

EL

emagrece sim

DIET SYSTEM

PRESENTA

la
guía completa
para una
PÉRDIDA DE PESO
ideal, creada en
río



Todo lo que usted debe saber sobre una sana, efectiva y exitosa pérdida de peso:

- La importancia de una dieta adecuada y sana
- Importancia de los suplementos alimenticios
- Sencillas rutinas de ejercicio
- Y otros consejos útiles

WWW.BRAZILIAN-EMAGRECE.COM

Felicitaciones, al escoger Emagrece Sim ha tomado la decisión correcta para perder el peso que desea. Como lo descubrirá prontamente, Emagrece Sim le ayudará de una forma fácil y efectiva a perder peso.

PERO... ¿QUÉ ES EL EMAGRECE SIM?



Traducido del portugués de Brasil, significa "Si, se puede ser delgado" y el Emagrece Sim esta diseñado exactamente para ayudarle a perder peso. Original de las hermosas playas de Río de Janeiro, el Emagrece Sim fue desarrollado pensando en usted y su exigente estilo de vida.

Después de muchos viajes al Brasil, descubrimos una fuerte conexión entre el estilo de vida Carioca (habitantes de Río) y su esbelta y hermosa figura. Años de investigación científica ayudaron a diferenciar las tres áreas principales que producen esta figura delgada y atractiva de los Brasileños y es ahí donde nace Emagrece Sim. Es importante recordar que cada paso es esencial para el buen funcionamiento del sistema en su totalidad, y que usados conjuntamente producen resultados rápidos, sanos y efectivos.

PRIMER PASO: Hábitos alimenticios y dieta adecuada

A los brasileiros les encanta comer, pero lo que comen es la clave. En las calles de Río, se encuentran en cada esquina los llamados "Sucos" o "Bar de Jugos Naturales". Estos Sucos atraen centenares de personas que disfrutan durante el día los saludables y deliciosos jugos de frutas frescas. Además, debido a su estratégica situación geográfica al lado del mar, los habitantes de Río consumen en una mayor proporción el pescado y frutos del mar que la carne roja. Como pronto lo conocerá, con nuestros 10 pasos sencillos de seguir para lograr una pérdida de peso ideal, los hábitos alimenticios combinados con una dieta adecuada son esenciales para producir los resultados deseados.



SEGUNDO PASO: Actividad física y ejercicio

Los brasileiros no en vano son famosos mundialmente por su energía y vitalidad.



Esto es aun más evidente en Río. Ya sea practicando algún deporte de playa como el fútbol, voleibol, simplemente corriendo a lo largo de las playas de Copa Cabana e Ipanema, o tomando parte de las celebraciones del carnaval, los habitantes de Río permanecen siempre activos. Este singular estilo de vida tiene un efecto positivo en la pérdida de peso ampliamente ilustrado en la sección de Actividad Física y Ejercicio con Emagrece Sim de este catálogo.

TERCER PASO: Suplementos herbales completamente naturales

En nuestra primera visita a Río nos sorprendió la aceptación y popularidad de los suplementos herbales completamente naturales entre los brasileiros. Los suplementos herbales pueden encontrarse en cualquier lugar de Río, especialmente en las farmacias y droguerías donde ocupan más de la mitad del espacio destinado a los productos para la venta. Los brasileiros han usado los suplementos herbales completamente naturales desde hace mucho tiempo, incluso antes de ser conocidos en los Estados Unidos. Tal vez, por que la materia prima de muchos de los suplementos herbales se encuentra en la selva amazónica.

También nos enteramos que la gente de Río no sólo consume más suplementos herbales completamente naturales para mejorar su salud y controlar el peso, sino que también, consumen alimentos y bebidas que contienen ingredientes herbales que aportan grandes beneficios. Productos como el Té de Yerba Mate, Soda de Guarana (la bebida nacional del Brasil) y Açaí congelado son consumidos por muchos de los habitantes de Río, y hacen parte de su rutina diaria.



Encontrará más información sobre los suplementos herbales en la sección sobre suplementos naturales de Emagrece Sim de este catálogo.

RIESGOS DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

Desafortunadamente somos víctimas del consumo masivo. Pareciera como si el exceso fuera la norma mientras una dieta balanceada y el ejercicio fueran casi inexistentes. Alrededor de 2/3 de la población de los Estados Unidos es obesa o tiene problemas de sobrepeso. Las estadísticas indican que la obesidad continuará en ascenso hasta convertirse en un problema grave de salud pública. De acuerdo con el Instituto Nacional para la Diabetes y Enfermedades Renales, entre los riesgos mas graves por sobrepeso se encuentran los siguientes:

- Diabetes tipo 2 es la mayor causa de muerte por enfermedades cardíacas, enfermedades del riñón y apoplejía o derrame cerebral. Las personas con problemas de sobrepeso aumentan hasta dos veces su posibilidad de adquirir la diabetes tipo 2.
- Enfermedades cardíacas y derrames cerebrales son las enfermedades que producen el mayor número de muertes, y son una de las causas más importantes de discapacidad tanto en hombres como en mujeres en los Estados Unidos.
- Hipertensión (presión alta en la sangre) aumenta las posibilidades de sufrir un derrame cerebral, sufrir enfermedades coronarias, deficiencias renales y ataques de corazón. Cuando la presión sanguínea es alta y a su vez se tiene problemas de sobrepeso los riesgos son aun más altos.
- Dislipidemia es una alteración del metabolismo de los lípidos, presentando una alteración de las concentraciones de lipoproteínas y lípidos en el fluido sanguíneo. Esto da como resultado niveles elevados tanto de colesterol LDL, que se conoce como el "colesterol malo", como de los triglicéridos y además un descenso en los niveles del colesterol HDL, "colesterol bueno."
- Hipercolesterolemia, consiste en la presencia de colesterol en sangre por encima de los niveles considerados normales. La principal consecuencia del exceso de colesterol en sangre es el desarrollo de enfermedades coronarias que pueden provocar ataques cardíacos.
- Cálculos biliares y problemas de vesícula biliar son más comunes cuando se tienen problemas de sobrepeso y obesidad.
- Aumenta el riesgo de cáncer en las mujeres, incluyendo el cáncer de cuello de útero, vesícula biliar, cerviz, de ovario, seno y colon. En los hombres aumenta el riesgo de cáncer de colon, recto y próstata.
- Problemas respiratorios y apnea del sueño. La obesidad esta relacionada con el asma y su prevalencia. La apnea del sueño es un trastorno respiratorio que se caracteriza por breves interrupciones de la respiración durante el sueño.
- Artritis. El riesgo de sufrir de esta enfermedad aumenta de un 9% a un 13% por cada 2 libras de sobrepeso.
- Complicaciones durante el embarazo. Pueden aumentar los riesgos de problemas durante el parto, diabetes de gestación (que puede a su vez causar daño cerebral) y otros defectos del tubo neural (como la espina bífida) y hasta muerte del infante y su madre.
- Problemas mentales. Todos tenemos un sentido de auto evaluación que afecta la motivación. Algunas veces provocando estrés, baja autoestima y depresión, todo lo cual dificulta el proceso de la pérdida de peso.

BENEFICIOS DE LA PÉRDIDA DE PESO

A pesar de los índices de crecimiento de la obesidad, tenemos buenas noticias para usted y las posibilidades de obtener el peso deseado están ahora a su alcance. Perder peso de forma saludable, aun unas cuantas libras (tan sólo de un 5 a un 15% del peso total del cuerpo), puede reducir considerablemente los riesgos asociados con el sobrepeso. De hecho y de acuerdo con la Asociación Americana para la Diabetes, con la pérdida de peso se puede experimentar "una mejoría en la salud mental, física y emocional." Entre los beneficios asociados con la pérdida de peso se pueden incluir:

- Regulación de la glucosa (azúcar en la sangre) y presión sanguínea
- Ayuda a normalizar y mantener los niveles adecuados de colesterol en la sangre
- Aumento en la vitalidad y niveles de energía
- Mejor movimiento y salud cardíaca
- Menor estrés en caderas, rodillas, pantorrillas y pies
- Piel más radiante y saludable
- Mejoramiento en la salud y el bienestar general



PARA EMPEZAR

¡Ahora que ha tomado la decisión de bajar de peso y mejorar su salud con Emagrece Sim lo único que falta es empezar! Es cierto que lo más difícil cuando se quiere bajar de peso es empezar. ¿Cuántas veces no ha intentado un nuevo sistema de adelgazamiento y después de unas cuantas semanas decide no continuar? Tal vez, el programa mostró resultados pero al detenerlo las pocas libras de peso perdidas retornaron casi de inmediato. ¿Le suena esto conocido?

Muchos métodos de dieta son casi imposibles de seguir pues tienen un número de requerimientos muy exigentes; como reducir el número de calorías ingeridas a límites extremadamente bajos y poco saludables, el uso constante de alimentos poco apetitosos, y comer únicamente comida pre-preparada de costos elevados. Con toda seguridad ya intentó uno de estos planes y simplemente llegó a la conclusión que no funcionan. Este tipo de métodos rara vez producen los resultados esperados y su auge dura poco pues se convierten en planes no sólo difíciles de seguir sino además costosos. ¡El problema no es usted, es el método!

Después de fracasar una y otra vez muchas personas se convencen así mismas que es imposible perder peso. Bueno, esto está a punto de cambiar con Emagrece Sim. Comparado con otros planes, Emagrece Sim es sencillo y efectivo. No se trata de la dieta de moda, es un método efectivo para adelgazar y mantener el peso ideal. Nació en las playas y el estilo de vida de los brasileros de Río de Janeiro, Emagrece Sim es un método fácil de seguir que produce verdaderos resultados. Una vez se compromete con Emagrece Sim usted puede decirle adiós para siempre a las dietas que no funcionan.

EL COMPROMISO

Finalmente el paso más importante es comprometerse sinceramente a perder peso. Al proponerse una meta, esté seguro del objetivo que desea alcanzar. Pregúntese ¿Cuál es su peso ideal? O ¿Cuanto peso desea bajar? Escriba las respuestas a estas preguntas para tener siempre presente la meta que quiere lograr. Escribir y ubicar los objetivos esperados en un lugar visible como el refrigerador es también una excelente fuente de motivación. Si establece objetivos razonables y acertados, es más probable que los pueda alcanzar. Revise periódicamente sus logros.

¡Si no consigue la meta deseada, no se desanime! Por el contrario, continúe trabajando con mayor entusiasmo. Siempre recuerde lo bien que va sentirse una vez consiga el peso deseado y todos los beneficios que acompañan una pérdida de peso saludable.

Nota: Empezar un programa de adelgazamiento con un amigo es otra forma más de mantener la determinación y el enfoque. Los amigos prestan ayuda, consejos, ideas e incluso una amigable competencia que sin duda aumentará la motivación.



PASO 1: 10 PASOS SENCILLOS PARA UNA PÉRDIDA DE PESO SALUDABLE Y EL DESARROLLO DE BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Esta sección concentrada en 10 etapas sencillas de seguir, están diseñadas para ayudarle a desarrollar hábitos alimenticios saludables. Nuestro plan está ideado para que cómodamente se integre en su rutina diaria, promoviendo así una pérdida de peso saludable. Después de estos 10 pasos, encontrará una lista de alimentos saludables y nutritivos. Los alimentos mencionados a continuación son ricas fuentes de vitaminas, nutrientes, proteínas y fibra que ayudarán a que la implementación de estos 10 pasos, sea aun mas fácil. Recuerde que seguir este sencillo proceso de 10 pasos, junto con el desarrollo de buenos hábitos alimenticios le ayudará a alcanzar el objetivo propuesto rápidamente.

