

NUEVA VERSIÓN
MEJORADA

CÓMO BAJAR DE PESO EN

25 Días

*y sin dejar
de comer*

RUBÉN REYNAGA

*...y sin hacer
ejercicio*

Primera edición:
45,000 ejemplares
Octubre, 2003

Segunda edición:
50,000 ejemplares
Mayo, 2004

Tercera edición:
105,000 ejemplares
Diciembre, 2004

Cuarta edición:
60,000 ejemplares
Agosto, 2005

Editora: Venta Universal, S. A. de C. V.
Tel. 662 289 0842
Hermosillo, Sonora, México
www.kilitos.com

En Estados Unidos:
Lindalux, Inc.
1 800 616 5000

MÉTODO DE ALIMENTACIÓN MULTIDIMENSIONAL (MetaliM^{MR})

El peso ideal y la salud óptima siempre
van de la mano

*El único sistema que ha sido probado
con resultados contundentes y duraderos
en millones de personas en docenas de
países desde los años setentas*

Cuando lo lea, su vida cambiará para siempre

Rubén Reynaga

Agradecimiento

Mi más amplio y sincero agradecimiento a todas las personas que generosamente colaboraron con tanto entusiasmo durante años para desarrollar este asombroso sistema de alimentación, hombro con hombro junto conmigo, hasta plasmar en este libro todo lo que descubrimos y experimentamos personalmente y que, sin duda, tiene el potencial de transformar la vida de muchísima gente en el terreno de la salud y el bienestar físico y emocional.

Advertencia virtuosa

Lo que vamos a explorar juntos es un plan de alimentación estupendo y definitivo para perder peso de manera rápida, segura y duradera. Su nombre es MetalIM^{MR} y significa: Método de Alimentación Multidimensional.

Se trata de un enfoque ampliamente probado. Es totalmente distinto y le ayudará a deshacerse de esos kilos de más sin dejar de comer, y lo mejor: ¡Para siempre! Le aseguro que desde el inicio notará grandes resultados. De hecho, es bastante común que se eliminen hasta 6 kilos o más en los primeros quince días y luego se continúe hasta llegar al peso ideal y sin correr ningún riesgo respecto a la salud.

Y lo anterior:

- Sin conteo de calorías
- Sin pasar hambre
- Sin ejercicio riguroso
- Sin sacrificios
- Sin necesidad de pagar grandes cantidades en consultas con nutriólogos o especialistas
- ¡Sin voluntad especial!

Es más, se podría decir que en la mayoría de los casos, cuando se inicia el método, entre más se come, más se baja de peso. Extraordinario, ¿verdad?

Estamos hablando de un programa de alimentación totalmente eficaz porque enseña a analizar y raciocinar adecuadamente la ingestión de proteínas, car-

bohidratos, fibras, vitaminas, minerales, micronutrientes y grasas.

Y si usted se pregunta: ¿Cómo puedo saber si realmente funciona?

Cuando lo pruebe, lo primero que experimentará es una reducción importante de grasa en el abdomen, en la zona de la cadera y muslos. Desde el inicio empezará a perder centímetros, no sólo kilos. Y todo lo que tiene que hacer es moderar el consumo de ciertos alimentos detonantes durante un cierto periodo de tiempo. Al seguir los pasos indicados se van a provocar cambios sustanciales en su química sanguínea transformando la forma en que su organismo y su mente reaccionan a los alimentos altos en proteínas, grasa y carbohidratos. Y esa es la razón por la cual experimentará una atenuación profunda del hambre “física” que rige sus hábitos alimenticios, y luego permanecerá así para siempre si adopta el método como parte de su vida.

El Método de Alimentación Multidimensional (MetalIM^{MR}) le hará bajar de peso, pero también va a reducir el riesgo de problemas del corazón, inducirá una baja sustancial en el nivel de colesterol malo (de baja densidad), reducirá las posibilidades de muchos otros problemas derivados del sobrepeso como las várices, envejecimiento prematuro, hipertensión, problemas del aparato reproductivo, problemas del aparato digestivo, enfermedades respiratorias, problemas cutáneos, depresión, alto colesterol, arrugas, artritis, diversos tipos de cáncer, celulitis, dolor de espalda; y en múltiples casos, incluso, contribuirá a dar mar-

cha atrás a la posibilidad de desarrollar el padecimiento de la diabetes en los adultos (y ahora niños con diabetes tipo 2). Y lo mejor es que cuando se inicie en este método descubrirá que existe una inmensa gama de alimentos excepcionalmente deliciosos que lo motivará a seguir este plan por lo que le resta de vida. Éste no es un sistema de prohibiciones, sino de saber comer, pero a diferencia de otros: se puede probar y comer prácticamente de todo, y sin atentar contra la naturaleza humana, es decir, dejar de gozar de uno de los mayores placeres: ¡comer!

¿Qué comer y cuándo?

¿Quién dijo que no se podían comer postres? ¿Quién dijo que no se podían comer tocinos y jamones u otros alimentos que pudieran parecer prohibitivos? ¡Claro que se puede! El secreto está en saber cuando sí y cuando no. Usted no tiene porqué privarse de nada. La clave, repito, está en saber en qué momento se pueden consumir determinados alimentos y combinados con qué. Y no se confunda pensando que estoy hablando de algo complicado. Al contrario – es algo sumamente fácil. La inmensa mayoría de personas aprende a hacer sus propias mezclas de alimentos en los primeros cinco días o menos. Y no hay riesgo de sabotear el método al salir a un restaurante o acudir a una invitación a comer. Siempre, siempre existe la forma de comer algo adecuado y suficiente de tal manera que nadie se dará cuenta que usted tiene el pleno conocimiento para llevar una alimentación inteligente. ¿Y se puede tomar licor o deleitarse con un postre convencional de vez en cuando? ¡Claro! Pero, de nuevo, hay que saber qué y cuándo. Aquí conocerá todos los detalles. Siga leyendo.

Un recetario amplio y completo

Como complemento, en este libro encontrará también un recetario único en el mundo con una verdadera avalancha de platillos y combinaciones de todo género que lo llevará a un viaje gastronómico que le hará chuparse los dedos. Y lo mejor es que todas las recetas están desarrolladas con ingredientes que se localizan en cualquier tienda y que seguramente ya se encuentran en la mayoría de los refrigeradores y alacenas de los hogares. No hay nada que no se pueda conseguir porque cada platillo ha sido desarrollado tomando en cuenta lo que comemos cotidianamente en México, en cada país de Latinoamérica y la población hispana que vive en los Estados Unidos, a diferencia de otros programas de reducción de peso que pretenden imponer patrones de alimentación que no toman en cuenta nuestra cultura, nuestras tradiciones, nuestros sabores e idiosincrasia culinaria. No se abstenga. Descubra cómo puede volver a disfrutar cualquier comida que alguien quizá le dijo o sugirió alguna vez que es mala para la salud y, como consecuencia, usted tiene, posiblemente, algunos años reprimiéndose.

**Cuando conozca este método,
su vida, su autoestima y su salud
mejorarán para siempre.**

**Este método no es para unos días,
es para toda la vida.**

Contenido

Prólogo	15
Una confesión directa	15
Introducción	20
Estrellas de cine y televisión	21
¿Qué es el peso ideal?	23
LA SOLUCIÓN: MetalIM ^{MR} para eliminar el sobrepeso para siempre	25
¿Por qué comemos tan mal? ¿Y por qué insisten los médicos en recomendarnos medidas alimenticias obsoletas?	29
La poderosa industria de los alimentos chatarra	31
Publicaciones que han cambiado la historia de la nutrición	35
Otro obstáculo: la oposición afectiva de la familia	38
Una breve historia de la alimentación	44
¿Para qué sirven los carbohidratos?	45

Por fin un método serio y casi infalible	47
Las etapas sucesivas del Método de Alimentación Multidimensional (MetaliM ^{MR})	47
Una báscula es fundamental	48
¿De dónde viene este Método?	49
Estas son las etapas o fases del método que debe seguir para alcanzar el peso ideal en el menor tiempo posible	51
Bienvenido a una nueva forma de vida	55
Adiós al Dr. Atkins y un merecido homenaje	57
Un homenaje a los doctores y científicos pioneros	60
Índice glucémico: una explicación de mayor detalle	60
¿De dónde viene la diabetes?	65
El análisis de las cuatro fases del Método	78
Los suplementos indispensables para propiciar una salud excepcional	84
Acerca de otras dietas populares	86

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:

