamente.

Usted debe tomar la inyección de hCG en su carga de 2 días.

Por favor coma carbohidratos complejos (almidones) y de grasa en los días 1 y 2 solamente. Estos son sus días Loading... **Esta es la última vez para deleitarse con sus comidas favoritas.** Puede que no necesite super carga si usted ya ha estado en exceso. No tienes que super Gorge. Acaba de comer muy bien y comer todos tus favoritos. Se perderá. Los fuertes.

Una buena carga de alimentos

Nueces - nueces de macadamia, almendras, anacardos,

Grasas y aceites, mayonesa, aguacate, aceite de coco, mantequilla, mantequilla de maní

Dairy - Sugerencias.....helado, cremas pesadas, mitad y mitad, la leche entera, la crema.

Almidones w/ grasa pesada - Pasta con salsa Alfredo, pan y mantequilla, panecillos con crema de queso y mantequilla, piel de patatas o papas horneadas con queso cheddar, la crema agria, el tocino y las cargas de la mantequilla, el alimento de los mexicanos.

Todos los alimentos fritos, aros de cebolla, chile de papas fritas con queso crema agria.

Dulces, galletas, éclairs, donas, bizcochos, pasteles, dulces, pasteles y tartas.

Carne - Bacon hamburguesas con queso, rib eye steak, salchichas, costillas de cerdo, asado de la grupa, el tocino.

Comen Es su última diversión para el término de su dieta!!!!

Para el resto de los programa de dietas

Lea esto. Saber esto y entender que esto es absolutamente cierto. No menores comen pensando que te hará perder más peso. No será así. Te hace guardar calorías.

Coma sus comidas diarias cada día al 100% de la dieta programa.

Por favor, un digestivo limpiar y tener una calidad de producto de vitaminas y minerales

La mayoría de cada cliente quiere empezar de inmediato. Aunque esto todavía producen resultados superiores a la mayoría de cada otra dieta para la pérdida de peso rápida, es recomendable para la dieta para empezar a limpiar el sistema digestivo, antes, durante o después de que todos los programas de la dieta hCG asistida.

- Inicio nuestros 15 días de Nature's Secret limpiar y enjuagar o nuestro colon Cleanse para ayudar en la limpieza del sistema digestivo y el colon de toxinas y residuos que ralentizan la pérdida de peso.
- También puede probar a 15 días o 30 días la levadura Candida limpiar antes o después de la dieta hCG asistida. La levadura Candida acumula a lo largo del tiempo pueden prevenir la pérdida de peso, deprimir el sistema inmune, y hacen más lento el metabolismo. La Candida limpiar no debe ser tomada con 15 días para limpiar y enjuagar. Tomar antes o después de la limpieza el peso es estable.
- Un suplemento de vitaminas y minerales múltiples es alentado como una pauta posológica diaria. Esto proporcionará nutrientes esenciales para todos los órganos de tu cuerpo y ayuda a mantener una dieta baja en calorías.

La dieta HCG asistida - Fase 2 días de 3 a 30 o de 3 a 60

Llene la jeringuilla a #20. Inyectar diariamente. Para B12 llenar a #100 Inyectar cada 3 días.

Pélese tan pronto como usted se despierta, sin ropa, y después de haber vaciado la vejiga. Registre su peso sobre la pérdida de peso de hojas de seguimiento. Recuerde que usted tiene el objetivo de hacerla a través del día, de una manera saludable. Planifique su día para satisfacer las necesidades de dieta. Esta es la clave de su éxito con la dieta. Tome la HCG como se indica.

- Beba al menos de ½ a 1 galón de agua durante todo el día. Se prefiere el agua embotellada o filtrada.
- Comer todo lo descrito en la fase 2. **No se salte las comidas.** Su ingesta calórica total será de 750 a 800 calorías por día, compuesta de proteínas, verduras, ensaladas y frutas.
- Evitar todas las conservas
- Sin glutamato monosódico (MSG), sin comidas rápidas, sin alimentos fritos.
- En evitar los carbohidratos complejos como pan, pasta, patatas, arroz, avena, cereales, legumbres y barras de granola.
- Comer un desayuno ayuda a aumentar tu metabolismo, quemar grasa, reducir el apetito y aumentar su nivel de azúcar en la sangre en la mañana energía durante todo el día.
- **Si se salta el desayuno, su cuerpo podría almacenar grasa y tendrá más probabilidades de ganar peso ese día.**
- Si necesita azúcar, utilizar un edulcorante natural. Recomendamos **Stevia** solamente.
- Puede utilizar aerosoles para cocinar. Crisco, Aceite de Oliva, Aceite de Coco, Pam **sin calorías o grasas.**
- Braggs vinagre de sidra de manzana materias sin filtrar puede ser utilizado en su ensalada, utilizado para adobar su diario de proteínas (carne, pechuga de pollo y pescado blanco) e incluso añade sabor a tus verduras al vapor. **El vinagre de sidra de manzana y jugo de limón estimulan el metabolismo y la purificación de los órganos internos.**
- Comer todas las comidas y bocadillos para mantener activo el metabolismo y para liberar el exceso de reservas de grasa. Las meriendas entre comidas son una parte muy importante de la dieta.
- Comer una ensalada con almuerzo o cena o entre comidas, como aperitivo. Comer una ensalada con verduras frescas ayuda a estimular la digestión. Agrega fibra para ayudar a regular el nivel de azúcar en la sangre.
- Trate de comer carne orgánica, frutas y verduras. Los alimentos orgánicos no contienen conservantes, potenciadores de sabor, químicos, herbicidas, plaguicidas, hormonas de crecimiento y antibióticos.
- Evite el jarabe de maíz de alta fructosa. Este es un hombre muy azúcar procesada que se encuentra en miles de productos en su tienda de abarrotes. El jarabe de maíz de alta fructosa puede aumentar los niveles de insulina y almacenar grasa que puede conducir a la obesidad

La Fase 2 de 750 - 800 calorías Programa Menú

Esta es la lista de sugerencias de comida diaria. Puede cambiar los elementos de esta lista, pero tendrá que coincidir con la cantidad de calorías para sustituciones.

| Desayuno - 1 proteínas, 1 fruta | Calorías | Proteína | Los carbohidratos | Fat | Sodio |
|---------------------------------------|--------------|-------------|-------------------|------------|------------|
| 3 grandes y claras de huevo. | 51 | 10.5 | 0.6 | 0.3 | 164,5 |
| 6 fresas medianas (1 C) | 57.5 | 1.2 | 13.5 | .07 | 1.5 |
| 2 oz. La carne, el pollo o el pescado | 94 | 14 | 0.0 | 2,5 | 35 |
| Los totales | 202.5 | 25.7 | 14.1. | 3.5 | 201 |

| Bocadillo de la mañana - 1 fruta | Calorías | Proteína | Los carbohidratos | Fat | Sodio |
|------------------------------------|-------------|------------|-------------------|------------|------------|
| ½ grande o 1 manzana verde pequeña | 52.4 | 2.0 | 16 | 0.4 | 2.0 |
| Los totales | 52.4 | 2.0 | 16 | 0.4 | 2.0 |

| Almuerzo - 1 proteína, 1, 1 ensalada de verduras | Calorías | Proteína | Los carbohidratos | Fat | Sodio |
|---|------------|-------------|-------------------|------------|-------------|
| 4 oz. Pechuga de pollo sin piel | 188 | 28 | 0.0 | 2.5 | 71.25 |
| 1 taza de espárragos (picar para medir 1 taza) | 40 | 6 | 7 | 1 | 3 |
| 1 pequeña ensalada, 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana. | 44 | 1.4 | 11.8 | 0.0 | 0.2 |
| Los totales | 272 | 35.4 | 18.8 | 3.5 | 74.5 |

| Merienda - 1 fruta | Calorías | Proteína | Los carbohidratos | Fat | Sodio |
|--------------------|-----------|------------|-------------------|------------|------------|
| 1 Pequeña naranja | 45 | 0.9 | 11.3 | 0.1 | 0.0 |
| Los totales | 45 | 0.9 | 11.3 | 0.1 | 0.0 |

| Cena - 1 proteínas vegetales, 1 | Calorías | Proteína | Los carbohidratos | Fat | Sodio |
|---------------------------------|------------|-----------|-------------------|------------|------------|
| 4 oz. La platija | 130 | 26 | 9 | 1.8 | 111 |
| 1 taza de brócoli cocido | 45 | 5 | 9 | 0 | 29 |
| Ensalada opcional | | | | | |
| Los totales | 175 | 31 | 18 | 1.8 | 140 |

| Los totales generales | Calorías | Proteína | Los carbohidratos | Fat | Sodio |
|----------------------------|--------------|--------------|-------------------|--------------|--------------|
| | 746.9 | 746.9 | 746.9 | 746.9 | 746.9 |
| Extra Proteína y vegetales | 150 | | | | |

*una dieta muy baja en grasa puede conducir a la deficiencia de ácidos grasos esenciales. La suplementación con un complejo vitamínico/mineral también es recomendable durante esta fase.

Un día típico en la dieta hCG asistida

Desayuno

Beba té y agua embotellada o filtrada. Usted puede tener 1 frutas, 3 claras de huevo y 2 oz. de carne para añadir aún más proteínas para su sistema.

El almuerzo y la cena.

El almuerzo y la cena debe ser preparada con el mismo conjunto de opciones de alimentos: proteínas vegetales 1, 1, 1 y 1 de fruta pequeña ensalada con almuerzo. Comer su ensalada con almuerzo o como aperitivo. Evite comer ensalada con cena, esta comida debe ser más ligero que su comida en el almuerzo. La ensalada no cuenta como su fibra veggie sirve, tampoco las permite "acolchados" agua o verduras.

Proteína: Cuando está muy hambriento, sentirse débil o mareado, comer una o dos onzas de proteína.

Elegir 1 de las siguientes proteínas para el almuerzo y la cena. Las proteínas se deben pesarse raw (4 oz. es 1 porción) entonces cocinado. **No hay pavo o salmón**

Carnes rojas- Filet Mignon (leanest), top sirloin, T-bone, La Hierba orgánica alimentados con carne de vacuno, búfalo

- pollo orgánico libre de antibiótico preferido o pechuga de pollo deshuesada (skinless), carnes blancas solamente. No comprar pollo que contenga carne de costilla añadido, puede cargarse con el sodio.

