

Un Sistema **Científicamente**
Probado que te **Garantiza**
Quemar 5 a 7 Kilos de
Grasa Corporal Obstinada
En Solo 14 Días!



LA
DIETA DE
2 SEMANAS

EJEMPLAR GRATUITO

La información de este manual no pretende en ningún caso reemplazar el consejo de un médico. Ninguna acción o falta de esta debe ser llevada a cabo basada solamente en la información encontrada aquí. Antes de comenzar este o cualquier otro régimen nutricional consulte a un profesional y asegúrese de que el método es apropiado para usted.

El contenido y las opiniones expresadas en este libro son veraces y precisas según el juicio del propio autor. Cualquier lector que no consulte con su médico antes de llevar esta práctica a cabo asume su responsabilidad ante cualquier daño o lesión.

Tabla de Contenidos

PÉRDIDA RÁPIDA DE PESO	07
CÓMO FUNCIONA ESTE SISTEMA.....	09
¿POR QUÉ ESTA DIETA?	11
¿POR QUÉ 2 SEMANAS?	12
14 DÍAS PARA HACER UN HÁBITO.....	13
PÉRDIDA DE GRASA VS PÉRDIDA DE PESO	14
NUTRIENTES.....	17
PROTEÍNA, GRASAS, CARBOHIDRATOS.....	18
PIRÁMIDE NUTRICIONAL Y OBESIDAD	22
FIBRA.....	24
METABOLISMO.....	25
¿CÓMO ENGORDAMOS?	28
TRIGLICÉRIDOS	32
¿CÓMO ADELGAZAMOS?	34
VISTA GENERAL	35
FRECUENCIA DE COMIDAS	36
AGUA	37
ALIMENTOS ESENCIALES.....	38
COMENCEMOS.....	46

¡Esto NO es un resumen o un informe gratuito!



Este Reporte Gratuito es solo una pequeña parte de **La Dieta de 2 Semanas** de **Brian Flatt** para que conozcas todo lo que necesitas saber antes de comprar.

Después de leer esta guía, si sientes que la información sobre **La Dieta de 2 Semanas** te conviene para lograr tus objetivos...

[Haz click aquí](#) y consigue el pack completo
(o usa el botón de descarga al final de este documento)

Muchos de nosotros nos quedamos paralizados por la cantidad de información contradictoria que nos dan en el campo de la nutrición. Hay cientos (si no miles) de planes dietéticos, píldoras y polvos, artilugios y gurús que nos llevan a la confusión en muchas ocasiones en lo que respecta a perder peso.

¿Quién tiene razón?

¿Quién no?

¿Cómo lo podemos saber?

Lo cierto es que la industria de la pérdida de peso es un negocio multimillonario que busca tenernos confundidos, parece que no podemos pasar un mes sin que aparezca ese método “más grande y mejor” que por fin nos ayudará. Es precisamente la cantidad de novedades la que nos confunde...

Pero aquí llega lo importante...

El verdadero secreto de cómo engordamos y adelgazamos ya se conoce desde hace décadas. Desde entonces ese “secreto” se ha usado para ayudar a miles de personas. Sin embargo, la millonaria industria dietética quiere guardarse el secreto para ellos.

El problema viene cuando no sabemos cómo tomar ventaja de toda esa información para hacer que los kilos bajen de una manera rápida.

Cuando el peso no se va tan rápido como queremos somos más susceptibles de usar esos productos que prometen tantas cosas, pero la realidad es que nunca van a cumplir las expectativas.

Lo cierto es que la industria dietética y la del *fitness* no quieren que aprendas a perder peso de una forma rápida o se quedarán sin un consumidor, por lo que tu éxito sería un grave contratiempo para el negocio.

Conoce La Dieta de 2 Semanas...

La Dieta de 2 Semanas está basada en la ciencia médica, pensamientos racionales y en resultados totalmente probados en la vida real. Tanto es así que te aseguro que nunca jamás tendrás que comprar un libro de pérdida de peso o píldora mágica. Es simple, **La Dieta de 2 Semanas** toma el toro por los cuernos para darte una solución testada y efectiva para perder peso de una forma rápida.

Ésta no es una de esas dietas que funcionan para unos y no para otros. Lo cierto es que **La Dieta de 2 Semanas** está basada en la ciencia del cuerpo humano y de cómo los diferentes nutrientes afectan a nuestras hormonas, con el resultado de pérdida o ganancia de peso.

