

# 45 Fantásticas Maneras De Quemar Calorias



## Contenido

Introducción.....	5
Tip 1: Magníficos Sustitutos para la Mantequilla o Margarina.....	6
Tip 2: Cómo Reducir la Grasa en el Queso.....	7
Tip 3: Qué Puedes Hacer con el Agua para Suprimir el Apetito.....	7
Tip 4: Fumar y Beber Te Hacen Engordar.....	7
Tip 5: La Verdad Acerca de los Productos que Dicen No Tener Grasa.....	8
Tip 6: Cómo Comer Comida Rápida y Aun Así Bajar de Peso.....	8
Tip 7: Cómo Ordenar Cuando Comas Fuera.....	9
Tip 8: Cómo Condimentar y Quemar Calorías.....	9
Tip 9: Por qué un Sándwich de Verduras Puede que no Sea la Mejor Opción.....	10
Tip 10: La Verdad Acerca de la Comida con Calorías Negativas.....	10
Tip 11: Usar Comida Termogénica para Quemar Más Calorías.....	11
Tip 12: Comidas que Combaten la Grasa Abdominal.....	11
Tip 13: Comiendo para Curar tu Metabolismo.....	11
Tip 14: La Verdad Acerca de Abstenerse de Comer.....	12
Tip 15: Los Peligros de las Grasas Trans.....	12
Tip 16: Disfruta de Botanas por Debajo de 100 Calorías Cada Una.....	13
Tip 17: Saborea Postres por Debajo de 200 Calorías Cada Uno.....	13
Tip 18: Llénate con Frutas de Bajo Índice Glicémico.....	14
Tip 19: Cómo es que las “Comidas Dietéticas” te Engordan.....	14
Tip 20: Haciendo Dieta Durante los Días Festivos.....	15

### **¿Te Gustaría Transformar Tu Cuerpo Sin Pasar Todo el Día en el Gimnasio?**

**Conoce el Poderoso Sistema para Bajar de Peso de Rob Poulos**

<http://bajar-de-peso.com/va/incinerador>

Tip 21: Cómo Controlarte en un Buffet .....	15
Tip 22: Bajo en Carbohidratos Vs. Bajo en Grasa: ¿Cuál es Mejor?.....	16
Tip 23: Por Qué las Comidas Pequeñas Aceleran tu Metabolismo.....	16
Tip 24: El Poder de las Proteínas para Quemar Calorías.....	17
Tip 25: La Mejor Dieta del Mundo .....	17
Tip 26: Toma Agua para Quemar Calorías .....	18
Tip 27: Los Ejercicios que Queman la Mayor Cantidad de calorías por Hora .....	18
Tip 28: Cómo Caminar y Correr a Tu Manera para Bajar de Peso .....	19
Tip 29: Comienza tu Día con Yoga.....	19
Tip 30: Cómo Usar la Confusión del Músculo para Quemar Calorías al Máximo .....	19
Tip 31: Los Mejores Ejercicios para los Brazos.....	20
Tip 32: Los Mejores Ejercicios para las Piernas.....	20
Tip 33: Esculpe tus Abdominales para Quemar Más Calorías.....	21
Tip 34: Hacer Ejercicio con niños Pequeños .....	21
Tip 35: Quema Más Calorías Haciendo Mandados .....	22
Tip 36: Calcula tu Índice Metabólico Basal .....	22
Tip 37: Determina tu Ritmo Cardíaco objetivo .....	23
Tip 38: Quema Calorías Mientras trabajas.....	23
Tip 40: Ejercicios Aeróbicos Divertidos que no te Aburrirán .....	24
Tip 41: Toma Té Verde para Quemar Grasa .....	24
Tip 42: Jengibre .....	25

**¿Te Gustaría Transformar Tu Cuerpo Sin Pasar Todo el Día en el Gimnasio?**

**Conoce el Poderoso Sistema para Bajar de Peso de Rob Poulos**

<http://bajar-de-peso.com/va/incinerador>

Tip 43: Las Mejores Vitaminas para Quemar Grasa.....	25
Tip 44: Bloqueadores de Carbohidratos y Cortisol .....	26
Tip 45: ¿Qué Hay acerca de la Efedra? .....	26
Tip de Bono: Potencializa Tus Entrenamientos Para Quemar Grasa .....	27
Resumen de la Quema de Calorías .....	27
Libros recomendados.....	29

**¿Te Gustaría Transformar Tu Cuerpo Sin Pasar Todo el Día en el Gimnasio?**

**Conoce el Poderoso Sistema para Bajar de Peso de Rob Poulos**

**<http://bajar-de-peso.com/va/incinerador>**

## **Hola soy Mabel,**

Me gustaría darte la bienvenida personalmente y felicitarte por tomar tu primer paso para controlar tu destino tomando acciones para bajar de peso. Quiero platicarte acerca de mi trayecto hacia mi Yo "delgada". Bueno, ¿qué estamos esperando? Comencemos. :)

### **Introducción**

La quema de calorías es un arte y una ciencia. La ciencia explica cómo nuestro cuerpo quema calorías, pero quemar la mayor cantidad de calorías posible es un arte. ¡Por medio de la combinación de la ciencia con algunos trucos, le puedes dar a tu metabolismo un buen empuje!

Aquí es donde entra este libro. ¿Te gustaría potencializar tu metabolismo para perder más kilos por mes? ¿Te gustaría quemar calorías todo el día, aun cuando estás descansando?

Este libro te enseñará cómo:

- Ponerte en forma y quemar calorías mientras trabajas en tu escritorio.
- Reducir las calorías en el queso y otros de tus alimentos favoritos.
- Quemar la mayor cantidad posible potencializando tus entrenamientos.
- Usar la comida para curar un metabolismo lento.
- Disfrutar de tu camino hacia un cuerpo más delgado.
- Enfrentar las comidas de los días festivos y los buffets sin miedo.

### **¿Te Gustaría Transformar Tu Cuerpo Sin Pasar Todo el Día en el Gimnasio?**

**Conoce el Poderoso Sistema para Bajar de Peso de Rob Poulos**

<http://bajar-de-peso.com/va/incinerador>

¿Estás atado a un escritorio 8 horas diarias? ¡Ese no es motivo para dejar de quemar calorías!

Esta útil guía te mostrará cómo quemar un máximo de calorías mientras te mueves, estás en tu escritorio, ¡e incluso mientras duermes! Sí, tú puedes quemar calorías durante todo el día y noche utilizando los consejos que se presentan a continuación.

¿Estás listo para sentir la quemadura? ¡Vamos a empezar!

Nota: Este libro recomienda ejercicios específicos y suplementos dietéticos para acelerar tu metabolismo para quemar grasa. Si bien estos ejercicios y suplementos se consideran seguros, podrían ser una amenaza grave para una persona con una condición de salud. Siempre busca el consejo de un médico antes de comenzar una nueva dieta o rutina de ejercicios.

Con esto en mente, aquí están los 45 fabulosos consejos para ayudarte a quemar más calorías:

### **Tip 1: Magníficos Sustitutos para la Mantequilla o Margarina**

La mantequilla y la margarina se han ganado una reputación no muy saludable debido a su contenido de grasas saturadas y/o grasas trans. Por suerte, existen algunas alternativas que son más saludables para tu corazón.

El aceite de oliva es un sabroso sustituto. Compra un aceite de oliva con sabor (como ajo o pimienta), viértelo en una botella hermética, y refrigéralo toda la noche. Al día siguiente tendrá una consistencia similar a la de la margarina y lo puedes untar como la mantequilla.

Purés untables a base de verduras como el humus (puré de garbanzos) y el tahini (puré de semillas de ajonjolí) son sustitutos deliciosos, y se pueden encontrar en las tiendas naturistas.

También puedes reemplazar la mantequilla o la margarina en las recetas mediante el uso de aceite de oliva para platillos salados. En platillos dulces puedes reemplazarla con puré de manzana, puré de plátano o purés de otras frutas.

**¿Te Gustaría Transformar Tu Cuerpo Sin Pasar Todo el Día en el Gimnasio?**

**Conoce el Poderoso Sistema para Bajar de Peso de Rob Poulos**

<http://bajar-de-peso.com/va/incinerador>

## **Tip 2: Cómo Reducir la Grasa en el Queso**

El queso es delicioso, pero mucha gente lo evita debido a su contenido relativamente alto de grasa y calorías. El queso contiene grasa saturada, que puede ser dañina para tu corazón y arterias si comes demasiado.

Puedes reducir la cantidad de grasa en el queso seleccionando productos que estén hechos con leche descremada, 1% de leche, o 2% de leche. Estos quesos proporcionan el sabor completo pero con sólo una fracción de la grasa.

Si tienes queso hecho con leche entera, puedes calentarlo en el microondas y luego le drenas el aceite. Este aceite es grasa convertida en líquido, y al eliminar parte de él (o todo) reduces el contenido de grasa en el queso.

Finalmente, si tienes el tiempo y la disposición, puedes hacer en casa tu propio queso bajo en grasa. Es un proceso que requiere cierto tiempo para llevarse a cabo. Por lo tanto investiga si este proceso sería algo que te gustaría hacer.

## **Tip 3: Qué Puedes Hacer con el Agua para Suprimir el Apetito**

El agua es absolutamente el mejor fluido para hidratar el cuerpo humano. Ayuda a nuestros órganos a funcionar mejor, mantiene nuestras articulaciones flexibles, y hasta te puede ayudar a bajar de peso.

Este es un buen truco que puedes hacer con agua para suprimir tu apetito: Toma un vaso de agua antes de cada comida. Esto ayudará a tu estómago a sentirse más lleno más pronto. También, el agua te puede ayudar a disminuir el hambre, ya que la sed a veces es confundida con el hambre.

Puedes mantener un vaso de agua cerca mientras comes. Toma un par de bocados de comida, y entonces, bebe un par de tragos de agua. Te sentirás satisfecho más pronto y el fluido extra ayudará a tu cuerpo a digerir la comida más eficientemente.

## **Tip 4: Fumar y Beber Te Hacen Engordar**

Muchas personas fuman porque creen que de esta manera inhiben su apetito. Aunque esto puede ser cierto en un corto plazo, la verdad es que la nicotina actúa como un estimulante. En lugar de relajarte, hace que tu cuerpo se estrese. Esto libera la hormona del estrés, el cortisol.

**¿Te Gustaría Transformar Tu Cuerpo Sin Pasar Todo el Día en el Gimnasio?**

**Conoce el Poderoso Sistema para Bajar de Peso de Rob Poulos**

<http://bajar-de-peso.com/va/incinerador>

La presencia de cortisol hace que tu cuerpo almacene grasa alrededor de la parte media del cuerpo, un lugar no muy saludable para acumular kilos de más.

De la misma forma, ingerir bebidas alcohólicas también contribuye al almacenamiento de grasa. El contenido de azúcar en el alcohol hace que tu cuerpo libere insulina, disminuyendo bruscamente el nivel de azúcar en tu sangre provocando que sientas hambre. Con el tiempo, puede surgir la resistencia a la insulina.

### **Tip 5: La Verdad Acerca de los Productos que Dicen No Tener Grasa**

Podrías pensar que los alimentos reducidos en grasa son una excelente opción para las personas que hacen dieta, pero ¡una vez más! A veces es mejor escoger las versiones con grasa de tu comida favorita.

¿Por qué? Porque cuando eliminas la grasa de la comida, eliminas también mucho de su sabor. Para sustituir la falta de sabor, los productores de productos alimenticios agregan un poco más de azúcar. Simplemente revisa la etiqueta con la información del contenido nutricional. Te podría sorprender la cantidad tan alta de carbohidratos. Este número elevado de carbohidratos proviene del azúcar que se ha agregado al producto.

Para calificar como un producto reducido en grasa, debe tener 25% menos grasa que el original. No es una cantidad muy elevada. A veces tiene más sentido para la dieta consumir el producto original y evitar la cantidad extra de azúcar.

### **Tip 6: Cómo Comer Comida Rápida y Aun Así Bajar de Peso**

La comida rápida es algo que acostumbran a evitar muchas personas que hacen dieta. Por lo general, la comida rápida contiene demasiada grasa, azúcar, sodio y saborizantes artificiales, los cuales no son muy saludables. Además los tamaños de las porciones suelen ser demasiado grandes.

Pero hay maneras saludables de permitirte la comida rápida de vez en cuando. En lugar de productos fritos, busca opciones asadas que contengan lechuga, tomates y condimentos bajos en calorías.

También es una buena idea ordenar una comida del menú infantil. No sólo son porciones más pequeñas, sino que también incluyen complementos más saludables como fruta o yogurt.

**¿Te Gustaría Transformar Tu Cuerpo Sin Pasar Todo el Día en el Gimnasio?**

**Conoce el Poderoso Sistema para Bajar de Peso de Rob Poulos**

<http://bajar-de-peso.com/va/incinerador>



Nunca pidas órdenes que son más grandes por una pequeña diferencia en el precio y evita los refrescos con azúcar. Te conviene más tomar agua o té sin endulzar. Puedes tomar refrescos dietéticos pero con moderación, ya que en cantidades grandes, el endulzante artificial que contienen puede producirte hambre.

## **Tip 7: Cómo Ordenar Cuando Comas Fuera**

No tienes por qué privarte de visitar tus restaurantes favoritos sólo porque estás a dieta. Todo lo que tienes que hacer es aprender a salir a cenar de una manera inteligente.

Primero, olvídate de la canasta de pan. Es muy fácil caer en la tentación y el pan tiene un alto contenido de carbohidratos y calorías. Segundo, ordena pescado o pollo asado a la parrilla y con vegetales al vapor como complemento.

Evita las salsas hechas de crema o mantequilla e ignora los alimentos fritos. No hay nada de malo en comer este tipo de alimentos en ocasiones especiales, pero si comes fuera más de una vez por semana, tienes que apegarte a tu régimen dietético.

Finalmente, ten en cuenta que las porciones de comida en la mayoría de los restaurantes están fuera de control. Para combatir este problema puedes ordenar un entremés en lugar de un platillo principal. Otra opción es pedir el platillo principal pero pides que te empaquen la mitad para llevar a casa.

## **Tip 8: Cómo Condimentar y Quemar Calorías**

Tal vez has escuchado que la comida condimentada puede ayudarte a bajar de peso. Aunque la explicación científica detrás de esta idea no es muy clara, existe mucha evidencia basada en anécdotas para sugerir que esto es verdad.

La comida condimentada puede inhibir tus antojos al estimular tu sentido del gusto. El sabor penetrante provoca que comas menos de lo normal.

Se cree que ciertas especies tienen un efecto termogénico, lo que significa que aceleran la rapidez con que el cuerpo convierte calorías en energía. El chile en particular, se cree que acelera el metabolismo en un 50% por un par de horas.

Entre más rápido sea tu metabolismo, más calorías quemas - ¡y más rápido pierdes peso!

**¿Te Gustaría Transformar Tu Cuerpo Sin Pasar Todo el Día en el Gimnasio?**

**Conoce el Poderoso Sistema para Bajar de Peso de Rob Poulos**

<http://bajar-de-peso.com/va/incinerador>

## **Tip 9: Por qué un Sándwich de Verduras Puede que no Sea la Mejor Opción**

Los vegetales son ricos en nutrientes y bajos en calorías, haciendo que sean los mejores amigos de las personas a dieta. También pueden ser buenos ingredientes para los sándwiches, pero es recomendable que agregues un poco de proteína para mantener tu hambre bajo control.

Si comes un sándwich hecho de pan y vegetales, estás comiendo muchos carbohidratos. Aunque los vegetales (y posiblemente el pan) contienen algo de fibra, el sándwich probablemente no te quitará el hambre por mucho tiempo.

Esto se debe a que el sándwich no contiene proteína ni grasa. La proteína es importante para nutrir tus músculos y ayudar a tu cuerpo a quemar calorías a un ritmo más lento, manteniendo estable tu nivel de azúcar en la sangre. La grasa hace lo mismo y te ayudan a sentir el estómago lleno por más tiempo. Si todavía quieres un sándwich 100% de vegetales, agrega algo de grasa saludable para el corazón como rebanadas de aguacate, rebanadas de queso al 2%, o aceite de oliva para que te ayude a sentirte satisfecho.

## **Tip 10: La Verdad Acerca de la Comida con Calorías Negativas**

¿Existen alimentos que contienen calorías negativas? Eso depende de cómo definas las “calorías negativas”. Aunque todos los alimentos contienen cierto número de calorías, muchas personas que están a dieta prefieren llenarse con alimentos altos en fibra y bajos en calorías – alimentos con calorías negativas.

Esto se debe a que se requieren más calorías para digerir estos alimentos que las calorías que contienen, lo cual te provoca una pérdida de calorías al comerlos. Puedes agregarle sabor poniéndole chile, el cual se rumora que acelera el metabolismo.

¿Cuáles son algunos ejemplos de alimentos con calorías negativas? El apio, las naranjas, mandarinas, lechugas, pepinos, fresas y zanahorias son algunos de los más populares. Procura las frutas y verduras que contengan pocas calorías y mucha agua o fibra. Estos alimentos te llenan y te dejan con un déficit de calorías para el día.

**¿Te Gustaría Transformar Tu Cuerpo Sin Pasar Todo el Día en el Gimnasio?**

**Conoce el Poderoso Sistema para Bajar de Peso de Rob Poulos**

<http://bajar-de-peso.com/va/incinerador>

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