Sólo pescado blanco: Los ejemplos incluyen: tilapia, bacalao, lenguado, lubina, lenguado, platija, mero, camarón, langosta, ostras, vieiras y cangrejo. Cualquier pescado blanco es aceptable. No hay salmón....es Orange!

Parrilla o cocer sus proteínas. No utilice la mantequilla o margarina. Use Organic prensado en frío o aceite de oliva virgen extra Aceite de Coco a la ligera. Use sólo lo suficiente para untar el pan.

Verduras (2 porciones al día)

Elija 1 porción de verduras para el almuerzo y la cena.

Porción: 1 taza de comer cocido verde oscuro rico en fibra (1.5 tazas de verduras crudas). Estos pueden comerse cocidos al vapor, a la parrilla o raw. Si no es verde, no lo coma. Algunas excepciones se enumeran a continuación. Todas las verduras deben ser frescos o congelados. Conservas vegetales no están permitidos.

La Fase 2 comida lista! Recuerde.... Es alta, la prueba de combustible para el cuerpo

Carne y pescado **sin calorías: NO PAVO Y NO SALMÓN**

| Tipo | Gramos | Onzas | Kilocalorías |
|-------------------|--------|-------|--------------|
| Carne magra | 100 | 3.5 | 175 - 200 |
| Magro de ternera | 100 | 3.5 | 150 - 175 |
| Lean Buffalo | 100 | 3.5 | 110 - 125 |
| Lean el ciervo | 100 | 3.5 | 110 - 125 |
| Pechuga de pollo | 100 | 3.5 | 165 |
| El Pescado blanco | 100 | 4.0 | 116 - 212 |
| La langosta | 100 | 4.0 | 112 |
| Vieiras | 113 | 4.0 | 92 |
| Camarón | 113 | 4.0 | 88 |
| Ostras | 113 | 4.0 | 76 |
| Carne de cangrejo | 113 | 4.0 | 124 |

Verduras: 2 porciones por día

Comer una taza de verduras crudas o 1/2 taza de verduras cocidas. Estos pueden comerse crudos, al vapor o a la plancha (sin aceite).

| 1 taza de verduras de intercambio calórico | |
|---|---------------------|
| Tipo | Kilocalorías |
| Espárragos, cruda, 1 taza | 40 |
| Verdes, remolacha cruda, 1 taza | 25 |
| El bok choy, raw, desmenuzado, 1 taza | 13 |
| El brócoli, cocido 1 taza | 31 |
| Las coles de Bruselas, al vapor, 1 taza | 50 |
| Repollo Morado, raw, desmenuzado, 1 taza | 40 |
| - repollo verde, materias, desmenuzado, 1 taza | 25 |
| Apio crudos, cortados en cubitos, 1 taza | 27 |
| achicoria, verdes, cruda, picada, 1 taza | 20 |
| Las hojas verdes de berza, cruda, picada, 1 taza | 25 |
| Pepinos frescos, crudos, en rodajas, 1 taza | 17 |
| El hinojo, frescas, en rodajas, 1 taza | 22 |
| Judías verdes crudos, 1 taza | 34 |
| Kale, cruda, picada, 1 taza | 32 |
| Mostaza verdes frescas, crudas, picadas, 1 taza | 14 |
| Napa, raw, desmenuzado, 1 taza | 20 |
| La cebolla cruda, picada, 1 taza | 80 |
| Rábanos rojos, raw, cortada en rodajas, 1 taza | 30 |
| La lechuga romana, desmenuzado, 1 taza | 25 |
| Espinaca cruda, picada, 1 taza | 12 |
| Acelgas, 1 taza, raw, picada | 20 |
| Los tomates frescos, rojo, picado, 1 taza | 35 |

Ensalada: recipiente pequeño - usando los vegetales enumerados anteriormente.

Disfrute de una ensalada con almuerzo, cena o como aperitivo con el vegetal de las categorías mencionadas anteriormente. Usted puede comer una ensalada con su comida o entre las comidas. Utilizar cualquier hoja verde fresco de lechuga, tomate, cebolla, rábanos rojos, pepino y apio con Bragg orgánicos crudos vinagre de sidra de manzana sin filtrar o genérico equivalente que no contiene grasa. zumo de limón puede utilizarse también como un aderezo para ensaladas. No se permiten otros aderezos para ensaladas.

Una ensalada puede consumirse 2-3 veces al día **entre comidas**

Frutas

| Frutas Intercambio Calórico | | |
|-----------------------------|--------------------------|--------------|
| Fruto | Cantidad | Kilocalorías |
| Apple | 1 media | 60 |
| Arándanos | ½ taza | 41 |
| La toronja roja o blanca | 1 pequeña o media grande | 40 |
| Naranja (frescas) | 1 pequeña | 50 |
| Las fresas (fresco) | ½ taza | 26 |

Espicias, condimentos y hierbas:

Puede utilizar prácticamente cualquier especia. Manténgase alejado de los condimentos que tienen los temidos MSG. También manténgase alejado de los condimentos que tienen aditivos como el azúcar o el almidón, etc.

Aquí están algunos de los condimentos recomendado:

- La Sra. Guión de condimentos de marca
- Sal, pimienta negra, orégano, tomillo, ajo fresco, el cilantro, el perejil, chiles jalapeños, la albahaca, el pimentón, orégano, menta, Comino

Condimentos:

Hay pocos condimentos puede utilizar, principalmente, porque la mayoría contiene grasa o azúcar. Si usted puede encontrar un buen condimento que no tenga grasa o azúcar, entonces siga adelante y utilizarlo.

Condimentos que funcionan:

- Mostaza de Dijon orgánica
- El vinagre de sidra de manzana orgánica
- Zumo fresco de limón (va muy bien en ensalada)
- La salsa Tabasco

¿Qué es un establo y qué debo hacer si estoy en uno?

Por favor llame a la oficina primero para nuestras ideas sobre qué puesto disyuntor a utilizar.

Un calado de pérdida de peso, mientras que en la fase 2 de la dieta hCG asistida puede ocurrir incluso cuando se han seguido la dieta estrictamente y han sido perfectas en protocolo días antes.

Todo el mundo va a experimentar un primer puesto? No todo el mundo pero puede suceder.

¿Por qué un establo ocurre cuando han sido tan estrictas y permaneciendo en el protocolo? Después de la primera semana de la fase 2, es común que el cuerpo combata en caída de más peso. Su cuerpo se está acercando a la rápida pérdida de peso desde los primeros 7-10 días, que es donde usted va a perder más peso.

Ignorar esta cala y avanzar por alojarnos en nuestro camino y programa las pérdidas vendrá de nuevo. Recuerde que lo que no ves en la escala, se están perdiendo en pulgadas, por lo que le invitamos a mantener las mediciones registradas cada pocos días.

Cala puede durar desde 1 día hasta 5 días sin pérdida de peso. Un establo por más de 5 días es generalmente un indicador de otro problema como el exceso de ingesta de sal resultando en retención de líquidos, estreñimiento, intolerancia a la lactosa que pueden causar inflamación intestinal y la distensión abdominal, la menstruación, la enfermedad, los medicamentos recetados, o comer fuera de protocolo.

Es muy importante permanecer positivo acerca de su pérdida de peso. Los estudios han demostrado que la dieta que mantienen una actitud positiva acerca de su pérdida de peso realmente perder más peso. Dieta que tienen buena orientación va a perder más peso y obtener sus metas de pérdida de peso.

Fase 2 - Calar los disyuntores. Por favor llame a la oficina primero para obtener instrucciones.

Los siguientes consejos y técnicas han sido muy eficaces "calada breakers" durante la Fase 2 del Protocolo hCG, aunque algunos pueden ser utilizados como una "corrección" en la fase 3.

- melón meseta Breaker: A la hora de acostarse, comer la mitad de un melón de tamaño mediano (asegúrese de cortar usted mismo) y beber 16 onzas de agua justo antes de acostarse a dormir. Usted debe perder entre 0,5-3 libras al día siguiente por la mañana. Comer melón ayuda a tirar el agua fuera de las células grasas y esta acción funciona mejor mientras usted duerme. Dieta de calorías 750-800 en el Protocolo, la 1/2 melón a la hora de acostarse será su tercer fruto del día.
- Dr. Apple Simeons Día - Reducir la ingesta de líquidos por 1 quart y comer 6 manzanas a lo largo del día. Normalmente este método elimina el exceso de líquidos en el cuerpo y más dieta perderá alrededor de 2 libras. Este método no se recomienda para ser seguido en forma regular o para aquellas personas con diabetes tipo 2.
- Dr. Simeons Steak Día - beber tanto líquido como sea posible durante el día y luego disfrutar de un filete grande para la cena. Usted puede tener 1 tomate o una manzana con su filete. Muchos dieta han informado de una pérdida de peso de alrededor de 2 libras al día siguiente.
- aumentar su dosis de hCG por 25 UI's diariamente hasta que usted pierda peso y, a continuación, reanudar la dosis original una vez que la meseta se ha roto.
- Duerma lo suficiente. Muchos han informado que la dieta no es suficiente el sueño ha reflejado poca o ninguna pérdida de peso en el día siguiente. La razón por la que esto ocurre es que si no consigue al

menos 7 horas de sueño cada noche, especialmente en la fase 3 cuando el cuerpo se está estabilizando su tasa metabólica, el cuerpo aumentará la producción de la hormona grelina. Grelina también aumenta el apetito y ralentiza el metabolismo resultando en el almacenamiento de grasa.

- Beber Oolong, Negro y el té verde. Existen 3 tipos de té que tienen beneficios significativos para la salud - negro, verde y oolong, todo lo cual aumenta el metabolismo y quemar grasas.

- el ejercicio intenso no es necesaria para el éxito en la dieta hCG asistida. Siguiendo la dieta hCG dieta 750-800 calorías asistida protocolo podrá participar en más ejercicio para incluir algo de luz el entrenamiento de resistencia o 30 minutos de actividad aeróbica de bajo impacto, sólo como tolerado. Sin embargo, es mejor esperar hasta que termine la fase 2 hCG terapia. Si está débil, aumentar sus dos onzas de proteína.

- Aumentar la ingesta de líquidos. Como una regla empírica, asegúrese de beber la mitad de su peso corporal en onzas por día. Fluidos adicionales contribuirán a promover la digestión adecuada, ayuda a prevenir el estreñimiento y pueden ayudar a expulsar las toxinas y grasa. Si no beber suficiente agua diariamente, su cuerpo va a almacenar agua como medio de protección.

- limitar comer carne roja a sólo 1 o 2 veces por semana. La carne roja digiere lentamente en el intestino y puede ralentizar la pérdida de peso. Evite las carnes rojas a la hora de la cena guardarlo para pollo o pescado.

- No utilice la sal de ajo o sustitutos de la sal. Ajo en polvo y sal marina son aceptables.

- No mezcle las verduras verdes. Por ejemplo, no mezclar los espárragos y col juntos. Sin embargo, usted puede mezclar verduras en su ensalada como lechuga, tomate y cebolla (se trata principalmente de agua). Fibra verde verduras no deben ser mezclados.

- Grissini Bread Sticks, Melba toast fueron autorizados hace mucho tiempo. Lo olvide. Empiezan mal comportamiento.

- Trate de no comer las mismas proteínas, verduras, frutas o más de una vez en el mismo día.

Metabolismo aumenta cuando el cuerpo tiene diferentes alimentos para descomponer y digerir.

- Asegúrese de que no hay antibióticos, potenciadores del sabor en sus fuentes de proteína.

- No comer cualquier comida enlatada productos. Muchos productos alimenticios enlatados contienen el jarabe de maíz de alta fructosa, conservantes, niveles elevados de sodio y potenciadores del sabor que puede ralentizar la pérdida de peso.

- Asegúrese de comprar sus proteínas crudas y sin aderezos. La mayoría de tienda compraron marinadas contienen altos niveles de azúcar o sodio.

- Para las mujeres, el ciclo menstrual puede causar un aumento de peso de agua de 2-5 libras. Ser consciente de la fecha de tu último ciclo menstrual no empiece la dieta hCG asistida hasta después de su ciclo.

- descontinuar el uso de Braggs Amino, como está cargado con el sodio.

- Las materias orgánicas sin filtrar el vinagre de sidra de manzana es el condimento estrella sobre el Protocolo de hCG. Si usted sufre de reflujo ácido o simplemente les disgusta el sabor, considere tomar el vinagre de sidra de manzana cápsulas encontradas en la mayoría de las tiendas naturistas. ACV ha sido probado científicamente para liberar la grasa dentro del cuerpo y contiene propiedades similares que se han encontrado en la toronja.

Fase 3, estabilización y mantenimiento - 21 días **MUY IMPORTANTE**

Esto podría convertirse en la más excitante nueva parte de su dieta. También es un cambio radical de la típica HCG programas disponibles y nos encanta.

Hay dos maneras de pasar de la fase de mantenimiento de nuestros programas.

La primera es la probada y verdadera hCG fase de mantenimiento.

La segunda es hacer un cambio en el Paleo/Primal/dieta cavernícola.

Le instamos a que vaya Paleo en este punto. Hay grandes comentarios y puede investigar esto para usted si usted desea. Si quieres aprender todo acerca de Paleo, Google www.jackkruse.com

Por favor, manténgannos informados sobre su progreso durante esta fase de su programa.

Esta es una etapa muy importante. Siga cuidadosamente: NO CREO QUE PUEDE omitir esta fase.

Antes de comenzar la fase tres, llame a la Oficina. Nos ayudará a decidir su Paleo o HCG

Después de usar todas sus HCG y has hecho tres días sin hCG durante su estancia en 750 calorías, ahora va a comenzar la fase 3. Usted debe aumentar sus calorías en esta fase. En la fase 3, el cuerpo no tiene la hCG trabajando para proteger el músculo magro. Durante la fase 3, es muy importante mantener el tejido muscular magra para prevenir un metabolismo lento. Obtener una gran cantidad de proteínas.

Este plan fue desarrollado para agregar en admisibles de grasas y un rápido saltar derecho hasta 1500 calorías en P3, el primer día. Esto puede realizarse con seguridad, sin la posibilidad de aumentar de peso, debido a la omisión de nueces, panes, granos, leguminosas y limitar los productos lácteos. Sin embargo, la mayoría de dieta prefieren añadir lentamente hacia atrás en sus calorías y eso está bien. Para dieta que desean estabilizar su nuevo peso, durante las próximas 3 semanas usted debe mantener su peso dentro de +/- 2 libras de dónde estaba usted cuando dejó de tomar HCG. Esto le permitirá al hipotálamo para restablecer y establecer su nuevo peso como su peso normal. Si usted gana más de 2 libras, puede hacer una corrección día (dependiendo de la causa de la ganancia). Si pierde más de 2 libras, aumentar la ingesta de alimentos por 100-200 calorías. Se utilizarán los nuevos límites de calorías en el segundo peso gráfico adjunto.

Por semana 2 puede empezar a añadir aceite saludable grasas como aguacates, aceites de cocina, huevos enteros, y baja humedad, skim mozzarella. Llena las grasas son permitidos , pero sin azúcar, aderezos para ensalada y mayonesa. (Por favor asegúrese de observar el azúcar y contenido calórico.) Algunos dieta puede elegir añadir estos en la primera semana, simplemente asegúrese de mirar la escala, y no se exceda. Para obtener una óptima estabilización, especialmente si esta es tu última ronda, mantenga apagado sobre la adición de las nueces, panes de grano o germinadas (ONU-germinadas - aka, Ezequiel pan), frijoles, legumbres y lácteos en el límite de 21 días a partir de la estabilización. Todos demasiado a menudo la gente sobre-caer sobre estos temas que pueden crear tensión en las glándulas suprarrenales y comprometer toda una reacción en cadena que conduce a la ganancia de peso.

Aumente su proteína alrededor de 6 oz. por porción.

- Continuar a beber mucha agua diariamente.
- Aumentar su ingesta diaria de calorías a alrededor de 1500-2300 calorías dependiendo de su peso. Aprenda a calcular su ingesta diaria calórica utilizando nuestro sencillo método de cálculo. (Ver página siguiente).

- Usted puede tener cualquier fruta o verdura que desee, excepto maíz, ñame y plátanos (con moderación) ya que son altos en azúcar y carbohidratos.
- Usted puede comer cualquier tipo de carne, pescado, mariscos o aves de corral deseada.
- Usted puede utilizar el aceite de oliva virgen extra, aceite de coco, orgánicos o aceite MCT en la moderación.
- Usted puede comer queso, sino sólo de baja humedad y mozzarella descremada con mucha moderación en este período de 21 días.
- Continuar para evitar la mantequilla y margarina.
- Los condimentos pueden ser utilizados que son bajos en sodio.
- Limitar los productos lácteos si es posible.
- Evitar las nueces, pan, frijoles y legumbres.
- Continuar para evitar los dulces.

Durante este período, el "almidones" los hidratos de carbono, como el azúcar, arroz, pan, papas, pasta, repostería, etc., deben ser evitados. Otros alimentos a evitar son las nueces, las legumbres, cereales, barras de granola, barras de proteína (a menos baja en azúcar y carbohidratos) y avena. Recomiendo carbohidratos saludables de frutas, verduras y grasas buenas obtenidos de aceites específicos. Si choque rápidamente su cuerpo y carga de carbohidratos complejos, el potencial de ganancia de peso es posible. Esto debe ser cuidadosamente observado durante las primeras 3 semanas (21 días) después de que el tratamiento ha terminado, de lo contrario, puedes ganar unos cuantos kilos y su metabolismo no puede restablecer adecuadamente.

Después de las primeras 3 semanas, puede empezar a añadir en los hidratos de carbono complejos con moderación a su dieta, uno a la vez, durante las siguientes 3 semanas. La razón para agregar sólo un nuevo alimento a la vez (1 por día), de modo que pueda determinar el día siguiente en caso de que el alimento está de acuerdo o no está de acuerdo con el sistema del cuerpo, sobre la base de la retroalimentación de su escala. Un aumento repentino de peso puede significar que usted ha comido algo que está causando inflamación o la retención de agua en su cuerpo y es posible que desee considerar la posibilidad de evitar que los alimentos, o tener una pequeña porción de ella en el futuro.

Trate de comer seis veces al día. Es muy importante comer el desayuno, el almuerzo y la cena, y tienen tres aperitivos durante todo el día. Esto promoverá un aumento en el metabolismo. Usted puede ejercer más agresivamente ahora, como tu cuerpo está teniendo una mayor cantidad de calorías.

El entrenamiento de resistencia es aceptable en esta fase como tolerado y puede aumentar la longitud de tus ejercicios de cardio como tolerado. Si necesita perder más peso, debe permanecer en la fase 3 para un adicional de 3 semanas para un total de 6 semanas hasta que inicie la segunda ronda de la HCG.

Para la Fase 3 de mantenimiento, hay tres semanas más de trabajo en su programa. Si usted empezó en 750 calorías, debe añadir 250 calorías adicionales cada semana. Recuerde que usted va a permanecer en 750 calorías sin inyecciones de hCG durante tres días después de usar todas sus HCG. Después de que añadir 250 calorías por semana a partir de la semana 1 hasta que alcance su meta de peso.

Fase 3 Ejemplo de Menu (hembra 130lbs) añadir o restar 12 calorías por libra de otros pesos. Añadir 12 por libra para más de 130 o reste 12 calorías por libra de bajo 130

| Desayuno - 1 proteínas, 1 fruta | Calorías | Proteína | Los carbohidratos | Fat | Sodio |
|--|-------------|---------------|-------------------|-------------|---------------|
| 1 cuchara de polvo de proteína | 120 | 23 | 3 | 3 | 150 |
| 3 grandes y claras de huevo. | 51 | 10.5 | 0.6 | 0.3 | 164,5 |
| 4 cdta. El aceite de oliva | 159 | 0 | 0 | 18 | 0 |
| 1 plátano pequeño | 89 | 0.9 | 18.5 | 0 | 0.8 |
| Los totales | 419 | 34.4 | 22.1 | 21.3 | 315 |
| Bocadillo de la mañana - 1 proteína | Calorías | Proteína | Los carbohidratos | Fat | Sodio |
| 4 oz. Queso Cottage bajo en grasa | 80 | 15 | 4. | 2 | 460. |
| Los totales | 80 | 15 | 4. | 2 | 460. |
| Almuerzo - 1 proteínas, verduras, fruta 1 1 | Calorías | Proteína | Los carbohidratos | Fat | Sodio |
| 3 oz. Pechuga de pollo | 148 | 21 | 0 | 1 | 71.25 |
| 4 cdta. El aceite de oliva | 159 | 0 | 0 | 18 | 0 |
| 6 oz. Brócoli | 60 | 5 | 9 | 0 | 29 |
| 1 Pequeña naranja | 45 | 0.9 | 11.3 | 0.1 | 0 |
| Los totales | 412 | 26.9 | 20.3 | 19.1 | 100.25 |
| Merienda: fruta elección | Calorías | Proteína | Los carbohidratos | Fat | Sodio |
| 1 Pequeña toronja o ½ toronja grande | 32 | 0,06 | 8.1. | 0.1 | 0 |
| Los totales | 32 | 0,06 | 8.1. | 0.1 | 0 |
| Cena - 1 proteínas vegetales, ensalada, 1 | Calorías | Proteína | Los carbohidratos | Fat | Sodio |
| 4 oz. Pez espada | 175 | 27.5 | 0 | 5 | 130 |
| 4 cdta. El aceite de oliva | 159 | 0 | 0 | 18 | 0 |
| 6 oz. Espárragos | 48 | 6 | 7 | 1 | 3 |
| Los totales | 382 | 33.5 | 7 | 24 | 133 |
| Ensalada | Calorías | Proteína | Los carbohidratos | Fat | Sodio |
| 3 oz. Lechuga | 11 | 0.5 | 2.4 | 0 | 7.5 |
| 2 oz. Tomate | 12 | 0.6 | 2.5 | 0 | 1.6 |
| 2 oz. Pepino | 8 | 0.3 | 2 | 0 | 3.3 |
| 2 oz. Apio | 9 | 0 | 26 | 0 | 26 |
| 1 cdta. El vinagre de sidra de manzana | 4 | 0 | 2.3 | 0 | 0 |
| Los totales | 44 | 1.4 | 11.8 | 0 | 38.4 |
| Un aperitivo por la noche | Calorías | Proteína | Los carbohidratos | Fat | Sodio |
| 2 oz. Queso Mozzarella, Parte Skim | 170 | 14.6 | 2.2 | 11.2 | 147 |
| Los totales | 170 | 14.6 | 2.2 | 11.2 | 147 |
| Los totales generales | 1539 | 125.86 | 75.5 | 77.7 | 1193.7 |

Fase 3 Ejemplo de Menu (Hombre 165lbs) añadir o restar 13 calorías por libra de otros pesos. Agregar 13 por libra durante 165 o reste 13 calorías por libra de bajo 165

| Desayuno - 1 proteínas, 1 fruta | Calorías | Proteína | Los carbohidratos | Fat | Sodio |
|--|-------------|--------------|-------------------|-------------|---------------|
| 1 cuchara de polvo de proteína | 120 | 23 | 3 | 3 | 150 |
| 3 oz. Salchicha de Pavo | 169 | 12 | 1 | 12 | 746 |
| 4 cucharaditas de aceite de oliva. | 159 | 0 | 0 | 18 | 0 |
| 1 taza de uvas | 11 | 1.2 | 29 | 0.3 | 3.2 |
| Los totales | 558 | 36.2 | 33 | 31.3 | 899 |
| Bocadillo de la mañana - 1 proteína | Calorías | Proteína | Los carbohidratos | Fat | Sodio |
| 6 onzas de atún blanco (enlatados en agua). | 210 | 45 | 0 | 1 | 190 |
| Los totales | 210 | 45 | 0 | 1 | 190 |
| Almuerzo - 1 proteínas, verduras, fruta 1 1 | Calorías | Proteína | Los carbohidratos | Fat | Sodio |
| 6 onzas de carne magra (<i>Chuck steak</i>) | 324 | 42 | 0 | 32 | 130 |
| 4 cdta. El aceite de oliva | 159 | 0 | 0 | 18 | 0 |
| Setas de 6 oz. | 48 | 2 | 8 | 0 | 25 |
| 1 pera pequeña | 81 | 0.5 | 21.5 | 0.2 | 1.5 |
| Los totales | 612 | 44.5 | 29.5 | 40.2 | 156,5 |
| Merienda: fruta elección | Calorías | Proteína | Los carbohidratos | Fat | Sodio |
| 1 taza de arándanos | 83 | 1.1 | 21 | 0.5 | 1.5 |
| Los totales | | | | | |
| Cena - 1 proteínas vegetales, ensalada, 1 | Calorías | Proteína | Los carbohidratos | Fat | Sodio |
| 6 onzas de pollo <i>sin piel</i> . | 282 | 42 | 0 | 4 | 114 |
| Las zanahorias de 6 oz. | 71 | 2 | 16 | 0 | 80 |
| 1 cucharadita de aceite de oliva. | 40 | 0 | 4.6 | 4 | 0 |
| Los totales | 393 | 44 | 50.6 | 8.5 | 194 |
| Ensalada | Calorías | Proteína | Los carbohidratos | Fat | Sodio |
| 3 oz. Lechuga | 11 | 0.5 | 2.4 | 0 | 7.5 |
| 2 oz. Tomate | 12 | 0.6 | 2.5 | 0 | 1.6 |
| 2 oz. Pepino | 8 | 0.3 | 2 | 0 | 3.3 |
| 1 cucharadita de aceite de oliva. | 40 | 0 | 4.6 | 4.5 | 0 |
| 1 cdta. El vinagre balsámico | 4 | 0 | 2.3 | 0 | 0 |
| Los totales | 87 | 1.4 | 17.1 | 4.5 | 38.4 |
| Un aperitivo por la noche | Calorías | Proteína | Los carbohidratos | Fat | Sodio |
| 2 oz. Queso Mozzarella, Parte Skim | 170 | 14.6 | 2.2 | 11.2 | 147 |
| Los totales | 170 | 14.6 | 2.2 | 11.2 | 147 |
| Los totales generales | 2113 | 188.8 | 123.4 | 97.2 | 1626.4 |

Paleo dieta listas de alimentos

Esta es la lista definitiva de paleo dieta alimentaria. En ella, encontrará una lista de la paleo dieta carnes, verduras, frutas, nueces, semillas y aceites que son permitidos en the paleo diet. Usted puede lanzar estos en cualquiera delicious paleo recipe (o invente su propio) y estar 100% seguro de que estás paleo dieta cumple :). Comencemos

Comer

- *Carnes alimentado con hierba
- *Frutas frescas
- * Los Huevos (pato, pollo, gallina)
- *Aceites saludables (oliva, nuez, linaza, de macadamia, aguacate, coco)
- *Pescados y Mariscos
- *Hortalizas frescas
- *Nueces

Paleo dieta admisible de carne, marisco y carne de ave.

Esta es una lista de paleo dieta carnes permitidas en la dieta. Casi todas las carnes son paleo por definición. Por supuesto, querrá permanecer lejos de las carnes altamente procesadas y carnes que son muy altos en grasas (cosas como spam, hot dogs, y otras carnes de baja calidad), pero si se utiliza para moo, oink o realizar algún otro tipo de sonido, es casi seguro que paleo (y eso significa que usted puede todavía tener bacon). Aquí está la lista completa de paleo dieta los alimentos proteicos.

| | | |
|--|---------------------------------------|-----------------|
| Pavo, pechuga de pollo, el lomo de cerdo | Chuletas de Cerdo | Steak |
| Vacuno | Bacon | Carne de cerdo |
| Carne molida | Carne de vacuno alimentado con hierba | Muslo de pollo |
| Pierna de pollo | Alas de pollo | Rack de cordero |
| Faisán | El jabalí | La cecina |
| Avestruz | Filetes de venado | Buffalo |
| Nueva York Steak | Bison | Bison filetes |
| Bison sacudidas | Bison chuletón. | Bison solomillo |
| Chuletas de Cordero | Conejo | Cabra |

Pescados y Mariscos

Los peces son definitivamente en el Paleo dieta y que esté repleto de cosas buenas como omega-3s tan bien. Si nada y tiene las aletas, es definitivamente paleo dieta comida lista digna. Tienes!

| | | | |
|----------------------|-------------|--------------------|-------------|
| Bass | Salmón | El fletán | Caballa |
| Las sardinas | Atún | Pargo Rojo | Shark |
| Sunfish | Pez espada | La tilapia | Trucha |
| Lucioperca americana | Cangrejo | El cangrejo de río | Langostinos |
| Camarón | Las almejas | La langosta | Vieiras |
| Ostras | Salmón | | |

Paleo dieta verduras

Casi todas las verduras son paleo, pero debes tener cuidado aquí. Verduras con alto contenido de almidón como potatoes squash y tienden a tener escaso valor nutritivo en comparación con la cantidad de almidón/carbohidratos/sugars que contienen.

| | | | |
|----------------|------------|-----------------------------|-----------------------|
| Espárragos | Aguacate | Corazones de alcachofas | Las coles de bruselas |
| Las zanahorias | Espinaca | Apio | Brócoli |
| Calabacín | El repollo | Pimientos (todos los tipos) | La coliflor |

Perejil

Berenjena

Cebolla Verde

Las verduras /almidón

Estas verduras son bastante almidones, para comerlos con moderación, especialmente si está tratando de perder peso.

Calabacita*

Acorn squash*

El ñame*

Sweet potato*

Las remolachas*

Paleo dieta aceites/grasas

Contrariamente a la creencia popular, fat doesn't make you fat; los carbohidratos (y la dieta americana estándar contiene un montón de ellos!). Aceites y grasas naturales son sus fuentes preferidas del cuerpo de crear energía, así que es mejor darle a su cuerpo lo está pidiendo. Los siguientes son algunos de los mejores tipos de paleo dieta aceites y grasas que usted puede darle a su cuerpo si necesita algo de energía adicional.

Aceite de coco.

El aceite de oliva

Aceite de Aguacate

Alimentada con pasto
mantequilla

Paleo dieta tuercas

Nos encanta tuercas y son decididamente paleo dieta amable. Pero tenga cuidado, porque las castañas de cajú son altos en grasa y, por alguna razón, es increíblemente fácil de comer todo un tarro de ellos en una sola sesión (que no sólo nosotros, ¿verdad?). Si está tratando de perder peso, limite la cantidad de nueces que se está consumiendo. De lo contrario, tienen en ella. Quiero decir, no hay nada como una buena almendra y nuez de nogal/mix, ¿verdad?

Almendras

Anacardos

Avellanas

La pacana

Piñones

Semillas de calabaza

Semillas de girasol

Macadamia

Nueces

Por favor nota: peanuts are NOT paleo como no son en realidad una tuerca. Son una legumbre!

Paleo dieta Frutas

Las frutas no sólo son deliciosas, pero también son excelentes para usted. Dicho esto, las frutas (incluso de paleo-aprobados) contienen grandes cantidades de fructosa, el cual, aunque mucho mejor que HFCS (el jarabe de maíz de alta fructosa), todavía es sugar. Si usted está mirando para perder peso en la paleo dieta, usted querrá reducir su ingesta de frutas y centrarse más en las verduras permitidas en la dieta paleo. Sin embargo, siéntase libre para tener uno o dos porciones de frutas al día. (lo admitimos, somos parciales moras!)

Apple

Aguacate

Moras

Papaya

Melocotones

Ciruelos

Mango

Lichi

Arándanos

Las uvas

Limón

Fresas

Sandía

La feijoa

Cal

Frambuesas

Melón

Tangerine

Las Figs.

Las naranjas

Los plátanos*

*Aunque estos alimentos con almidón son geniales para la energía de sustitución para paleo diet athletes que pasar largos períodos de tiempo a ejercer y que necesitan algunos de los starchier alimentos para mantener sus niveles de energía, si está tratando de perder peso en el Paleo dieta, usted querrá limitar la cantidad de estos que usted está comiendo.

Comersugar frutas alto con moderación. Son buenos para usted, pero es fácil exagerar. Recuerde, sus caveman antepasados no tienen acceso a la Florida's naranjos 24/7, así que probablemente no debería tratar de comer un bushel de naranjas en su próxima comida dieta paleo.

Fase 3 de contar las calorías lista para ambos HCG y Paleo

| Bebidas | CAL | Carne magra de 1oz. | CAL | Los aceites de cocina - 1 cdas. | CAL |
|------------------------|-----|---------------------|-----|---------------------------------|-----|
| - agua aromatizada | 0 | Solomillo superior | 62 | Aceite de coco. | 120 |
| La luz del cristal | 5 | Inclinación extra | 48 | Aceite de Oliva Virgen Extra | 120 |
| Té de hierbas, unsweet | 0 | Londres ase | 52 | Aceite de MCT | 115 |
| Lifewater | 0 | Chuck Steak | 54 | Aceite de Canola | 120 |
| | | Lean el bisonte | 49 | | |
| | | Cordero | 52 | | |

| Mariscos y Pescados | CAL | Mariscos y Pescados | CAL | Productos lácteos y huevos | CAL |
|---------------------|-----|---------------------|-----|---|-----|
| Las almejas | 41 | El fletán | 31 | 1 taza de leche descremada | 85 |
| La langosta | 28 | Arenque | 39 | 1% de leche baja en grasa 1 taza | 110 |
| Mejillones | 48 | Caballa | 74 | 2% de leche baja en grasa 1 taza | 122 |
| Ostras | 19 | Reloj anaranjado | 29 | 1 taza de leche entera | 150 |
| Vieiras | 23 | Pargo Rojo | 36 | 1 taza de leche de almendras sin endulzar | 40 |
| Camarón | 22 | Salmón | 51 | 1 taza de leche de coco amargo | 50 |
| Cangrejo | 31 | Shark | 50 | Huevo entero 1 grande | 80 |
| Bass | 41 | La tilapia | 42 | Mozzarella descremada Parte 1 oz. | 72 |
| Bluefish | 45 | Trucha | 53 | Queso Cottage 4 oz. | 100 |
| Cod | 29 | Atún | 52 | 1 taza de yogur griego normal 0% Non-Fat | 80 |
| Agrupador | 33 | El Mahi Mahi | 37 | 1 taza de yogur griego normal 2% de grasa | 170 |

| Verduras - por 6 oz. | CAL | Frutas | CAL |
|----------------------------------|-----|--------------------------|-----|
| Las coles de bruselas | 4 | Apple (1) pequeño | 55 |
| El repollo | 138 | Albaricoque (4 pequeños) | 64 |
| Alcachofa | 126 | (1 plátano pequeño) | 89 |
| Espárragos | 5 | Moras (1 taza) | 74 |
| Brócoli | 6 | Los arándanos (1 taza) | 81 |
| La coliflor | 3 | Boysenberries (1 taza) | 66 |
| Apio | 4 | El melón (1 taza) | 54 |
| Las berzas | 4 | Los arándanos (1 taza) | 43 |
| Pepino | 30 | Uvas (1 taza) | 62 |
| Berenjena | 9 | La guayaba (1 taza) | 112 |
| La escarola | 3 | Melón Honeydew (1 taza) | 61 |
| Las cebollas verdes | 3 | Kiwi (2 pequeños) | 92 |
| Kale | 4 | Mango pequeño (1/2) | 67 |
| La lechuga (verde). | 3 | Durazno (1pequeño) | 50 |
| Setas | 42 | Frambuesas (1 taza) | 60 |
| Pimientos (todas las variedades) | 50 | Las fresas (1 taza) | 42 |
| Espinaca | 41 | Sandía (1 taza) | 70 |
| Tomate | 30 | | |
| Nabos | 40 | | |
| Berros | 22 | | |

Fase 4 - El resto de su vida. Si no se realizan cambios que recuperará el peso

Una vez que haya alcanzado su meta deseada de peso y seguido las 3 semanas de la Fase 3 de mantenimiento, podrá continuar con la fase 4, que va a seguir para el resto de su vida. Los azúcares y los almidones se agregan lentamente en su dieta en la fase 4. Comer el desayuno como un rey, almorzar como una reina; cenar como un mendigo. Carga tus calorías más temprano en el día.

Tarde en el día de la alimentación es muy duro en su metabolismo y alienta a la ganancia de peso. Un mínimo de 9 meses de estar absolutamente atentos a permanecer dentro de +/- 2 libras de su peso estabilizado es una necesidad. Hay muchos casos donde la dieta se vuelve a ganar el peso perdido por volver a sus antiguos hábitos alimenticios. Puede corregir un derroche por el simple hecho de utilizar la Fase 3 limpia de comer durante unos días. Es importante comprender que usted no puede regresar a sus antiguas formas sin tener que volver a su antiguo cuerpo.

- Tome su suplemento según lo recomendado. Limitar a un carbohidrato almidonado por día.
- Intente comer sano, granos enteros, multi-granos, o trigo, pastas y panes.
- Utilice el arroz no es blanco.
- Tratar boniatos en lugar de papas blancas.
- Evite el uso de harina blanca almidón cuando se cocina tanto como sea posible.
- Evite los alimentos fritos y comidas rápidas.
- Lea las etiquetas de los alimentos para saber lo que están comprando. Evite cualquier cosa con el jarabe de maíz de sólidos o el jarabe de maíz de alta fructosa que es un factor importante en el aumento de peso.
- Utilizar Stevia como edulcorante. Es producto natural. No tiene los mismos efectos metabólicos de edulcorantes artificiales que pueden crear la ganancia de peso y desencadenar los antojos de azúcar.
- Conocer los valores de calorías de sus bebidas alcohólicas. Los mezcladores son calorías sea cuidadoso.
- Siempre come desayuno en la mañana. No se salte esa comida. Utilizar un sustitutivo de una comida si no está en la cocina o si te encuentras en un apuro a salir por la puerta.
- Comer carbohidratos más temprano en el día. Es más fácil para su metabolismo y no fomentar la tarde comiendo la ganancia de peso.
- No comer durante 3 horas antes de acostarse. Alienta a la ganancia de peso y el reflujo ácido.
- Cuando usted compra de comestibles, ¿la mayoría de tus compras alrededor del perímetro exterior de la tienda. Las frutas frescas, verduras, lácteos y carnes son almacenados allí. Por los pasillos son todos los alimentos procesados que no son tan buenos para usted.
- Si no puede administrar comprar vegetales frescos, congelados. No compran enlatados.
- Tome su suplemento. Bajo la supervisión de su proveedor de cuidados de la salud, mejorar la condición de su salud tomando suplementos de omega 3, aceites de pescado, CoQ10, antioxidantes, etc. Todos estos añadir a tu salud.
- No permitir nunca más de 1 carbohidratos amiláceos en su plato con cada comida.
- Limite su ingesta de dulces para ocasiones especiales y aumentar su régimen de ejercicio al día siguiente.
- Permítase un día de "truco" una vez por semana. Tener una comida en su restaurante favorito.
- Evite los alimentos que tienen una alta carga glicémica. Este no es el mismo como el índice glucémico.
- Beba al menos 2-3 vasos de agua diarios.
- El ejercicio es fundamental para el mantenimiento del peso corporal; sin moverse por este hecho.
- Puede integrar los almidones en su dieta, pero elegir pastas de trigo integral, panes de grano entero, batatas, multi-cereales y limitar los azúcares refinados. Trate de hacer ejercicio 3 veces por semana, tome su diaria de vitaminas y suplementos, y beber mucha agua.
- Incorporar los almidones en su dieta despacio permitiendo solo 1 almidón diariamente durante una semana en la fase 4 y, a continuación, aumentar a 2 como desee posteriormente.

Evite las grasas trans

Las grasas trans es un nombre común para las grasas no saturadas. Las grasas trans no existen en la naturaleza sino que se realizan durante un proceso llamado hidrogenación para el propósito de la producción de alimentos. Durante este proceso, el aceite vegetal líquido se calienta y se combina con el hidrógeno gaseoso. Aceites vegetales parcialmente hydrogenating hacerlos más estables y menos propensos a estropear, lo cual es muy bueno para los fabricantes de alimentos y muy malo para usted.

Ninguna cantidad de las grasas trans es saludable. El consumo de grasas trans incrementa el riesgo de enfermedad coronaria por elevar los niveles de colesterol LDL "malo" y bajar los niveles de colesterol HDL "bueno".

La principal fuente de grasas trans en la dieta occidental procede de productos horneados preparados comercialmente y aperitivo: productos horneados, galletas, galletas, pasteles, bollos, masa de pasteles, masa para pizza, la mayoría de panes como Hamburger Buns, fritos, donas, papas fritas, pollo frito, nuggets de pollo, taco duro conchas, bocadillos, patatas, maíz, tortillas de maíz, dulces, empaquetado o palomitas de maíz para microondas, las grasas sólidas, barra de margarina, manteca vegetal semi-sólido, pastel, pancake mix, y bebida de chocolate mix

Fase 4 Cómo calcular la ingesta calórica diaria para esta fase

El objetivo es mantener el peso.

Cuando haya alcanzado su meta deseada de peso, y después de completar exitosamente el intervalo de mantenimiento, debe continuar con la fase 4, que será seguido por el resto de su vida. Los azúcares y los almidones se agrega lentamente en su dieta en la fase 4. Los almidones consisten de sano todo el grano o trigo, pasta y pan, el arroz y la batata. Evite la harina blanca almidones tanto como sea posible. Trata de limitarte a una porción diaria de almidón.

Paso 1

Calcula tu ingesta calórica diaria con la siguiente ecuación: los varones activos puede determinar la cantidad de calorías necesarias para mantener el peso del cuerpo multiplicando su peso en libras por 15, mientras que las activas deben multiplicar su peso por 12. Inactivo los hombres deben calcular la ingesta calórica diaria multiplicando el peso de su cuerpo por 13, e inactivo en las hembras deben multiplicar su peso por 10.

Ejemplo: Hombre $175 \times 13 = 2275$ calorías diarias hembra $140 \times 12 = 1680$ calorías diarias

Paso 2

Determinar cuántas de las calorías debe provenir de grasa utilizando el número de calorías determinado a través de la primera ecuación y multiplicar el número por 30 o 30 por ciento en el número de calorías que necesita diariamente.

Ejemplo: Hombre $2275 \times .30 = 682.50$ grasa calorías/día hembra $1680 \times .30 = 504$ calorías/día

Paso 3

Figura el número de gramos que constituyen el número de calorías que se necesitan cada día para mantener su peso corporal dividiendo el número de calorías por nueve. El número resultante es la cantidad de gramos de grasa debe tomar todos los días.

Ejemplo: Hombre $682.50/9 = 75.83$ gramos de grasa/día hembra $504/9 = 56$ gramos de grasa/día

Paso 4

Perder una libra por semana creando un déficit calórico de 500 calorías diarias. Por ejemplo, si tu cuerpo necesita 2.000 calorías para mantener su peso corporal, debe tomar en sólo 1.500 calorías por día para perder una libra por semana estable. Ganar una libra por semana añadiendo un adicional de 500 calorías a tu ingesta calórica diaria determinada. A continuación, volver a calcular los gramos de grasa y calorías de grasa.

¿Por qué la mayoría de las dietas puede fallar? Muy importante

- La mayoría de las dietas provocan la pérdida de músculo magro que pueden ralentizar el metabolismo. Esto se traduce en un aumento excesivo de peso. La mayor parte del tiempo la persona va a ganar su peso hacia atrás y agregar más libras. Esto se denomina Yo-Yo dietas.
- El estrés y la depresión son bien conocidos por causar sobre-emocional de comer.
- Aquellos que tienen sobrepeso, obesos y diabéticos o con afecciones tiroideas son más que probable que la leptina resistente. Si son resistentes a la leptina NO PUEDE PERDER PESO.

El punto es.....si son resistentes a la leptina o tienen bajos niveles de carnitina L tendrá que hacer cambios para mantener el peso permanentemente apagado. Si usted hace los cambios que queremos compartir con ustedes la solución de largo plazo que busca pasará, y cuando se corrige quemará calorías como lo hizo hace mucho tiempo.

¿Qué es la resistencia a la leptina?

La leptina es una hormona producida en las células de grasa y es necesaria para controlar el metabolismo y el hambre. Resistencia a la leptina se produce cuando el hipotálamo en el cerebro no puede recibir una señal de que usted está lleno, pues el aumento de peso se produce crónica. Altamente procesados alimentos azucarados como el jarabe de maíz de alta fructosa causa el páncreas a producir grandes niveles de insulina. Los niveles elevados de insulina causa la acumulación de grasa que conduce a resistencia a la leptina y facilita la ganancia de peso crónica.

Factores a largo plazo en la ganancia de peso

Más lento el metabolismo, envejecimiento/disminución de hormonas, estrés prolongado, malos hábitos alimenticios, falta de ejercicio, los medicamentos, la genética, las cuestiones emocionales, desayunado y el hambre son factores que se interponen en el camino del éxito de un programa de pérdida de peso.

Los síntomas que son resistentes a la leptina (y por qué es importante)

La leptina es a menudo llamado la hormona del hambre. Cuando está trabajando, usted puede perder su apetito después de comer lo suficiente para satisfacer sus necesidades de energía del cuerpo.

Pero, qué sucede cuando las cosas van mal, que es la lamentable realidad para millones de personas.

Clasificación de leptina podría ser la clave para desbloquear su pérdida de peso y la salud.

¿Qué es la leptina? ¿Qué es lo que hace?

Los investigadores no se descubre hasta 1994. Apenas están comenzando a entender cuán importante es para mantener un peso ideal y la salud general. Cuantas más células de grasa tenga, mayor será la cantidad de leptina en el cuerpo.

La leptina es una hormona producida en las células de grasa en su cuerpo y sirve para dos propósitos principales:

Envía señales a tu cerebro que estás hambriento o completo, y 2. Regula el gasto de energía del cuerpo.

Resistencia a la leptina: Cuando las cosas van mal

Las señales de la leptina a su cerebro para dejar de comer una vez hayas repones su energía almacena. Pero eso sólo sucede cuando el mecanismo de señalización está funcionando bien.

Casi todo el mundo tiene la leptina que necesitan para funcionar. Pero las cosas se descomponen cuando su cerebro deja de recibir las señales de la leptina y responder a ellas en consecuencia.

Esta es una condición llamada "resistencia a la leptina." Tu cerebro luchas para reconocer y responder a la hormona de señalización). Así que terminamos sentir hambre todo el tiempo, incluso cuando usted come alimentos más que suficientes para alimentar tu cuerpo.

Tu cuerpo está lleno, pero su cerebro le dice que usted esté hambriento. Esto conduce a todo tipo de problemas de salud desagradables. Resistencia a la leptina ha sido vinculada a la obesidad, problemas óseos, e incluso un aumento en el riesgo de enfermedad del corazón.

¿Cómo puede saber si son resistentes a la leptina?

Millones de personas son resistentes a la leptina. La mayoría de ellos ni siquiera saben lo que es la leptina, mucho menos el de graves consecuencias para la salud crea resistencia a la leptina.

La típica dieta moderna es un factor muy importante.

Comer una gran cantidad de azúcares, granos y alimentos procesados, provoca que las células de grasa para inundar su cuerpo con la leptina. Hacerlo con bastante frecuencia, y el cuerpo se adapta por ser resistentes a la leptina.

Este proceso funciona de forma similar a como se hacen resistentes a la insulina-te deja sentir enfermos, cansados y hambrientos todo el tiempo... incluso cuando está comiendo mucho más de lo que el cuerpo necesita.

Buenas noticias. Usted puede tomar medidas para restaurar la sensibilidad a la leptina y girar en torno a su salud.

El primer paso para solucionar el problema: conseguir un diagnóstico correcto.

¿sobrepeso o peso insuficiente?

Si tienes 15 libras de sobrepeso o más y una buena parte de esa grasa acumulada en el vientre, estás casi ciertamente resistentes a la leptina.

El peso extra es a menudo un subproducto de su cerebro no poder responder a la leptina correctamente. Llevar el peso extra es un buen indicio de algo en este ámbito.

No tienes que tener sobrepeso a estar luchando con resistencia a la leptina. Si usted tiene más de 10 o 15 libras de peso, la respuesta de su cuerpo a la leptina podría estar fuera de servicio.

Línea inferior: si su peso está fuera de un rango saludable y he estado intentando cambiar infructuosamente, estás probablemente resistentes a la leptina.

Tienes antojos de comida constantemente

Conducir usted loco entre comidas? Snacking todo el tiempo? Usted podría ser resistentes a la leptina.

Fuera de control los antojos de comida (especialmente los antojos de comida chatarra) son síntomas comunes de resistencia a la leptina. Intente espaciando sus comidas así que hay por lo menos 4 horas entre ellos y no dejarte un bocadillo. Si es difícil para usted, hay una buena probabilidad de que son resistentes a la leptina.

Usted no está comiendo lo suficiente

Si estás intentando limpiar su dieta y perder peso rápido, es tentador reducir drásticamente su consumo calórico. Sea cual sea tu motivación, este tipo de restricción calórica extremas pueden resultar contraproducentes. Cortar camino abajo en calorías, su cuerpo produce para adaptarse haciéndose más resistentes a la leptina. Después de ese cambio repentino, tu cuerpo hace todo en su poder para aferrarse a la grasa almacenada.

Esto sucede a un montón de personas involuntariamente cuando se cambia a una dieta Paleo. Muchos son muy sobre cortar los azúcares y alimentos procesados, pero ellos luchan para reemplazar la cantidad suficiente de esas calorías con mejores alternativas.

Puede ser una bajada excesiva drásticamente las calorías que necesita para mantener su peso actual (o perder peso a un nivel sostenible).

Usted está estresado y privados de sueño

Una combinación de alto estrés y no dormir suficiente espigas el cortisol (hormona del estrés). Y más cortisol conduce a más estrés y menos sueño - que conduce a incluso más cortisol. Ese ciclo termina de la misma manera cada vez: mala salud.