Pérdida de Peso Rápida

En todos mis años en la industria del *fitness* y la alimentación nadie me ha preguntado cómo se pierde peso de forma lenta. De hecho la mayor parte de los que acuden a mí pidiendo consejo se han dejado llevar durante demasiado tiempo y ahora buscan la forma más rápida de revertir la situación. Yo creo firmemente que la razón número uno por la que las dietas fallan es porque simplemente no producen resultados suficientemente rápido. Admitámoslo, simplemente no es divertido pasar cientos de horas en el gimnasio, comiendo porciones diminutas que no nos satisfacen el apetito y que cuando llega el momento de pesarse de nuevo la báscula apenas se ha movido un kilo.

Para que una dieta tenga éxito, creo de verdad que debe arrojar resultados de inmediato. Cuando la persona que está realizando la dieta ve que funciona es cuando se motiva a continuar, creando una bola de nieve: cada vez te ves mejor y por eso cada vez te motivas más.

Con La Dieta de 2 Semanas, Verás resultados reales, palpables. Y estos resultados serán la motivación y la prueba que necesitas para seguir adelante con la dieta, la que te hará ver tus metas al alcance de la mano.



Por eso **La Dieta de 2 Semanas** es tan efectiva, produce resultados de una forma tan extremadamente rápida que mantiene a la gente motivada, haciéndola llegar a lo más alto, con metas que antes consideraban inimaginables.

Una vez que termines este libro vas a saber más que muchos médicos sobre perder peso, usando los métodos de **La Dieta de 2 Semanas** estarás totalmente preparado para perder todo el peso que desees.

Esta dieta está basada en la ciencia y se ha probado extremadamente efectiva en

millones de personas de todo el mundo durante décadas. Esta dieta tiene en cuenta tu propia biología y los procesos hormonales de tu cuerpo.

Este libro te enseñará por qué razón has ganado peso todo este tiempo y también como librarte de la grasa que te sobra, así que nunca volverás a ganarlo de nuevo jamás.

Esta es la dieta que te pondrá a los mandos de tu propio organismo.

Una de las cosas que siempre me preguntaba era:

“¿No es peligroso perder peso tan rápido?”

Bueno, no estoy seguro de donde viene esa idea de que perder peso rápido es peligroso, en mi opinión es justo lo contrario, cuanto más tiempo pases con exceso de grasa en tu cuerpo más difícil le resultará funcionar, y tu corazón va a necesitar el doble de esfuerzo para mover tu peso, lo que pone en riesgo a tu órgano más vital. Los estudios evidencian que a mayor tiempo con exceso de grasa más susceptible serás de padecer enfermedades.

Debido a la cantidad de problemas de salud que derivan del sobrepeso, ¿no sería sensato librarse de todo ese peso lo antes posible?

Yo creo que sí.

No estoy muy seguro de dónde viene esa idea de que perder 1 kilo a la semana es el mejor y más seguro ritmo para perder peso. En realidad hay un dato médico que dice como de seguro es perder peso y a qué velocidad. Sí, siempre hay métodos que son peligrosos, y es importante dejarlo claro porque **La Dieta de 2 Semanas** trata precisamente de perder peso de forma segura sin privar al cuerpo de los nutrientes que necesita.

El Dr. Michael Dansinger, consultor del programa de la NBC “The Biggest Loser” sostiene que la gente puede perder hasta 14 kilos en una semana si lo hacen bien.

La Dieta de 2 Semanas te enseña a hacerlo bien.



Cómo Funciona Este Sistema

La Dieta de 2 Semanas está dividida en varias partes.



1. La Dieta: la parte de la dieta en **La Dieta de 2 Semanas** simplemente eso, una dieta. Consiste en dos fases (cada una de una semana de duración). Durante la primera semana, verás cómo pierdes unos 4 kilos. Y te dará toda la información que necesitas sobre perder medio kilo al día de grasa (o más) simplemente evitando las comidas inadecuadas.

La dieta requiere motivación y cambios a corto plazo en tus hábitos alimenticios, y tendrás el control absoluto de tu peso durante el resto de tu vida. Muchos dicen que tras terminar la fase 1 de **La Dieta de 2 Semanas** sienten que pueden lograr cualquier cosa que se propongan.