1. Comer en las mañanas y un mayor numero de veces: Es importante desayunar todos los días y consumir de 4 a 5 porciones pequeñas de comida durante el día. Todos sabemos que el desayuno es la comida más importante del día para empezar la jornada con la energía necesaria. A pesar de conocer la importancia de la primera comida del día, es frecuente que sea reemplazada con el consumo de una comida poco saludable o simplemente tomando la decisión de no desayunar, convirtiendo la pérdida de peso en una labor imposible.

Hay que tener en cuenta que al levantarse el cuerpo estuvo sin ingerir alimentos por un periodo prolongado, alrededor de unas 10 a 14 horas. Si lo primero que recibe es comida no saludable o simplemente nada, el cuerpo se esta preparando para un trastorno alimenticio o para subir de peso. Alimentos cargados de grasas y azúcares a la hora del desayuno convierte el desarrollo de buenos hábitos alimenticios en una tarea difícil de lograr. Usted puede consumir 800 calorías en las mañanas con un desayuno compuesto por un café y rosquillas dulces, y en tan sólo una hora sentirse de nuevo con hambre. Saltar comidas además de ser nocivo para la salud nos hace subir de peso. Nuestro cuerpo necesita el alimento en las mañanas para tener la energía suficiente para empezar el día.



Las personas que suprimen el desayuno, esta comprobado, tienen una mayor concentración de grasa en el cuerpo. Por otro lado, no comer después de las 8 PM, ayuda al cuerpo a prepararse para un periodo sin alimento y recargarse adecuadamente al despertar.

Comer cuatro o cinco porciones livianas de comida al día es una excelente forma de perder peso, dándole al metabolismo un impulso nuevo. Comenzar el día con un nutritivo desayuno e ingerir pequeñas porciones de alimentos, con una mayor frecuencia, le ayudará a iniciar y terminar el día lleno de energía. Es importante recordar, que las personas que ingieren comidas

en porciones grandes tienden a concentrar mayor grasa en el cuerpo y a tener niveles de colesterol más elevados. Un pequeño bocado a media mañana y al final de la tarde (como una fruta, nueces y/o un yogur) es una excelente forma de integrar hábitos saludables de alimentación dentro de la rutina diaria- es importante asegurarse que se están ingiriendo los nutrientes que el cuerpo necesita para un correcto funcionamiento.

2. Escoja una alternativa verde y permanezca delgado. Comer al menos 3 tazas de fruta y 4 de vegetales. 2 tazas de fruta y 2 y media de vegetales se reco-



miendan para una dieta basada en 2,000 calorías, esta es una de las situaciones en que más es siempre mejor. Tres tazas de fruta y cuatro tazas de vegetales le ayudarán a perder peso fácil y rápidamente. Aun mejor, intente que al menos la mitad de los alimentos que consume sean frescos, congelados o frutas y vegetales secos (evite los alimentos procesados y enlatados por su alto contenido de preservativos).

Este paso, si se implementa correctamente, puede producir grandes cambios en sus hábitos alimenticios. Sabemos que las frutas y los vegetales son alimentos ricos en vitaminas y nutrientes indispensables para el buen funcionamiento de un cuerpo sano. Su alto contenido de fibra, es fundamental en cualquier programa que busque una pérdida de peso, adicionándole sabor y variedad (más información en el paso 4). Finalmente, recuerde que comer frutas y vegetales, no es comer papas fritas de paquete (en el Emagrece Sim la papa no es considerado un vegetal), golosinas, dulces, pasteles etc.



3. Dígame a Adiós a las calorías vacías. Elimine sodas, alcohol, y jugos que no sean 100% de pura fruta. El consumo de sodas (de dieta o regulares), alcohol (dos o tres copas de vino, son permitidas) o jugos que no sean 100% naturales (esto incluye concentrados) hacen que perder peso sea prácticamente imposible. Si habitualmente consume sodas se sorprenderá de los resultados que produce simplemente eliminarlas de su dieta diaria. Algunas personas pueden perder hasta más de 10 libras en 6 semanas con tan sólo eliminar sodas o refrescos con altos niveles de calorías y azúcares. Es importante encontrar algo que las reemplace y así disminuir los impulsos de ingerir "lo usual." Bebidas como el té de Yerba Mate o jugos de fruta son una excelente alternativa para empezar.

Nota: Café con azúcar y crema puede arruinar una dieta saludable. ¡Cafés servidos en cafeterías pueden tener hasta 1,000 calorías! Se recomienda beber únicamente de 1 a 2 tazas de café al día sin crema ni azúcar. Una mejor opción es el té de Yerba Mate produce energía inmediata, y su amplia gama de vitaminas, minerales y amino ácidos ayuda a aumentar el metabolismo y reducir el apetito. Pruebe Kona Island Wave que constituye una alternativa ideal al café.

4. Fibra, Fibra, Fibra. Consuma únicamente productos de grano de trigo integral, como panes y pastas. ¡Su cuerpo necesita 30 gramos de fibra al día, pero la mayoría de las personas consumen menos de la mitad de esta cantidad! Esto hace que perder peso sea difícil, ya que la fibra es un vehículo natural que usa el organismo para impedir el almacenamiento de los azúcares y las grasas ingeridas, regularizando su absorción, y eliminándolos del cuerpo. Probablemente usted piensa que consumir cualquier tipo de pan o pasta aporta las cantidades de fibra que el cu-

erpo demanda, pero no siempre es así. Los panes o pastas fabricados con harinas procesadas, refinadas y enriquecidas tienen niveles elevados de carbohidratos (carbohidratos complejos) y bajos niveles de fibra. Consumiendo panes y pasta de grano de trigo integral disminuye el consumo de carbohidratos y aumenta consumo de fibra. No es un secreto que disminuir el consumo de carbohidratos mientras aumenta el consumo de fibra en su dieta es esencial para una saludable y exitosa pérdida de peso.



5. Conoce las ventajas de H₂O? Beba suficientes cantidades de agua diariamente. Al igual que con las frutas y vegetales, cuando se trata del agua esta es una de las situaciones en que más es siempre mejor. Tomar una buena cantidad de agua y mantenerse hidratado apropiadamente es esencial para perder peso, la fórmula para calcular la cantidad de agua que usted debería consumir diariamente es la siguiente 1 onza de agua por cada dos libras de peso, por ejemplo si usted pesa 160 libras esto da 80 onzas de agua al día ($160/2 = 80$) o entre 8 y 10 vasos de agua al día, mas aun si se trata de una persona con sobrepeso, en estos casos, se debería tomar un vaso de agua extra por cada 25 libras por encima del peso ideal.



6. Las desventajas del rojo. Evite la carne roja y busque otras fuentes de proteína sin altos contenidos de grasa. El consumo de carne roja, cerdo, perros calientes, hamburguesas, salchichas y chorizos, tocino, costillas, y filetes debe hacerse controlando las porciones ingeridas pues en particular la carne roja y el cerdo contienen una alta cantidad de grasas saturadas. Tenga en cuenta que su cuerpo necesita grasas saturadas y proteína para funcionar apropiadamente pero también recuerde que existen diferentes tipos de grasas algunas son mas saludables que otras. Alternativas Saludables: Cuando se trata de carnes y proteínas las mejores alternativas son el pavo, el pollo, el pescado, mariscos, la mayoría de las nueces, frijoles y el yogur. Todos los anteriores se acomodan perfectamente al Emagrece Sim. Intente consumir nuevos tipos de carnes. No se deje intimidar a la hora de consumir nuevas alternativas que están adquiriendo popularidad en el mercado como el venado, el alce, el búfalo, el avestruz y el emu. Todas estas carnes tienen un estupendo sabor y contienen menos grasa al compararlas con la carne de res o de cerdo.

Otra de las dificultades al consumir carne es lograr ingerir la porción adecuada. Cuando se consume carne, cada porción debería tener alrededor de 4 onzas por plato, un tamaño similar al de una baraja de naipes (o al de una pechuga de pollo de tamaño mediano); los restaurantes ofrecen porciones que oscilan entre las 8 y 12 onzas. El consumo excesivo de carne roja y carne de cerdo esta ligado a problemas tales como presión alta, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. De hecho, un estudio realizado por la Sociedad Americana de Cancerología encontró que las personas que consumen carne roja (carne de res, cerdo y embutidos) son entre un 30 a 40% más susceptibles a desarrollar cáncer de colon que aquellos que consumen este mismo tipo de carnes con una menor frecuencia. Este mismo estudio asegura que una dieta alta en carnes procesadas (salchichas, chorizos, jamones) incrementa el riesgo a contraer cáncer de colon hasta en un 50%.

7. Dígame Adiós a los fritos. Elimine los fritos, incluso aquellos considerados como saludables tales como filetes apanados de pollo y pescado. Aléjese de todo tipo de comida preparada con aceite, incluyendo las sumergidas complementa o parcialmente en aceite. De nuevo, igual a lo que sucede con la carne roja y el cerdo, mucha de la comida frita que consumimos contiene una gran cantidad de grasas saturadas y grasas artificiales. Las grasas artificiales están concentradas en las margarinas, aceites vegetales, galletas, rosquillas dulces, tortas, papas fritas de paquete, algunos panes y comidas preparadas en grasas hidrogenadas. De acuerdo con la Sociedad Americana de Enfermedades Cardíacas el consumo de grasas artificiales puede contribuir a enfermedades del corazón, cáncer, diabetes, deficiencias del sistema circulatorio, obesidad y ser causa de problemas en el sistema reproductivo. Estas son algunas de las comidas más perjudiciales para la salud que usted puede consumir, y eso que aun no hemos mencionado que la mayoría de ellas no son otra cosa que simplemente carbohidratos (como las papas fritas de paquete y las rosquillas dulces). En lugar de freír sus alimentos trate de hervirlos. Hornear sus alimentos es otra manera muy eficiente para reducir las calorías a la vez que se preserva el sabor de los mismos. En lugar de freír las papas, rosearlas con aceite de oliva, ajo, sal y pimienta, hierbas secas, y llévelas al horno, consiguiendo un resultado delicioso y saludable. Este método puede ser usado con otro tipo de alimentos similares a la papa, produciendo los mismos resultados.

8. Dejarse tentar por el dulce, no es tan dulce. Evite los dulces - son simplemente azúcar, grasa, carbohidratos y por supuesto calorías. Los postres pueden estropear cualquier dieta sana inmediatamente, hay postres que son más saludables que otros, sin embargo, usted debería evitar galletas, helado, golosinas, chocolate y caramelos de cualquier clase. Postres y dulces están saturados de carbohidratos, azúcares y calorías. Mucho azúcar en el cuerpo puede causar un aumento en los niveles de azúcar en la sangre. A menos que a través del ejercicio se puedan controlar los niveles de azúcar en la sangre, el exceso de azúcar se convierte y se almacena como grasa. Tenga en cuenta que una dieta poco balanceada, con un alto índice de azúcares refinados puede ser el causante de diabetes y otros enfermedades que afectan la salud. Frutas y yogur pueden convertirse en una opción saludable a hora del postre, pero si usted no resiste la tentación de comerse una torta, le sugerimos reemplazarla por el clásico biscochuelo blanco. (Angel Cake). Además de ser delicioso, su bajo contenido en grasa lo convierte en la alternativa ideal.

9. El bocado salado, es mejor dejarlo de lado. Las papas fritas de paquete, galletas saladas en forma de lazo y la mayor parte de las galletas saladas no son más que sal y carbohidratos. Las papas fritas y la mayoría de los bocados de paquete deben evitarse, pues muchos de ellos son cocinados en aceites artificiales poco saludables, además de poseer un alto contenido de carbohidratos, sodio, grasa y calorías. Similar a los fritos (como lo son la mayoría de los bocados) este tipo de alimentos tienen un efecto negativo en la presión sanguínea y en los niveles de colesterol. Adicionalmente, recientes estudios sugieren que un gran número de productos hechos por famosos fabricantes de comida contienen toxinas perjudiciales para la salud dentro de los cuales se encuentran las papas fritas de paquete. Algunas alternativas saludables son: bocadillos de pan de pita hechos con harina de trigo integral horneados o tostados en lugar de haber sido freídos en aceites. Asegúrese que todos los productos que usted consume son hechos de harina de trigo, contienen fibra y que hayan sido tostados u horneados y no freídos.

Por supuesto este atento a las porciones ingeridas. Una buena costumbre es servir una cantidad moderada, y guardar el paquete de inmediato para evitar la tentación.

10. Sustituya espeso y cremoso por liviano, apetitoso pero siempre delicioso.

Evite la mayonesa y los lácteos (incluyendo el queso) salsas y acompañantes ácteos (como leche y queso) y huevos (mayonesa), acompañantes y salsas para ensaladas no son otra cosa que salsas con sabores artificiales. Este tipo de salsas contienen gran cantidad de grasas saturadas perjudiciales para la salud. Es importante prestar atención al número de calorías que contienen los alimentos, sin dejar de lado la importancia de los componentes de estas calorías. Tan sólo una cucharada de mayonesa o salsa mil islas le pueden agregar alrededor de 100 calorías a una porción alimenticia o a una ensalada. Y cerca del 100% de esas calorías son grasas. Compare esto con la misma cantidad de mostaza, la cual sólo contiene de 10 a 20 calorías y ninguna de estas calorías son grasas.



Usted puede reducir el consumo de grasas, pero es imposible y hasta peligroso eliminar completamente las grasas de su dieta. El consumo de grasas es necesario para el buen funcionamiento de las células del organismo. La diferencia se encuentra en el tipo de grasas consumidas diariamente, por ejemplo, el aceite de oliva es una grasa monoinsaturada, cualidad que le ayuda a disminuir el colesterol LDL, "colesterol malo," además de promover el ascenso de los niveles del colesterol HDL, "colesterol bueno." Otros aceites producidos por alimentos como el aguacate y la mayoría de las nueces, son también una alternativa saludable.

LISTA DE COMIDAS SALUDABLES

-Vegetales-

Arrúgala	Zanahorias	Acelgas	Jicama
Lechuga	Alverjas	Pimentón	Habichuela
Zapallo	Espárragos	Brócoli	Coliflor
Pepino	Calabaza	Tomates	Remolacha
Apio	Berenjena	Ajo	Champiñón
Rábanos	Cebollina	Espinaca	Repollo
Hierbas	Repollo Chino	Endivias	Hinojo
Algas Secas	Guisantes	Colirrábano	Cebollina
Achicoria	Endivias	Puerro	Chalotes
Habas	Col de Bruselas	Repollo de hojas rizadas	



-Frutas-

Banana o banana	Cerezas	Higos	Guayaba
Limón	Aceitunas	Durazno	Uvas Pasas
Frambuesa	Manzana	Mora	Melón
Patilla o sandía	Naranja	Pera	Pomerana
Fresa	Melocotón	Arándano	Dátiles
Naranja(Clementina)	Uva	Arándanos	Mango
Papaya	Caqui	Ciruela	Mandarina
Aguacate	Melón	Bayas del saúco	Toronja
Kiwi	Maracuya fruta de la pasión	Nectarina	Piña

-Nueces, Leguminosas y Granos-

Almendras	Guisantes	Frijol Canario	Chicharos
Granola	Trigo Kamut	Frijoles Blancos	Miso
Nueces Pecán	Frijoles de Soya	Tofu	Amaranto
Escanda	Nueces del Brasil	Canelloni	Quinoa
Avellanas	Frijoles rojos	Judías Arrocinas	Pinoles
Cebada	Semillas de Girasol	Arroz Integral	Castañas
Frijoles de Faba	Semillas de ajonjolí	Lentejas	Alforfón
Avena	Frijoles Pintos	Centeno	Wallnuts
Frijoles Negros	Maiz Desfortificado	Frijoles Romanos	Semilla de Chía
Aceite de linaza	Cacahuates (maní)	Mijo	Tempeh
Palomitas de maíz	Semillas de Calabaza	Garbanzos	

Pastas Integrales, Tortillas Integrales y Cereal y pan integral.

-Carnes y Lácteos-

Búfalo	Alce	Ostras	Langostinos
Pollo	Emu	Pulpo	Calamares
Cangrejo	Pescado	Avestruz	Pavo
Almejas	Scallops	Venado	Queso Cottage

Yogur (Bajo o sin grasas) Leche (descremada, 1% o de Soya) Queso de yogurt*

*Para hacer el queso de yogurt: ponga dos tazas de yogurt sin grasa en un tamiz con una pequeña toalla para color queso o té. Ponga sobre la envoltura un plato y para hacer mayor presión coloque sobre el plato una lata de frijoles. Dos horas después usted tendrá un delicioso queso que puede condimentar con hierbas y especias o utilizar para hacer una rica salsa y acompañar sus comidas.

-Aceites de Cocina-

Aceite de Canola	Aceite de palma	Aceite de soya
Aceite de coco	Aceite de cacahuete	Aceite de girasol
Aceite de macadamia	Aceite del alazor	Aceite de la nuez
Aceite de oliva (virgen)	Aceite del ajonjolí	

Evite: manteca, margarina, aceites de cocina en aerosol y mantequilla.

PASO 2: ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO

Por Cindy Fox, Entrenadora personal certificada. www.cindyfoxfitness.com



¿Esta usted en el sube y baja de las diferentes dietas? De ser así ya sabrá que no es nada divertido... llegó la hora de decir adiós a las dietas que no funcionan. Existen muchos mitos acerca de la mejor manera para perder peso, una dieta extrema puede ayudarlo a bajar rápidamente entre 5-10 libras, pero estas libras serán fácilmente recuperadas una vez vuelva a sus antiguos hábitos alimenticios. Para tener un impacto definitivo en su salud y apariencia física usted necesita comenzar por hacer pequeños cambios en su estilo de vida que poco a poco se convertirán en parte de su diario vivir.

Al incorporar una sencilla rutina de ejercicios usted podrá incrementar su calidad de vida de manera significativa. Los beneficios en la salud que produce el ejercicio pueden ser alcanzados por cualquier persona sin importar la edad, el sexo, la raza o habilidades físicas. Ejercitarse con regularidad, lo protegerá de las enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, presión alta, obesidad, diabetes no insulino dependiente, dolor de espalda y osteoporosis; y puede mejorar su estado de ánimo ayudándolo a manejar el estrés. Ejercitarse también mejora su metabolismo. Combinando lo anterior con una dieta balanceada y apropiados suplementos alimenticios tendrá las bases que le ayudarán a encontrar una solución real que le permita perder peso.

Aunque todos conocemos la importancia del ejercicio, la falta de tiempo parece ser el mayor obstáculo a la hora de incorporar el ejercicio en nuestra rutina diaria. La idea es encontrar el tiempo, por ejemplo, si usa el transporte público y el lugar de su parada esta cerca de su trabajo trate de bajarse una o dos estaciones antes y de esta manera caminará un poco, convirtiendo estos pasos de más en parte de su rutina de ejercicios. Una caminata de quince minutos en la mañana y quince minutos en la tarde le añade automáticamente treinta minutos de ejercicio a su día, este es un buen comienzo. Si es de las personas que permanece todo el día sentado en su escritorio, aproveche la hora del almuerzo para caminar un poco y ejercitarse. Le brindará, sin lugar a dudas, la energía suficiente para continuar la jornada laboral.

Como madre de 3 hijos y divorciada, sé todo sobre el manejo del tiempo, tomé la decisión de volver a estudiar cuando mi hijo menor tenía sólo 3 años, además de trabajar, y continuar con mi rutina de ejercicios. Llevaba mi cuaderno de apuntes a la bicicleta estática de esta forma podía estudiar y hacer ejercicio a la vez (esto también ayuda a que el tiempo pase más rápido). Escuchaba cintas de audio que venían con mis textos de estudio en el automóvil cuando me dirigía a cualquier lugar. Siempre me aseguré de tener las suficientes horas de sueño. Usualmente se subestiman los beneficios y la importancia de la actividad física, alimentación balanceada y suficiente descanso para mantener un estilo de vida saludable.

Si usted ha estado inactivo por un periodo largo de tiempo retomar una rutina de ejercicios y ponerse en forma no le va a quitar mucho tiempo de su día. Para comenzar 20 o 30 minutos de actividad entre 3 y 5 días a la semana pueden au-

mentar sus niveles de energía, su capacidad cardiovascular e incluso reducir el porcentaje de grasa de su cuerpo rápidamente. Recuerde, que es más fácil mantenerse activo si la rutina que realiza le resulta divertida.

Escoja actividades aeróbicas o deportes que encuentre entretenidos. Contar con el apoyo y la compañía de amigos y familiares puede ser una forma efectiva para mantener la motivación. Si usted ya desarrolla una rutina de ejercicios trate de incrementar su trabajo cardiovascular de 10 a 15 minutos, intensifique su rutina. Refuerce su entrenamiento incluyendo levantamiento de pesas, el uso de bandas de resistencia y/o elásticas, haciendo abdominales y flexiones de pecho. El levantamiento de pesas además de tonificar, ayuda a quemar un mayor número de calorías pues el tejido muscular usa más energía (o calorías) que grasa, incluso cuando no se está en movimiento. Esto significa que una persona con un peso aproximado de 160 libras con mayor masa muscular quemará más calorías comparada con una persona de 160 libras con más grasa que masa muscular, aunque las 2 realicen exactamente el mismo ejercicio. Es cierto que el músculo pesa más que la grasa, si se inicia un nuevo plan para perder peso que incluye dieta y una rutina fuerte de ejercicios, recuerde que inicialmente perderá peso, pero después existe una tendencia a subir de peso a la vez que construye una mayor masa muscular. He escuchado un sin fin de ideas equivocadas sobre grasa versus músculo. Quiero aclarar esta confusión. La grasa NO se convierte en músculo, ni el músculo en grasa. Son dos tejidos completamente diferentes. De hecho, al incrementar la masa muscular por medio del levantamiento de pesas se puede aumentar la masa ósea, mejorar el balance y hasta fortalecer las articulaciones.



A continuación encontrará varios ejemplos de cómo realizar una sencilla pero eficiente rutina de ejercicios que le ayude a quemar calorías sin tomarle mucho tiempo de su ocupada agenda de actividades, es más sin siquiera ir al gimnasio. Recuerde que todos estos ejercicios deben estar registrados de ser posible en su diario, el objetivo final es perder el peso que desea y sólo se logra comiendo menos y quemando más calorías cada día. Si puede mantener este compromiso el éxito esta al alcance de su mano.

CONSEJOS Y EJEMPLOS PARA EJERCITARSE CORRECTAMENTE

Invite algún amigo para que lo acompañe en su rutina diaria de ejercicios, esta simple invitación es una gran idea. No sólo incorporará el elemento



social, sino que hace mucho más divertida la rutina de ejercicios, además puede ser de gran ayuda para sentirse motivado agregándole un poco de competencia. Tener un compañero de ejercicio le asegurará que los 2 llevarán a cabo su plan de ejercicios. Puede ser uniéndose a una liga deportiva o salir a caminar alrededor del vecindario, tener un amigo que le acompañe a la hora de hacer ejercicio puede ser no sólo, un gran estímulo, sino una gran ayuda.

Intente iniciar un pasatiempo saludable. Quizás usted siempre quiso aprender a bailar salsa o hacer yoga, esta es su oportunidad de hacerlo. Existen diversos lugares como La Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA por sus siglas en inglés) o clubes comunitarios que ofrecen gran variedad de clases tales como salsa, swing, spinning, yoga y pilates entre muchos otros. No se deje intimidar, inténtelo. Muy pronto usted va a sentir el cambio, no sólo por que se divertirá mucho a la vez que hace ejercicio, sino por que finalmente cumplirá con el sueño de tomar sus clases de salsa.

Encuentre el tiempo para caminar. Una de las formas más sencillas para quemar una mayor cantidad de calorías sin alterar su rutina diaria es tratar de caminar más cada día. Existen muchas maneras de lograrlo. Bájese del autobús o del tren, una o dos estaciones antes de su destino final y camine el resto del trayecto; estacione su automóvil lo más lejos posible obligándose así a caminar unos pasos más para llegar a su oficina o trabajo. Use las escaleras la mayor cantidad de veces posible, evite usar el elevador, lleve a sus hijos al colegio caminando, camine a la tienda de las esquina cuando tenga que hacer compras de ultimo momento. Sino puede cumplir con ninguna de estas opciones, simplemente camine alrededor del vecindario después de cenar. Sólo se necesita caminar durante 15 minutos al día, para quemar calorías de manera efectiva.



Una de mis ideas favoritas es invitar algunos amigos o compañeros de trabajo para que me acompañen a correr o caminar. Una forma efectiva para comenzar es asistir a parques, centros comunitarios y de caridad, o a los programas organizados por el departamento de recreación. Muchas comunidades organizan caminatas o maratones en parques locales como una manera de recolectar fondos, de ser posible consiga una persona que lo apoye en estos eventos, esto lo ayudará a encontrar la motivación necesaria y dar lo mejor de usted. La camaradería que surge al hacer ejercicio en grupo le proveerá una gran motivación adicional, tanto que usted no se dará cuenta en que momento pasan las millas y se van esas calorías de más. Caminar en medio la naturaleza es una excelente manera de estar en contacto con el medio ambiente mientras se hace ejercicio.

Diviértase en compañía de sus hijos. Aparentemente nunca hay tiempo suficiente para dedicarle a jugar con sus hijos. Que tal ir al parque un buen rato para jugar al frisbee, caminar, jugar a la pelota, o saltar a la cuerda. Que tal desempolvar la vieja bicicleta para dar un reconfortante paseo con sus hijos. Sus hijos lo apreciarán tanto como su corazón. Incluso empujar unos minutos a sus hijos en el columpio le ayudará a fortalecer brazos y tronco, a la vez que sus hijos sonríen y disfrutan ampliamente en compañía de sus padres. Ejercítese a un ritmo que le permita hablar. Conviértalo en una actividad semanal y algo que pueda disfrutar en familia.



Practique algún deporte. Hay muchos deportes que usted puede probar, así se trate un deporte nuevo o decida retomar una antigua práctica los deportes son una excelente forma para disfrutar al aire libre, divertirse un poco y lo más importante, estar activo. Algunos deportes que le podemos sugerir para ejercitarse son caminar, montar en bicicleta, trotar, nadar, tenis, golf, yoga, fútbol, básquetbol

e incluso softbol. Los deportes en equipo son una excelente manera para iniciar una actividad y sostenerse en ella. También busque clubes donde pueda practicar algún deporte al aire libre donde se organizan caminadas, canotaje, y viajes a esquiar. Lo más importante es mantenerse activo de esta forma su corazón esta bombeando sangre a un ritmo cada vez mayor, quema calorías y fortalece sus músculos.



Salir a caminar y disfrutar sin comprar. Olvide esos cortos almuerzos, con un sándwich frente al computador, levántese, salga de compras y... a caminar. Caminar tan sólo 20 minutos reactivará la circulación, fortaleciendo el corazón, incluso mejorará la concentración después del almuerzo. Si el clima no lo permite, aproveche los sitios cubiertos y disfrute de igual forma los beneficios de caminar un poco.

Convierta los quehaceres domésticos en una actividad divertida. ¿Ha dejado algunos quehaceres para después? ¿La sola idea le parece aburrida? Llegó el momento de convertirlos en tareas divertidas. Algo de música le ayudará a crear el ambiente perfecto para limpiar las ventanas, organizar el armario, limpiar el garaje y, por supuesto, quemar calorías. Los quehaceres del hogar son ahora sólo una excusa para perder peso.