Si usted no está tomando medidas para manage your stress o get enough (7-8 hours) sleep each night, estás haciendo que tu cuerpo sea más resistente a la leptina. Los niveles altos de cortisol conduce a resistencia a la leptina. Deja sin resistencia a la leptina, conduce a la obesidad, inflamación y un aumento del riesgo de enfermedad cardíaca.

Usted sigue una dieta moderna típica

Los alimentos que estás poniendo en tu boca ahora tienen un enorme impacto en la manera en que su cuerpo procese los alimentos en el futuro.

La típica dieta moderna es atroz. Está repleto de azúcar, carbohidratos refinados y demasiados productos químicos conservantes y desagradable para el nombre.

Comer estos tipos de alimentos y otra vez arruina tu respuesta leptina natural del cuerpo y la mayoría de la gente no tiene idea de que es lo que está sucediendo.

Las sodas, dulces y pastas inundar tu cuerpo con una explosión de energía temporal. no tome su cuerpo largo para procesar estos alimentos nutricionalmente vacías. Estos alimentos enviar la leptina en una montaña rusa. La leptina sobretensiones fuerce su cuerpo para adaptarse haciéndose resistentes a la leptina.

Su cerebro termina pensando tienes hambre todo el tiempo... aunque estés en alimentos (embalaje y empaque en fat).

Cómo restaurar la sensibilidad a la leptina (y encontrar una mejor salud)

Las claves para revertir la resistencia a la leptina? Dieta inteligente y opciones de vida.

Esta información no es elegante pero atenerse a ello y se hará el trabajo.

Paso 1. Corte los granos, azúcares refinados y alimentos procesados

Evitar estos y reemplazarlos con más "slow burn" energía que se encuentran en una alta densidad de nutrientes, Whole Foods - le ayudarán a evitar desagradables picos de leptina que terminan en resistencia a la leptina. Centrarse en las verduras, proteínas de origen animal y grasas saludables (aceite de oliva, aguacates, etc.) en su lugar.

Paso 2. Maximizar el ácido graso Omega-3 y omega-6s) Minimizar

Una proporción equilibrada de ácidos grasos omega-3 y omega-6 es esencial para la salud.

Usted puede aumentar su ingesta de ácidos grasos omega-3 por comer más pescado y carne alimentado con hierba. Otra opción: añadir una alta calidad de suplemento de aceite de pescado a su rutina diaria. Obtención de más omega-3s y limitando su omega-6s reduce la inflamación y promueve la sensibilidad a la leptina.

Paso 3. Evite los refrigerios tanto como sea posible

Está bien para tomar un pedazo de fruta o algunas nueces cada ahora y entonces hacer un gruñido estomacal desaparece. Pero intentar limitar los refrigerios tanto como sea posible. Pegada a unas pocas comidas al día en lugar de las corrientes constantes de alimentos se estabilizará la leptina y evitar picos constantes. Que hace que sea más fácil para su cuerpo para responder a la leptina.

Paso 4. El ejercicio

Añadir algunos resistance training a su rutina. Se ha demostrado que aumenta la sensibilidad a la leptina, lo que hace que sea más fácil para su cuerpo para informarle al cerebro cuando está llena y ayudarle a perder peso.

Paso 5. Busto estrés y dormir más

Batiendo su resistencia a la leptina y conseguir su apetito en check-toma una dieta y cambio de estilo de vida. Gestión del estrés y sueño adecuado debería ser una prioridad tan alta como una dieta saludable. Manejar todos estos, y prepararse para el éxito a largo plazo.

Si usted está luchando para controlar su peso y mantenerse saludable, resistencia a la leptina podría ser el culpable... hacer unos ajustes de la dieta y estilo de vida establece una fundación para restaurar la sensibilidad a la leptina, controlar su peso sin esfuerzo, y mejorar su salud.

La fijación de la leptina prescripción por el Dr. Jack Kruse

1. En primer lugar asegúrese de que realmente son resistentes a la leptina (LR) para empezar.

La manera más sencilla de hacer esto si son pesados es mirar en el espejo. Si usted tiene sobrepeso si definitivamente son resistentes a la leptina. Si usted todavía tiene un gran apetito y antojos de carbohidratos, especialmente por la noche, estos también son signos de que estás probablemente resistentes a la leptina.

2. Para recuperar la sensibilidad a la leptina (LS) siguen una estricta dieta Epi-Paleolithic.

El tipo de combustible (comida) que usted come es importante inicialmente en eliminar los alimentos que causan receptores de leptina a ser inoperantes.

- Trate de comer tan pronto como sea posible al levantarse en la mañana, idealmente dentro de los 30 minutos de despertarse. Asegúrese de que el desayuno no tiene prácticamente ningún carbohidratos (menos de 50 gramos), y tiene un montón de proteínas y grasas. Como regla general 50-75 gramos de proteína funciona con la mayoría de los pacientes. Algunos pacientes pueden utilizar menos y algunos necesitan más. El punto clave de saber cuánto es adecuado para usted es su hambre más tarde en el día. Si usted permanece devora a lo largo del día, usted necesita comer más proteína en la mañana.

- En cuanto a fuentes, sugerimos pastoreado o huevos orgánicos, primero servido con izquierda durante la cena trozos de césped alimentados con carne, ave o pescado. Una tercera opción es la proteína de suero o batidos de proteínas.
- Intente limitar la ingesta de carbohidratos a 25 gramos de peso si tienes sobrepeso por más de 30 lbs. si son aptos y tienen una pequeña cantidad de peso que perder, (menos de 30 libras) puede valorar su carga de carbohidratos. Incluso entonces, yo no soy partidario de patatas o arroz como algunos Paleo dietas permiten. Usted será capaz de comer ellos eventualmente, pero intente evitar almidones hasta que domine sus antojos y el hambre. No contar las calorías; no es necesaria en este momento. También me gustaría evitar aceites de almendra en las etapas iniciales. Mi favorito personal es coconut oil.

3. Cómo y cuándo come su combustible es más importante que cualquier otro factor.

- Nunca snack a todos. Esto significa inicialmente y para siempre. Sandwicheras completamente destaca el metabolismo del hígado y no es recomendable. Su hígado necesita volver a aprender a utilizar la gluconeogénesis normalmente de nuevo cuando usted está dormido y despierto. Sandwicheras sólo destruye el calendario y los relojes circadianos que trabajar al unísono con la leptina.
- Comer tres comidas al día al principio; como el hambre y los antojos fade puede adaptarse a dos al día.
- Trate de comer el desayuno tan pronto como sea posible de aumento.
- No ejercitarse antes o después del desayuno.
- Intente permitir 4-5 horas entre las comidas y a la hora de dormir.
- Si usted decide incorporar trabajando, hágalo después de las 5 PM.
- Dentro de una hora de puesta de sol intenta hacer su entorno lo más oscuro posible.
- Si tiene problemas para quedarse dormido intente 3-5 minutos de ejercicios de peso corporal justo antes de acostarse (pushups o aire sentadillas son finos, pero evitar esto si su tarde El cortisol es alto)
- La primera vez que depongan despejar su mente y concentrarse en mejorar su manera de pensar.

4. La mayoría de la gente notará un cambio en los antojos y hambre en 4-6 semanas.

Otros cambios recomendamos es complementar con aceites de pescado de grado de prescripción.

5. Signos de que estás volviendo sensible a la leptina (LS) de nuevo

- Los hombres notarán la pérdida rápida de peso.
- Mujeres notarán cambios de humor primero (tranquilo/sleepy) y su sueño mejorará (gran pista). Su ropa debe colocar de manera diferente, pero peso no puede cambiar drásticamente inicialmente debido a los efectos sobre la pituitaria. Esto va a cambiar demasiado si siguen avanzando.
- Usted notará un cambio en su patrón de sudoración.
- Notará usted tiene una mejor recuperación de ejercicio y los niveles de energía han aumentado.
- El hambre se ha ido y también lo son sus antojos.
- Al despertar, usted se sentirá muy actualizan como usted dormía bien.
- Generalmente cuando los signos están todos presentes, entonces yo realmente empujar HIIT ejercicio con pesas pesadas.



La potencia de la carnitina

¿Qué pasa si hay un solo nutriente que puede ayudarle a perder peso, aumentar la energía, reducir el colesterol y promover la salud del corazón? La carnitina hace todo eso y mucho más. Carnitina logra este objetivo mediante la promoción de la quema de grasa. La carnitina es el único nutriente que puede el transporte de grasa a la parte de la celda que quema off: la mitocondria. Si no puede obtener la grasa dentro de la mitocondria, no se puede quemar.

La carnitina, así que no hay ningún proceso de quemar grasa. Mayores niveles de carnitina permiten a nuestro cuerpo a quemar grasa a un ritmo óptimo.

La carnitina no es una verdadera vitamina porque el cuerpo lo hace en pequeñas cantidades. La carnitina también se encuentra en los productos de origen animal, especialmente la carne roja. A menos que usted está comiendo mucha carne roja a diario usted probablemente no están recibiendo suficiente carnitina.

Carnitina: es una de las tres hormonas del hambre que rigen su pérdida de peso.

Aumentar la ingesta de carnitina es la forma más natural para apoyar la pérdida de peso, debido a que la carnitina recoge la grasa y quema sin efectos secundarios. La evidencia científica ha demostrado que el aumento de los niveles de carnitina conducir a un aumento de la quema de grasa. La carnitina también ayuda a aumentar la tasa metabólica, manteniendo niveles de tejido muscular. Esto es crucial, porque el tejido muscular es el lugar donde se realiza la mayor parte de su proceso de quemar grasa. La carnitina es también útil para eliminar los antojos y el aumento de la cantidad de energía para el ejercicio, que son muy útiles en los programas para perder peso.

Óptimo Efecto de carnitina

Quemar grasa máxima
Los niveles más altos de la energía
Pérdida de peso
Disminuyeron los antojos
Bajar el Colesterol

Deficiencia de Carnitina efecto

La quema de grasa mínima
Los niveles más bajos de energía
Ganancia de peso
Aumentaron los antojos
Colesterol alto

L-Carnitina inyecciones: Beneficios, efectos y utilización de dietas

Echemos un vistazo a la L-carnitina y qué puede esperarse de ella. Cómo funciona, funciona, es seguro y por qué lo usamos en nuestros programas de pérdida de peso. Seguir leyendo.

Definición: ¿Qué es la L-Carnitina?

La L-Carnitina es - uno de los bloques de construcción de proteínas. Mejora la capacidad del cuerpo para metabolizar grasa, aumentando los niveles de energía. La combinación de L-carnitina y el ejercicio aumenta **la quema de grasa**.

Los beneficios de la L-carnitina

La L-Carnitina **aumenta la producción de energía**, mejora el corazón y la función cerebral y la coordinación muscular. Como resultado, se mejora la construcción de músculo, aumenta los niveles de HGH y mejora la fuerza y resistencia gracias a la energía extra y un mayor potencial para la creación de nuevo tejido muscular.

L-Carnitina inyecciones para la pérdida de peso

Utilizando estas inyecciones para la pérdida de peso favorece el metabolismo de las grasas, ayudando a la transferencia de ácidos grasos a las casas de alimentación de las células, las mitocondrias. Aumenta la capacidad del cuerpo para liberar la grasa almacenada en forma de triglicéridos que proporcionan más energía al cuerpo. Su dieta se vuelve más fácil stick porque usted tiene suficiente energía y que son capaces de obtener más potencia la quema de grasa de sus entrenamientos.

L-carnitina y la pérdida de peso van de la mano - siempre que usted vea a su estilo de vida. Los críticos dicen que no hay 'bala mágica' y están perfectamente bien. Nunca creer a quien diga que un suplemento sobre su propio va a ayudar a bajar de peso. Usted también tendrá que **vigile su dieta** y ejercicio - pero su pérdida de peso y los niveles de energía será mejorada gracias al aumento potencial de la quema de grasa.

10 beneficios de la L-Carnitina inyecciones

1. Construir el músculo mejorado

6. Reduce los tiempos de recuperación

2. Mejora el metabolismo de la grasa
3. Aumento de la resistencia, fuerza, y la resistencia.
4. Aumento de masa muscular
5. Mejora la fortaleza ósea

7. Reduce el riesgo de sobreentrenamiento
8. Mejora los niveles de energía
9. Mejora la función mental
10. Aumentó la fertilidad masculina

Cuando voy a ver los resultados?

Las inyecciones de L-Carnitina se puede sentir tan pronto como se absorbe en el torrente sanguíneo. Se debe utilizar el pre-entrenamiento para potenciar los resultados de tu entrenamiento. Cuando se utiliza para la pérdida de grasa, usted puede esperar resultados medibles dentro de 2 semanas brindando se están combinando con la dieta saludable y el ejercicio le será proporcionada.

L-Carnitina inyectable vs suplementos orales

La administración de L-Carnitina a través de una inyección garantiza que el cuerpo obtiene la **dosis completa** y todos los beneficios asociados. Las inyecciones son la única forma de garantizar la correcta absorción. Cuando se administra mediante una inyección intramuscular, L-Carnitina se absorbe desde el músculo directamente en el torrente sanguíneo asegurando una dosis fácilmente controlable y garantiza la absorción. Además de esto, hay **pruebas** que sugieren que la L-Carnitina es más efectiva cuando se administra vía inyección indicando que la mejor L-Carnitina suplemento será siempre el formato inyectable.

Guía de utilización de la L-Carnitina inyectable

Antes de tomar la decisión de utilizar la L-carnitina, ya sea como una inyección en su propio o en una combinación como la arginina/Carnitina Combo, hay algunas cosas que usted desee saber. A continuación hemos intentado contestar algunas de las preguntas más frecuentes acerca del uso de inyecciones de L-Carnitina.

¿Cómo inyectar L-Carnitina?

Inyecciones intramusculares son necesarios para permitir la liberación lenta de la L-carnitina en el torrente sanguíneo. Los mejores sitios para este tipo de inyección son los glúteos y los muslos. Si elige el primero, usted necesitará a alguien que le ayude con la inyección. Es posible inyectarse usted mismo en el muslo, pero la densidad de los músculos resultará en su sentimiento el tiro un poco más. Para obtener instrucciones sobre cómo administrar una inyección intramuscular, incluye una detallada infografía.

Aquí están algunas cosas importantes a tener en cuenta:

- No inyecte L-Carnitina por vía intravenosa
- L-Carnitina se pueden tomar en cualquier momento del día, pero es mejor tomar ejercicio previo
- No use la L-Carnitina si está embarazada o en período de lactancia
- Cambiar el sitio de la inyección con regularidad para evitar la cicatrización (1 pulgada aparte es ideal)
- Deseche las agujas usadas correctamente
- Siempre siga las instrucciones de almacenamiento y dosificación
- Consulte con un médico si usted está tomando medicamentos o tienen condiciones médicas preexistentes

¿Cuál es la dosis recomendada para la L-Carnitina?

Se obtuvieron resultados positivos cuando se administra en una base diaria. Si está utilizando diariamente inyecciones de L-carnitina, es una buena idea para moverse fuera de ellos cada 5 semanas y darle a su cuerpo un descanso de 2-3 semanas entre rondas.

¿Cómo debo elegir mi sitio de inyección?

La parte superior de la nalga en la cadera se considera el mejor sitio para la inyección. Inyectar lentamente.

¿le duele a inyectar L-Carnitina?

L-carnitina inyecciones no son más dolorosas que otras inyecciones. Limitar la molestia por:

- Inyectar la nalga. Apenas perjudica a todos y se recupera rápidamente.
- Asegurar que el alcohol se usa para desinfectar la piel está bien seca antes de continuar con la inyección.
- Inyectar la solución lentamente.
- Relajar el músculo durante la inyección.

Los efectos secundarios de la L-carnitina

L Carnitina inyecciones - o cualquier cosa que usted se inyecta en el cuerpo no debe tomarse a la ligera.

La mayoría de los individuos sanos no experimentan efectos secundarios de las inyecciones. Debido a que el cuerpo segrega cualquier exceso fácilmente, no puedes sobredosis. Sin embargo, mas no es mejor, pues simplemente se excreta. Se adhieren a la dosis recomendada.

Consejos para comer fuera de casa

Los restaurantes de comida rápida son una solución fácil y derrotar. La comida rápida está repleto de exactamente lo que los seres humanos están genéticamente programados al deseo: la grasa y el azúcar! De hecho, ketchup, uno de America's condimentos preferidos, es simplemente una dulce manera de entregar la sal y grasas que se encuentran en las patatas fritas. La mayoría de las comidas rápidas tienen un alto número de calorías y carbohidratos glucémico elevado, lo que conduce a una enorme cantidad de calorías y muy poco la saciedad. Usted puede encontrar las comidas que son bajas en grasas saturadas, grasas trans y colesterol en cualquier restaurante simplemente haciendo una petición especial del chef.

No sea tímido a la hora de hacer peticiones especiales; la mayoría de los restaurantes probablemente cumplir con su solicitud. Pregunte a su servidor en el caso de la "pesca del día", como el reloj anaranjado ha sido pre-marinado en una mantequilla o salsa de hierbas, si la respuesta es NO, entonces pídale que asado a la parrilla o llano con limón.

Al realizar el pedido, asegúrese de que las verduras se cuecen sin mantequilla y sin condimentos añadió que podría contener una cantidad muy elevada de sodio.

Una regla del pulgar, siempre pregunte a tener cualquier condimento en el lateral, de esta manera usted estará en control de cuánto sabor, grasa y sal que se van a consumir, en todo caso.

Traiga su aderezo de ensalada con usted para el restaurante. La mayoría de los restaurantes tienen aceite y vinagre o vinagreta si olvida.

Pregunte a su servidor si la cocina puede alterar los preparativos para satisfacer sus necesidades, o llame con anticipación antes de elegir su restaurante. Si la comida no está preparada como usted solicita, enviar de vuelta.

Por ejemplo, algunas personas piensan que 3 onzas de pollo es cualquier pieza de un pollo completo, cuando en realidad es del tamaño de una baraja de cartas o la palma de tu mano. 1 taza de frutas o verduras equivale al tamaño de una pelota de béisbol y una papa mediana equivale al tamaño de un ratón de ordenador. Una vez que pueden aproximarse a las calorías de una porción de alimento con mirarlo, es posible que desee dejar de pesaje y medición de los alimentos.

Rutinas de ejercicio y opciones

El ejercicio es una parte fundamental para la pérdida de peso y salud en general!

Ejercicios de estiramiento y la flexibilidad de los programas se han vuelto tan populares, es fácil aprender a hacerlo de manera segura y hay una serie de herramientas para hacer su rutina un poco más eficaz. Omitiendo el estiramiento invitará a lesiones y alarga el tiempo de recuperación.

Los programas de ejercicio radical no debe iniciarse hasta que consulte a un médico!



HCG Dieta asistida - Programa hCG 60 días

Peso inicial: _____

Peso de meta: _____

| Día | Peso | + o - |
|-----|------|-------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | | |
| 9 | | |
| 10 | | |
| 11 | | |
| 12 | | |
| 13 | | |
| 14 | | |
| 15 | | |
| 16 | | |
| 17 | | |
| 18 | | |
| 19 | | |
| 20 | | |
| 21 | | |
| 22 | | |
| 23 | | |
| 24 | | |
| 25 | | |
| 26 | | |
| 27 | | |
| 28 | | |
| 29 | | |
| 30 | | |

| Día | Peso | + o - |
|-----|------|-------|
| 31 | | |
| 32 | | |
| 33 | | |
| 34 | | |
| 35 | | |
| 36 | | |
| 37 | | |
| 38 | | |
| 39 | | |
| 40 | | |
| 41 | | |
| 42 | | |
| 43 | | |
| 44 | | |
| 45 | | |
| 46 | | |
| 47 | | |
| 48 | | |
| 49 | | |
| 50 | | |
| 51 | | |
| 52 | | |
| 53 | | |
| 54 | | |
| 55 | | |
| 56 | | |
| 57 | | |
| 58 | | |
| 59 | | |
| 60 | | |