2. Entrenamiento: Una de las principales razones por las cuales la gente fracasa en las dietas reside en que el entrenamiento es demasiado para la mayoría de la gente. Este no es el caso de **La Dieta de 2 Semanas**. Los entrenamientos de esta dieta están diseñados para que quemes grasa y te pongas en forma en solo 20 min al día cada semana. Mientras que podrías perder peso únicamente con **La Dieta de 2 Semanas**, con el entrenamiento podrás doblar los resultados. El entrenamiento está dividido en 2. Uno se debe hacer en el gimnasio y otro en casa, usando tu peso corporal y una pieza de equipamiento. ¡Sin importar cuál de ellos escojas, verás rápidamente que funciona!



3. Suplementos: Los suplementos más populares que se usan hoy en día. También incluye un vistazo a los que no se incluyen en **La Dieta de 2 Semanas**.



4. Motivación y Mentalidad: Los artículos motivacionales incluyen valiosa información que he usado con mis clientes en el pasado. Muestra como concentrarse en el objetivo y también te proporcionará todos los secretos y trucos para perder el peso que necesitas.

En Resumen...

El propósito de este libro es el de ayudarte a reducir la confusión, de eliminar todo ese sinsentido que no te deja quemar la grasa deseada todo lo rápido que necesitas. Con la dieta solamente, deberías poder quemar sobre medio kilo al día.

Perder peso es cuestión de pura ciencia. La forma de ganar peso está relacionada con reacciones químicas. Tu cuerpo está controlado mayormente por hormonas que reaccionan de diferente forma según los nutrientes que consumes.

Aprenderás como bajarte de esa montaña rusa y lidiar con el peso de más de una vez por todas.

Es mi intención que este libro sea tu última compra. Te prometo que es como una mina de oro de la pérdida de peso.

Se trata de una serie de instrucciones muy simples para que puedas perder peso, y seguro que en un tiempo record lograrás la transformación que siempre has deseado.

¿Por Qué Esta Dieta?

Esta dieta va a reportarte numerosos beneficios además del hecho de que perderás gran cantidad de peso. Al final de la dieta comprenderás mucho mejor el mecanismo con el que se produce la pérdida de peso y tendrás un control total de tu cuerpo durante el resto de tu vida. Dispondrás de las herramientas y del conocimiento necesario para eliminar toda esa grasa que te sobra rápidamente, virtualmente cada vez que lo necesites.

Uno de los mayores problemas de las dietas es que hacen efecto de forma muy lenta. En este aspecto **La Dieta de 2 Semanas** es única y revolucionaria. Nunca más perderás peso a la velocidad de un caracol, de hecho, siguiendo esta dieta puedes esperar perder medio kilo al día y si quieres doblar los resultados, tienes incluido El Entrenamiento de las Dos Semanas justo para tal cometido.

Por eso tanta gente confía ahora en La Dieta de 2 Semanas, para perder peso rápido. Un gran porcentaje de mis lectores se preparan para un evento especial, como una boda, un reencuentro de clase o unas vacaciones en la playa, otros son actores o modelos que necesitan porcentajes de grasa corporal bajísimos para ganarse la vida. Lo que todos tienen en común es que usan **La Dieta de 2 Semanas** como trampolín para una vida mejor.

Sea cual sea tu objetivo, con **La Dieta de 2 Semanas** vas a conseguirlo.



¿Por Qué Dos Semanas?

Investigaciones han demostrado que la gente que carga con más de 4 kilos de grasa se puede considerar con sobrepeso. Al mismo tiempo se ha demostrado que la mayoría de las dietas no tienen éxito. Desde mi experiencia puedo decir que la mayoría de las dietas fracasan porque son demasiado largas y aburridas. Si se pierde entre medio kilo y un kilo a la semana, es muy posible que la recompensa no sea suficiente como para continuar. Con La Dieta de 2 Semanas conseguirás en 14 días lo que los demás lograrán en 5 meses.

La Dieta de 2 Semanas ha sido especialmente diseñada como un método extremadamente rápido de quemar de 4 a 8 kilos de grasa corporal.

Yo creo que para que una dieta sea exitosa debe ofrecer resultados ultra rápidos, así el usuario recibe el ánimo necesario para continuar, ya que ve que merece la pena el esfuerzo.

Cuando el usuario de la dieta desea continuar, los efectos de la propia dieta se incrementan como una bola de nieve rodando por una colina, lo que resulta en un cuerpo nuevo.