En el trabajo o la oficina. Comience su día estacionando lo más lejos posible y camine unos pasos más para llegar a su oficina o trabajo. Otra forma de estar más activo es en lugar de tomar el teléfono o enviar un mail camine hasta el escritorio de su compañero de oficina, le tomará sólo unos segundos pero lo alejará momentáneamente de la pantalla del computador, romperá la rutina y le ayuda a estar más activo. También, si acostumbra pedir el almuerzo a su oficina para comerlo rápidamente mientras trabaja, intente comer fuera de su lugar de trabajo, y caminar un poco antes del almuerzo.

TERCER PASO: SUPLEMENTOS HERBALES COMPLETAMENTE NATURALES

La última parte del sistema el Emagrece Sim son los suplementos herbales completamente naturales. Muchas veces, las dietas dejan de lado este importante factor. The Emagrece Sim es un sistema completamente natural, de doble acción, fundamental para alcanzar los resultados esperados cuando de bajar de peso se trata. Los suplementos utilizados por sí solos producen excelentes resultados, por supuesto, utilizados con la dieta apropiada, ejercicio y los ingredientes encontrados en el Emagrece Sim arrojan resultados más rápidamente. Como la mayoría de los suplementos, los ingredientes de Emagrece Sim pueden tardar un poco en activarse. Los resultados varían según la persona, pero en dos o cuatro semanas comenzará a sentir los cambios.

Part I Amarillo: limpieza y desintoxicación interna. Limpiar y desintoxicar es esencial cuando se quiere bajar de peso, pero los beneficios son desconocidos. En la mayoría de los casos, antes de iniciar cualquier dieta el primer paso debe ser limpiar y desintoxicar el cuerpo. No sólo limpiar y desintoxicar ayudan a la pérdida de peso, también contribuye a disminuir los riesgos causados por residuos tóxicos en el cuerpo.



La mayoría de las toxinas que absorbe el cuerpo diariamente se acumulan de diferentes formas como la grasa; y hoy estas toxinas están en el aire que respiramos, el agua y la comida que ingerimos. Una vez se

convierten en grasa se hace más difícil su eliminación a menos que se utilice una rutina de ejercicio extenuante, permanecerán en el cuerpo, causando sobrepeso. Las acumulaciones de grasa en el cuerpo pueden diluirse y ser eliminadas del organismo a través de una limpieza del colon con los productos naturales adecuados.

Con la Parte I de este novedoso sistema puede asegurarse que obtendrá una desintoxicación eficiente mientras mejora su capacidad para perder peso. La Parte I contiene los mejores ingredientes para limpiar, desintoxicar y eliminar los depósitos acumulados en el organismo por los conductos regulares que naturalmente usa el cuerpo para estos propósitos. Lo hace dándole apoyo a las funciones de limpieza de órganos vitales como el colon, hígado, riñones, vejiga y el sistema circulatorio. Contiene solamente los ingredientes necesarios para proporcionar una suave, segura y efectiva limpieza interna (a diferencia de otros productos que usan laxantes fuertes).

Parte II Naranja. Controla el apetito y promueve un metabolismo saludable. Controlar el apetito y promover el buen funcionamiento del metabolismo son dos factores importantes para obtener una pérdida de peso eficaz. Para muchos esta es la parte más difícil cuando se desea perder peso. La Parte II de Emagrece Sim es una fórmula clínicamente comprobada con ingredientes de la selva Amazónica que ayudan a controlar el apetito. La Parte II funciona reduciendo el apetito brindando una sensación de plenitud después de haber comido mucho menos de lo acostumbrado.



¡ASÉGURE EL ÉXITO CON LOS PRODUCTOS NATURALES!

Té Yerba Mate es un supresor del apetito y una fuente natural de nutrición. Con vitaminas, minerales y amino ácidos, es una bebida saludable que ayuda a elevar los niveles de energía. Té Yerba Mate es todo un fenómeno cultural en América del Sur, nuestro producto crece en la selva tropical y es el perfecto complemento para el Emagrece Sim.



Açaí Energy y sus ingredientes logran la combinación perfecta para producir la energía que demanda la vida de hoy. Açaí berry es el ingrediente principal, crece en la Selva Amazónica Brasileira, nutritivo, completo y natural. Contiene las cantidades necesarias de nutrientes que el cuerpo demanda para un funcionamiento saludable y lleno de energía (vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra, electrolitos, proteínas, amino ácidos y ácidos grasos esenciales). Açaí Energy es el compañero ideal de Emagrece Sim.



Referencias:

1. Sociedad Americana de Oncología - http://www.cancer.org/docroot/NWS/content/NWS_1_1x_Eating_Lots_of_Red_Meat_Linked_to_Colon_Cancer.asp
2. Centro para el Control de Enfermedades - <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/index.htm>
3. Instituto Nacional para la Diabetes y Enfermedades del Renales (NIDDK) - http://win.niddk.nih.gov/publications/health_risks.htm
4. Asociación Americana contra la Diabetes - <http://www.diabetes.org/weightloss-and-exercise/weightloss.jsp>
5. Asociación Americana contra las Enfermedades del Corazón - <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3030450>
6. http://www.mercola.com/2005/jul/7/potato_chips.htm

Emagrece Sim fue creado para perder peso de una forma sana y rápida, alcanzando las metas deseadas. Un método sencillo en tres pasos creado en Brasil, ahora a su alcance. Emagrece Sim un producto que de forma efectiva y saludable produce exitosos resultados cuando de perder peso se trata.



Emagrece Sim significa "Si, se puede ser delgado" en portugués de Brasil, y está diseñado exactamente para lograrlo. Este novedoso sistema está creado en tres sencillos pasos:

PRIMER PASO:
Hábitos alimenticios y dieta adecuada

SEGUNDO PASO:
Actividad física y ejercicio

TERCER PASO:
Suplementos herbales completamente naturales

B R A Z I L I A N
emagrece

WWW.BRAZILIAN-EMAGRECE.COM