¡Por esta razón **La Dieta de 2 Semanas** funciona! Pronto verás resultados favorables en tu figura, incluso a los dos días de comenzar. En la primera semana habrás perdido 4 kilos de peso, te sentirás más ligero y además 10 veces más sano que hace una semana.



14 Días Para Hacer Un Hábito

Investigaciones muestran que lleva 14 días desarrollar un nuevo hábito. 14 días yendo al gimnasio, 14 días comiendo sano, 14 días haciendo lo que necesitas para implementarlo a tu vida.

Una de las razones por la que fallamos en nuestros objetivos es la de volver a nuestros viejos hábitos, ya que pensamos que los nuevos son algo permanente, cuando en realidad se trata de un cambio temporal. Prueba a convencerte de que tu nueva rutina es una “prueba” y tu mente será más flexible al cambio.

Convéncete a ti mismo de que pruebas esta dieta solo durante una semana. Y empieza así, pensando que puedes volver al principio siempre que quieras. Mientras tanto, este nuevo hábito va a ir produciendo resultados, lo que transformará tu visión de todo el proceso. Tus nuevos patrones transformarán poco a poco tu vida hasta que te acostumbres.

Una de las razones por las que fracasamos en nuestras dietas reside en que los resultados no llegan lo suficientemente rápido. Si no vemos recompensa a nuestro esfuerzo en unos pocos días nuestros viejos hábitos salen a la superficie de nuevo. **La Dieta de 2 Semanas** es la respuesta a todos esos problemas, primero, verás un claro avance en los primeros dos días. Estos resultados te mantendrán altamente motivado un día tras otro. Tu mente querrá que continúes con la “prueba” ya que está satisfecha con tus resultados, pero sabe que el esfuerzo no durará mucho más tiempo y que volverá a recibir otra vez el antiguo modo de vida.

Con **La Dieta de 2 Semanas** tu cerebro se dará cuenta que ahora todo esfuerzo cuesta un poco menos ya que tienes que cargar con menos peso, y también verá que dispones de más energía para afrontar cada día, al mismo tiempo, se dará cuenta de que tienes mejor aspecto, que tu tono muscular ha mejorado a la vez que la ropa te sienta mejor. Llegará un momento en el que tu cerebro no quiera volver a tu antiguo modo de vida entonces ya habrás cambiado tus malos hábitos por unos saludables.

Pérdida de Grasa VS. Pérdida de Peso

Solemos usar el término “perder peso” a la ligera cuando nos referimos a una dieta y muchas veces nos contentamos simplemente con ver como la báscula marca cada vez menos. Pero es importante centrarse en perder grasa y no la preciada masa muscular.

Si lo que quieres es simplemente perder peso y te da igual de donde salga la forma más fácil de hacerlo es ayunando, pero puedes pagar un alto precio hacienda eso...incluso con la muerte.

Después de un día de ayuno tu cuerpo obtiene hasta el 90% de su energía de la grasa corporal, lo que es bueno. Pero sin embargo después de tantas horas sin proteína (sin los aminoácidos que tu cuerpo necesita) empieza a atacar tus reservas de proteína.

Tarde o temprano tu masa muscular llega a un punto en el que no puede hacer funcionar bien los órganos, lo que deriva en consecuencias muy serias.

La verdad es que hay ciertas dietas que pueden alcanzar un buen resultado en lo que respecta a perder peso, incluso con estudios que lo demuestren,

pero lo cierto es que en el fondo una gran cantidad del peso que se pierde es masa magra de músculo en lugar de grasa. Cuando hablamos de masa muscular nos referimos a todo eso que no es grasa, huesos y órganos incluidos.

Recuerda que perder masa muscular conlleva desarrollar un metabolismo lento. Un metabolismo lento hace que perder peso te sea más difícil, y además hace que vuelvas a ganar grasa. **La Dieta de 2 Semanas** está diseñada específicamente para acelerar tu metabolismo sino que también conseguirá que lleves a tu cuerpo al siguiente nivel.



Las dietas que se centran exclusivamente en los números que marcan la báscula le hacen daño a tu cuerpo. Estos tipos de dieta están haciendo disminuir la capacidad de tu cuerpo de quemar grasa mientras que fuerzan al mismo a consumir otros nutrientes necesarios.

Puedes ver venir esas dietas dañinas de lejos si sabes cómo diferenciarlas. La luz roja se debería encender si ves que tienen una falta de proteínas. La Dieta de la Limonada, La Dieta del Zumo de Hollywood, etc. Todas esas dietas pueden hacerte perder peso pero debes confiar en mí cuando digo que no es el tipo de peso que quieres perder. Esas dietas te hacen mal ya que perderás la preciada masa muscular, lo que conseguirás es bajar tu metabolismo, que se traduce en una nula pérdida de peso y un mal funcionamiento del propio organismo.

De nuevo, cuando el cuerpo se queda sin proteína durante demasiado tiempo comienza a comerse en primer lugar las reservadas a tu pelo y piel. Si te fijas en la gente que tiene unas dietas deficientes puedes apreciar una falta de brillo en el pelo y una piel seca y con mal aspecto. Eso ocurre porque las proteínas no llegan a esas zonas, hacienda que salgan arrugas y desecamiento capilar y cutáneo.

Pero no termina ahí, piénsalo, ¿puedes permitirte perder parte del hígado, un riñón o el corazón? ¿Estás dispuesto a perder esa masa magra que tanto te ayuda a quemar grasa a lo largo del día?

No conozco a nadie a quien le parezca una buena idea. Si quieres perder peso, es imperativo que te centres en perder grasa corporal y no masa muscular, algunas dietas y la desinformación pueden llevar a una deficiencia proteínica importante.

Si tienes alguno de estos síntomas probablemente debas cambiar tu dieta, no tienes suficientes proteínas:

- **Pelo fino y sin fuerza.**
- **Pérdida de cabello.**
- **Pigmentación reducida.**
- **Uñas rotas..**
- **Piel seca y aruugada.**
- **Debilidad en tus músculos.**
- **Dificultad para dormir.**
- **Náuseas.**
- **Recuperación lenta de heridas y roces.**

Si estás experimentando alguno de estos síntomas es probable que tengas que revisar tu ingesta proteínica diaria. A veces esos problemas tienen fácil solución: más proteínas.

Un déficit proteínico puede ser más serio de lo que piensas. Una deficiencia prolongada puede llevar a riesgos más serios como:

- **Piedras en el riñón.**
- **Artritis.**
- **Problemas cardíacos.**
- **Fallo en los órganos.**
- **Deterioro muscular.**
- **Muerte.**

Como puedes ver, la falta de proteína en tu dieta puede ser un tema serio. En **La Dieta de 2 Semanas** aprenderás a calcular la cantidad *real* de proteínas que tu cuerpo requiere cada día.

Con **La Dieta de 2 Semanas** vamos a emular un estado de ayuno para reproducir el efecto quema-grasa que provoca pero sin esos efectos negativos como el hambre y la pérdida de masa corporal. Nos centraremos en reducir al máximo los carbohidratos para ejecutar la reacción del ayuno. Este ayuno fuerza al cuerpo a quemar una cantidad increíble de energía en forma de grasa, y así lograr el requerimiento calórico requerido diariamente. Mientras tanto, iremos introduciendo con precaución ciertas cantidades de proteína a lo largo del día, así en lugar de quemar masa muscular el cuerpo podrá desprenderse únicamente de grasa. La proteína se convertirá en glucosa que es fácil de quemar, y seguiremos alimentándonos de forma que cada vez se queme más y más grasa a una velocidad inimaginable.

NUTRIENTES

Lo que el cuerpo necesita y lo que no.

Nuestro cuerpo necesita nutrientes tales como vitaminas, minerales y agua para funcionar bien. El cuerpo es capaz de producir miles de nutrientes por sí solo para sustentarse.

Los nutrientes que el cuerpo elabora son llamados no esenciales y se llaman así porque no es necesario que tú los consumas.

Por el contrario están los esenciales que aportas a tu organismo mediante la comida, para sostener la vida es necesario que incluyas estos nutrientes a tu dieta diaria.

Algunos ejemplos de nutrientes esenciales son el agua, las grasas, las proteínas, vitaminas y los minerales. Un nutriente que he omitido son los carbohidratos. Lo he omitido a propósito ya que los carbohidratos no aportan ningún beneficio a tu organismo, así como el azúcar.



La Dieta de 2 Semanas trata de maximizar los nutrientes que necesitamos restringiendo aquellos que no. realmente se trata simplemente de comer el alimento correcto en el momento correcto. Si se respeta tal máxima estaremos quemando grasas prácticamente las 24 horas del día.

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:

