

EL PROGRAMA INTELIGENTE
DE NUTRICION Y ACONDICIONAMIENTO FISICO



101 TIPS *para*

ADELGAZAR SIN COMPLICACIONES



LEONIDAS

F I T N E S S

Bienvenido/a a

101 TIPS

Para Adelgazar

Sin Complicaciones



Acerca del Autor

Si tú nunca has oído hablar de mí, te encontrarás con una sorpresa. Creciendo como un gordo, fofo y flácido, creí estar condenado a tener una figura poco atractiva toda mi vida. Llegue a pensar que mi genética era horrible y jamás podría disfrutar de una apariencia delgada y saludable.

En la escuela secundaria oraba para no tener que quitarme la camiseta, porque no podía soportar que los otros chicos vieran mis "senos de hombre" balanceándose hacia arriba y hacia abajo. Recuerdo que sin importar lo que hiciera o intentase, *no podía deshacerme de la grasa corporal.*



Hasta que sucedió algo que cambiaría mi vida para siempre. Una noche, en la biblioteca de la Universidad, me topé con un estudio científico realizado hace más de ochenta años. El **secreto** que descubrí en ese estudio me proporcionó unos de esos momentos conocidos como "ah já" y fue finalmente, lo que **me permitió deshacerme de toda mi grasa corporal para siempre.**

Durante cinco años trabajé como entrenador personal en los gimnasios más importantes de Buenos Aires, hasta convertirme en uno de los instructores más solicitados de mi área.

Mi historia de éxito personal y las miles de historias de mis clientes, inspiraron la creación del **"Adelgazar Sin Complicaciones"** (AdelgazarSinComplicaciones.com), el programa de pérdida de peso más vendido en Internet y el único que te permite adelgazar de forma natural **en sólo 12 semanas.**



Cada día recibo decenas de historias de éxito y asombrosas fotos no solicitadas de "antes y después". Imágenes reales de personas comunes que pudieron cambiar su apariencia de forma definitiva. Algunas de ellas puedes encontrarlas en mi sitio web.

Confío en que mi historia personal y las historias de mis clientes son suficientes para tranquilizarte de que este programa no es una estafa u otra dieta de moda.

No veo ninguna razón por la cual no puedas conseguir el cuerpo de tus sueños y verte al espejo como siempre quisiste, a menos que no estés verdaderamente comprometido con tus metas y dispuesto a poner tu esfuerzo en alcanzarlas.



Pablo Ortiz

Creador Del Programa Adelgazar Sin Complicaciones
adelgazarsincomplicaciones.com

101 Tips Para Adelgazar Sin Complicaciones

1. Bebe mucha agua. Nuestro cuerpo necesita mucha agua para funcionar correctamente. El agua es una forma de eliminar las toxinas, y por lo general, te sentirás más saludable y en forma. La mejor cosa sobre el agua es que no tiene calorías.

2. Comienza el día con un vaso de agua. Tan pronto como despiertas, toma un vaso de agua fresca. Es una forma maravillosa de empezar el día y necesitarás una cantidad menor de tu bebida de desayuno. Un vaso de agua le permite a los jugos digestivos lubricar el interior de tu cuerpo. Puedes tomar una taza de té en el desayuno, pero antes tienes que beber un vaso de agua. Simplemente es bueno para ti.

3. Bebe un vaso de agua antes de empezar cada comida. El agua necesita espacio y ayuda a la sensación de saciedad.

4. Ten sobre la mesa un vaso de agua en cada comida. De nuevo, esto es otra forma de levantarse de la mesa habiendo comido menos, pero con igual sensación de saciedad. En vez de beber un trago, toma sorbos después de cada bocado. Esto ayudará a que los alimentos se depositen más rápido y obtengas la sensación de saciedad con menos comida.

Nota al margen: El agua es una cosa extraordinaria, pero pocas veces le damos el crédito que se merece. ¿Sabías que más del 66% de tu peso corporal es nada más que agua? ¡Es increíble!

5. Evita las bebidas endulzadas, especialmente refrescos. Todos los refrescos de cola y bebidas gaseosas están endulzados con azúcar y aportan demasiadas calorías.

6. Incluye en tu dieta los alimentos que contienen más agua, como los tomates. Estos alimentos contienen un 90 a 95% de agua, por lo que te llenan sin añadir una libra.

7. Elige comer frutas frescas en lugar de jugo de frutas bebibles. El jugo es a menudo endulzado, mientras que la fruta tiene azúcar natural. Cuando comes frutas naturales, estás incorporando una gran cantidad de fibra y vitaminas.



8. Si aún tienes el deseo de jugo de frutas, evita los comprados ya que contienen saborizantes y colorantes artificiales. Mejor aún, haz tu propio jugo de frutas cuidando de no endulzarlo para evitar añadir demasiadas calorías.



9. Elige siempre frutas frescas en lugar de frutas enlatadas, ya que estas no tienen tanta fibra como fruta fresca y las frutas y conservas son casi siempre endulzadas.

10. Aumenta tu consumo de fibra. Como te he mencionado, el cuerpo necesita una gran cantidad de fibra. Así que trata de incluir en tu dieta tantas frutas y verduras como sea posible.

11. Vuélvete loco con los vegetales. Las verduras son la mejor opción cuando se trata de perder libras. Escoge siempre una gran variedad de clases y colores. Las verduras de hoja verde son la mejor opción. Trata de incluir una ensalada en todas tus comidas.



12. Come de manera inteligente. La diferencia entre el hombre y la bestia es que somos conducidos por la inteligencia mientras que los animales son impulsados por el instinto. No te limites a comer algo porque tiene ganas de comerlo. Pregúntate si tu cuerpo realmente lo necesita.

13. Cuida lo que comes. Mantén un ojo vigilante sobre todas las cosas que comes. A veces, las guarniciones pueden ser más ricas que la comida en sí. Los acompañamientos también pueden ser muy ricos.

Recuerda que la cosa más fácil del mundo es comer algo sin darse cuenta y luego descubrir que no era lo indicado.

14. Controla los dulces. Recuerda que las cosas dulces en general significan más calorías. Es natural que tengamos antojos de dulces, especialmente de chocolates y confitería.

15. Fije la hora de las comidas y respétalas. Trate de comer siempre en horarios fijos durante el día. Puede que te pases media hora, pero nada más. El comer de manera irregular se traducirá en la pérdida del apetito o la sensación de estar hambriento.

16. Come sólo cuando tengas hambre. Algunas personas tienen la tendencia de comer cada vez que ven comida. Otros usan los programas de televisión como una excusa para comer. Entiende que el efecto de toda una semana de dieta puede perderse por los alimentos que consumes en un solo día.

17. Deja de comer bocadillos entre comidas. No caigas en refrigerios entre comidas. Evita los snacks y la comida chatarra. El principal problema con estos alimentos es que están cargados de sal, grasa y calorías. Basta con pensar en papas fritas que ya es tentador... pero muy malo para nuestra figura!

18. Utiliza verduras como snacks, si es necesario. Puedes comer algunos vegetales entre comidas si estás verdaderamente hambriento. Mejor aún, trata de comer zanahorias. Son excelentes para controlar antojos y son buenas para los ojos y dientes.

19. Presta atención al té y al café. Sabes, estas infusiones son inofensivas por sí mismas. El problema es cuando agregas azúcar y crema. Una taza de té o café con crema o azúcar puede resultar tan calórica como un trozo de rico pastel de chocolate.

20. Trata de mantener el té/café negro. Personalmente, me gustaría recomendar el té en lugar del café. La cafeína no es realmente muy buena para ti, ya que es un alcaloide y puede afectar otras funciones de tu cuerpo, como el metabolismo.



21. Cuenta las calorías que consumes. Es una buena idea conocer las calorías que se encuentran en los alimentos que uno consume.

22. Asegúrate de quemar las calorías adicionales los fines de semana. Si en la semana has consumido calorías de más, enfócate en quemarlas el fin de semana.

23. Mantente alejado de las cosas fritas. Los alimentos fritos son un rotundo NO.

24. No te saltees comidas. Lo peor que puedes hacer mientras estás en dieta es saltarte una comida. Esto produce el efecto contrario al que se quiere conseguir. Trata de mantenerte en por lo menos cuatro comidas regulares.

25. Las verduras frescas son mejores que los vegetales en lata o cocidos. Trata de comer verduras al natural. Cuando se cocinan, los vegetales pierden la mitad de sus vitaminas. Y las verduras en conservas no son ni la mitad de buenas que las naturales. También sería bueno que cuando compres tus vegetales te asegures que estén libres de pesticidas.



26. Reduce el consumo de huevos. Lo mejor sería mantener el consumo de huevos en tres por semana. Si te mueres por un huevo revuelto, puedes comer uno al día, pero no más.

27. Haz del chocolate un lujo y no una rutina. Los chocolates no deben ser parte de tu dieta. Así que no disfrutes demasiados de ellos. Incluso los chocolates amargos no son tan buenos para ti, porque si bien tienen menos azúcar, todavía contienen crema.

28. Escoge una variedad de alimentos de todos los grupos todos los días. Cambia los menús de tu dieta. Tener una variedad de platos te ayudará a prevenir más enfermedades y no te aburrirá.

29. Trata de decirle NO a las bebidas con alcohol. Si bien la cerveza puede que engorde más que otras bebidas alcohólicas, tratar de evitarlas será muy beneficioso para tu dieta.

30. Trata de desayunar dentro de la primera hora al despertar. Siempre es mejor desayunar temprano para cargar al cuerpo con energía para comenzar el día. También recuerda: el desayuno es la comida más importante del día, pero no por eso aproveches para pasarte.

31. El 50 a 55% de tu dieta de ser a base de carbohidratos. Es un mito el tratar de evitar todos los hidratos de carbono cuando estás a dieta. Los carbohidratos son una fuente de energía y son necesarios para el correcto funcionamiento del cuerpo.

32. El 25% a 30% de tu dieta deber ser proteína. En nuestro cuerpo muchas cosas se descomponen y se están construyendo nuevamente. Las proteínas son necesarias para que esto se lleve a cabo con normalidad.

33. Las grasas solo deben representar el 15% a 20% de tu dieta.

34. Trata de llevar una dieta más vegetariana. Trata de aprender recetas y elaborar platos en base a vegetales como fuente principal. Deja las carnes para el fin de semana.

35. Opta por las carnes blancas en lugar de las rojas. Las carnes blancas incluyen los peces y las aves de corral. Esto es muy bueno, sobre todo si estás en un plan de pérdida de peso.

Guía de dieta para adelgazar sin complicaciones.

Todos los alimentos que queman la grasa!



Aprende exactamente qué alimentos ayudan a "quemar grasa" y aceleran tu metabolismo, cómo armar tus platos de acuerdo a tus necesidades y una calculadora metabólica para calcular tus necesidades diarias de alimentos.

[CLIC AQUÍ PARA VER](#)

36. Elige panes multicereales en lugar de pan blanco. ¿Recuerdas que era muy bueno aumentar el consumo de fibra en tu alimentación? Bueno, esto responde a eso. El pan multicereal es una fuente importante de fibra y proteína.

37. Reduce el consumo de carne de cerdo. La carne de cerdo no es algo que pueda ayudarte a perder peso. Y recuerda evitar los productos derivados como el tocino, el jamón y las salchichas.

38. Limita el consumo de azúcar. Si no puedes estar sin azúcar, usa los sustitutos.

39. Come de 5 a 6 veces al día. En lugar de hacer tres comidas grandes al día, trata de hacer 5 o 6 comidas pequeñas.

40. Continúa con las comidas que te gustan, pero sólo por el sabor. Hay muchas comidas que uno debe evitar mientras está en dieta pero no puedes evitar el deseo de comerlas. Por lo tanto, no las evites por completo. Trata de comerlas de vez en cuando, pero puedes compartir con otra persona.



Guía de Dieta Para Adelgazar Sin Complicaciones. Las mejores recetas quema grasa.

Simples, fáciles y rápidas de preparar, estas recetas potenciarán tu pérdida de grasa y llevarán tu progreso al siguiente nivel.

Además podrás prepararlas en un mínimo de tiempo y luego continuar con tu vida.

[>> CLIC AQUÍ PARA ACCEDER A LAS RECETAS!](#)

41. Controla tu ingesta de grasa. Cada gramo de grasa contiene 9 calorías, por lo que esta no debe exceder el 30% de tu dieta.

42. Disminuye la sal considerablemente. Demasiada sal es una de las causas de la obesidad. Trata de reducir tu consumo de sal, por lo menos a la mitad.

43. Cambia la mantequilla tradicional por la baja en grasa. Si tienes la posibilidad de optar, ¿por qué no hacerlo? Recuerda que estos pequeños cambios ayudan a lograr tus objetivos de pérdida de peso más rápido.

44. En lugar de freír los alimentos, hornéalos sin grasa. Hornear los alimentos es una manera más saludable de consumirlos. La cocción en horno requiere menos aceite o grasa que la fritura.

45. Utiliza siempre una sartén antiadherente, para que tus comidas sean más sanas.

46. Come verduras cocidas al vapor. Esta es probablemente la forma más sana de comer coles, coliflores, etc.



47. Lleva contigo perejil. El perejil es excelente para picar entre comidas. Aporta vitaminas y mejora el aliento y respiración.

48. Elige sustitutos bajos en grasa. Hay un montón de alimentos que tienen su sustituto bajo en grasas disponibles en el mercado.

¿Por qué no elegir sabiamente?

Además es mucho mejor para tu corazón. Muchas personas simplemente van de compras y escogen sin pensar. Ellos no se molestan en averiguar si hay sustitutos bajos en grasa de lo que están buscando.

En los mercados de hoy, te sorprenderá la cantidad de productos saludables que se encuentran disponibles.

Recuerda que nuestro cuerpo necesita nutrientes y no sólo calorías. Las grasas nos aportan nutrientes, pero con más calorías que las proteínas o los carbohidratos.

49. Evita las dietas de choque (o estrictas). Son malas para la salud y ganarás rápidamente todo el peso que puedas llegar a perder. Las dietas estrictas no son una solución al exceso de peso. Piensa esto un momento: ¿Es posible vivir toda la vida con una dieta estricta?

Por supuesto que no. Entonces... ¿Qué sucederá cuando ya no la sigas?

Las dietas de choque pueden ofrecerte un montón de promesas, pero muy rara vez estas promesas suenan verdaderas.

50. Dios nos dio los dientes por una razón...

Por lo tanto, debemos desarrollar el hábito de masticar todos los alimentos, incluyendo alimentos líquidos y alimentos blandos como dulces, helados, por lo menos 8 a 12 veces. Esto es esencial para agregar saliva a los alimentos y digerir el azúcar.

A menudo nos encontramos con que lo que entra en nuestra boca se cae como un rayo. Esto no es bueno para digerir correctamente los alimentos y asimilar sus nutrientes.

51. Los vinos secos son mejores que los vinos dulces. Los vinos dulces contienen una gran cantidad de azúcar, mientras que en los vinos secos, la mayor parte de este azúcar se ha fermentado.

52. Cuando comiences a realizar ejercicio, comienza despacio y no te desanimes si no ves mucho cambio después de la primera semana. Si comienzas con demasiada intensidad podrías lesionarte y frutarte rápido. La regla es "el lento y constante... gana la carrera".



53. Controla tu peso antes de empezar la rutina de ejercicios y lleva un control, pero no esperes cambios radicales de inmediato. Es importante que valores cada kilo perdido.

54. Cuando consigues algún cambio o resultado, recompénsate. Ojo, no me estoy refiriendo a chocolates y dulces. Tal vez podrías ir a ver una película o comprarte algo de ropa. Estas pequeñas recompensas pueden animarte a seguir adelante.



55. Puedes tomarte un día libre cada semana. Esto no es sólo una idea muy buena sino que también te ayuda a conseguir mayores resultados.

56. Realiza ejercicios al aire libre. Hay dos ventajas de entrenar al aire libre. Una es darle a tu cuerpo la oportunidad de conseguir aire fresco y sol. La segunda es que el entorno ayuda a mantenerte con ánimo.

57. Trata de recoger información sobre ejercicios para hacer en casa. También puedes navegar por la red y conseguir algún libro o programa de ejercicios para hacer en casa. Encuentra información acerca de las calorías que puedes quemar con los diferentes ejercicios.

58. Trata de conseguir un compañero de entrenamiento comprometido. Esto es una excelente idea. Una de las ventajas es que te ayuda a seguir adelante. Puede haber días que te sientas más perezoso para hacer tus ejercicios. En estos momentos, un compañero comprometido y motivado puede animarnos a entrenar. Cada entrenamiento que metes los días que estás con pocas ganas, representa una victoria privada.



Guía De Ejercicios Para Adelgazar Sin Complicaciones. Un sistema de ejercicios para perder grasa rápido, tablas de ejercicios para todos los niveles, explicaciones con gráficas detalladas. Un programa totalmente individualizado para triplicar los resultados de pérdida de grasa.

[>> CLIC AQUÍ PARA ACCEDER A LA GUÍA](#)

59. Detente cuando tu cuerpo ha tenido suficiente. No tiene sentido empujarlo más allá. Luego de haberte ejercitado por un rato, tu cuerpo comenzará a darte señales. Presta atención a esas señales. Esto es particularmente cierto en las fases iniciales. Da un paso a la vez.

60. Si deseas aumentar el tiempo de ejercicios, hazlo de manera gradual y no de forma brusca.

61. Escoge ejercicios que se adapten a tu estilo de vida. Todos tenemos diferentes estilos de vida y profesiones, así que trata de escoger rutinas de entrenamiento que más se ajusten a ti.

62. Trata de caminar siempre que puedas. Mantente en movimiento. Escoge actividades cotidianas y trata de hacerlas caminando.

63. Trata de mantenerte de pie. Si ya no puedes soportarlo, entonces siéntate. La regla de oro es elegir una posición en la que estemos menos cómodos.

64. No te acuestes, siéntate. La regla que hemos mencionado anteriormente también es verdad aquí.

65. No te descuides. La cosa más fácil del mundo es volverse un adicto a la televisión. Sabes de lo que estoy hablando, no? (esa cosa sin forma que se sienta o reclina sobre una silla delante de la televisión mientras come algo frito).



66. Si tienes un trabajo en donde debes permanecer sentado, ponte de pie cada media hora.

Si usted tiene un trabajo sentado, de pie y se extienden a ti mismo cada media hora. La mayoría de los puestos de trabajo hoy en día involucran estar sentado frente a un monitor con el ratón en la mano.

67. Al hacer llamadas telefónicas trata de caminar o subir las escaleras. Espero que estés de acuerdo conmigo en que esta es una excelente sugerencia.



68. Usa las escaleras en lugar del ascensor cada vez que puedas. Los ascensores pueden salvarnos de subir veinte pisos, pero también pueden hacernos muy perezosos.

Si estás muy fuera de forma puedes comenzar subiendo en ascensor y bajando las escaleras. Luego puedes subir las escaleras hasta un cierto piso y luego continuar en ascensor.

69. Fumar es malo para la pérdida de peso. Además de no contribuir a perder grasa, conduce a irregularidades en los hábitos alimenticios.

70. Si no te gusta correr, recuerda que no tienes que ir a un maratón para mantenerte en forma. 10 minutos de cardio todos los días es suficiente para la mayoría de la personas.

71. Y si no puedes correr, trata de caminar. 15 minutos de caminata a paso ligero al día es suficiente para mantener a la mayoría en forma.

72. Cualquier distancia se puede caminar, si tienes tiempo. Trata de caminar hacia los sitios que frecuentas con regularidad. Este es un hábito que contribuye notablemente a tu salud de por vida.



73. Esto sonará extraño, pero algunas personas han informado que perdieron más peso, después de beber café negro antes de un entrenamiento.

Sin bien no hay pruebas fehacientes que demuestren esto, los nutricionistas especulan con que la cafeína hace que el cuerpo utilice más grasa como combustible. Vale la pena intentarlo!



74. Aquí hay un corolario a la sugerencia anterior: Evita el consumo de café en exceso, ya que tiende a desensibilizar a tu cuerpo de los efectos quemadores de grasa de la cafeína.

75. Deja de usar controles remotos. Pueden ser muy útiles en muchas situaciones, pero no a la hora de perder peso. Los controles remotos se han hecho muy populares gracias a la televisión y hacen que las personas puedan cambiar de un canal a otro sin moverse del asiento.

76. Hacer cosas cotidianas que a menudo delegamos. Ir a buscar algo o alcanzar alguna cosa, por ejemplo. Entrenar a tu mascota también puede ser una gran idea.

77. Aquí hay un examen sorpresa. Las escaleras mecánicas nos ayudan a:

1. Subir y bajar más rápido
2. Aumentar de peso
3. Movernos estúpidamente hacia arriba y abajo
4. Mira hacia abajo y ver a otras personas bajar
5. Mirar a los demás cuando están subiendo

Podrás notar que todas son correctas. Así que la próxima vez que viajes en una escalera mecánica, no te quedes ahí parado... sube o baja con ella. (O mejor aún, toma las escaleras.)

78. Camina durante las pausas comerciales. Si deseas sentarte toda la noche con los ojos frente a la pantalla, hazlo. Pero por lo menos camina durante los comerciales. Mueve las piernas y realiza algunos estiramientos. ¡Simplemente haz que la sangre fluya por tus venas!



79. Mueve los dedos de los pies y las manos cada vez que puedas. Esto es muy bueno para aliviar la tensión postural y el estrés.

80. Pon música y baila como salvaje. Revolea el pelo de vez en cuando. Cierra la puerta de la habitación y enciende tu equipo de música a todo volumen. Salta encima de la cama, tírate al piso. Rueda por el piso. Haz la danza más chiflada que puedas imaginar.

Imagina que eres Michael Jackson o Madonna!

81. Lanza un disco volador o "frisbee". Arrójalos y ve a buscarlo. Es excelente para combatir el estrés. Es bueno lanzar algo al aire que sea liviano y no pueda dañar nada. Trata de ir cada vez más lejos.

82. Baja una cuadra antes que tu destino y camina el resto del camino. Puede que no tengas tiempo para hacer largas caminatas y de esta manera puedes asegurarte caminar un poco todos los días. Si viajas en coche, estacionalo un poco más lejos.



83. Cuando nadie está mirando trata de hacer giros con la pelvis. Si te pones a pensar, la zona media del cuerpo es la parte que menos se mueve. Esta es una de las razones por la que es tan difícil adelgazar esta parte del cuerpo.

Si todavía te cuesta mucho hacer abdominales, trata de hacer movimientos circulares de la pelvis en ambas direcciones.

84. Mejora tu estética mientras caminas. Consigue la marcha adecuada. La mejor manera de hacerlo es meter el abdomen e inflar el pecho. No dejes que tu estómago caiga por encima del cinturón. Cada vez que metes la barriga, sentirás la presión de los músculos del estómago.



85. Trata de hacer ejercicios respiratorios. Tal vez te sorprenda saber que los ejercicios de respiración pueden ayudarte a perder peso. Si hacer ejercicios respiratorios correctamente, podrás darte cuenta de que estos ejercen una gran presión sobre los músculos de la zona media.

Podrás sentir como se endurecen los músculos mientras inhalas y exhalas.

86. Prueba con el yoga. El yoga es una de las mejores maneras de promover la pérdida de peso. Uno de los beneficios del yoga es que tienes que aprender a controlar prácticamente todos los músculos del cuerpo.

87. Trata de dar y recibir masajes. Esta es una forma placentera de realizar ejercicios y mover los músculos y las articulaciones.

88. Si no se te ocurre nada para hacer puedes golpear la almohada. Ahora esta puede ser una idea rara, pero créeme que funciona. No muchos tenemos acceso a un saco de boxeo, pero si tienes almohadas mullidas, pueden funcionar muy bien.

Trata de conseguir al menos cincuenta golpes por "pelea". Recuerda a tu jefe, ex pareja o vecino. Te dará mucho gusto.



89. Trata de subir las escaleras de a dos escalones. Ahora, esto es algo en lo que debes poner atención para no tropezarte.

Asegúrate de apoyar bien los pies en cada subida.

90. Si tienes un perro, llévalo a correr y deja que vaya delante. Te sorprenderás de la cantidad de ejercicio que un perro puede darte.

91. Toma clases de baile. El baile es una forma maravillosa de quemar calorías extra. Es cierto. Cuando bailas ritmos como la salsa, quemas muchísimas calorías por clase. Te lo digo por experiencia propia.



92. Siempre que puedas, realiza flexiones con la pared. Debes apoyar las palmas contra la pared, flexionar levemente los codos y empujar la pared, de modo que logres impulso hacia atrás. Puedes hacer esto dos o tres veces seguidas.

93. Si hay una piscina cercana, nada con tanta frecuencia como sea posible. La natación es uno de los mejores ejercicios que existen. El agua tiene un montón de ventajas. Nada más que un chapuzón sirve para aliviar el estrés.

94. Intente jugar algo de tenis de mesa o baloncesto. Los juegos son una forma divertida de perder peso. Lo mejor de los juegos, es que son adictivos. Cuánto más juegues menos te preocuparás por la pérdida de peso. Consigues resultados mientras te diviertes.

Adelgazar Sin Complicaciones. Transforma Tu Cuerpo En Sólo ¡12 Semanas!

Este programa tiene toda la información real que debes conocer para **derretir la grasa corporal** de forma permanente...

Sin perder músculo y sin usar drogas peligrosas ni suplementos innecesarios.

Esto no es una solución rápida, donde pierdes un poco de peso al principio, para luego ganar el doble rápidamente...

Estamos hablando de una transformación de tu cuerpo... ide por vida!

[>> CLIC AQUÍ PARA ACCEDER AL PROGRAMA](#)





95. Recuerda que todo ejercicio debe comenzar con 5 a 10 minutos de calentamiento previo. Cualquiera que sea el ejercicio físico que esté involucrado. Antes de empezar a realizar cualquier actividad, el cuerpo necesita de calentamiento de músculo, articulaciones y sistema nervioso.

96. No lloves el teléfono móvil a todas partes, sino que déjalo en algún lugar donde puedas escucharlo. De esta manera puedes caminar a buscar cada vez que suena.

Hoy en día la vida se ha vuelto tan fácil, que tenemos todas las cosas en nuestras manos. Todo lo que tenemos que hacer es presionar un botón. Por eso te sugiero que dejes el teléfono celular lejos para que puedas recogerlo cada vez que te llaman.

97. Mientras viajas en ascensor mueve los dedos de los pies y gira naturalmente los tobillos. También puedes contraer y distender los músculos de la pierna sin necesidad de llamar la atención de los demás.

98. Desvístete mirándote al espejo. Si lo que ves te desagrada, entonces tienes una razón para hacer ejercicio. Trata de ver que partes te gustaría trabajar más. También párate de perfil para poder ver cómo anda tu abdomen y cuanto debes reducirlo.

También puede usar una balanza de baño, pero personalmente te recomiendo el espejo como primera referencia.

¡Resultado En 12 Semanas!



[>> CLIC AQUÍ PARA MÁS DETALLES](#)

99. Siéntate en una silla con asiento duro y simplemente párate y siéntate repetidas veces. Mantén la cabeza en alto y larga el aire cuando estás arriba. Puedes hacerlo 4 o 5 veces.



100. No te encorves mientras estás

sentado en la silla. Mantén una postura erguida, apretando los músculos del abdomen.

101. Si quieres mejorar la apariencia de tu zona media déjame darte un pequeño secreto. Respirar el aire tan fuerte como puedas. Mientras lo haces mete el abdomen tan adentro como puedas y mantenlo apretado durante unos segundos. Luego libéralo lentamente, tratando de mantener apretada la barriga. Haz este tipo de respiraciones 50 o 60 veces por día.

Después del primer día, tienes que sentir como trabajan los músculos del abdomen. Si sucede esto, estás en el camino correcto.

Realiza esto durante 20 días y verás como al final habrás perdido al menos una pulgada.

A continuación he incluido una tabla de los diversos ejercicios y el número de calorías que se puede quemar con cada uno de ellos. Elige el que mejor sepas hacer y puedas mantener a largo plazo. Lo importante es que hagas lo que hagas, al actividad dure por lo menos veinte minutos.

Aerobics 200-250 calorías
Andar en bicicleta fija 250-300 calorías
Andar en bicicleta normal 300-400 calorías
Correr a 6.5 mph 300-350 calorías
Subir escaleras 200-250 calorías
Nadar 350 calorías
Caminar enérgicamente 150-180 calorías

Si revisas esto cuidadosamente, puedes notar que caminar no es algo que tienes que dejar al margen. De hecho, si tu día está demasiado ocupado para alguna actividad, caminar sigue siendo la mejor opción. El punto sería: camina tanto como puedas.

Sal más temprano de tu casa y llega a los lugares caminando.

Bueno, supongo que eso es todo. La pelota está ahora de tu lado ¿qué estás esperando?

Deshazte de las calorías y las libras tan pronto como sea posible y trata de disfrutar de la vida lo mejor que puedas, evitando las enfermedades que vienen por cargar kilos de más.

SECCIÓN BONUS

La Comprensión De Tu Cuerpo: Una Perspectiva Diferente



WWW.ADELGAZARSINCOMPLICACIONES.COM

EL PROGRAMA INTELIGENTE DE NUTRICIÓN Y ENTRENAMIENTO

¿Cuánto Sabes?

He incluido una prueba sencilla para ver cuánto has comprendido acerca de la forma correcta de controlar tu dieta. Sigue adelante y haz la prueba, puede que te resulte interesante.

Dieta**1) ¿Cuál de las siguientes opciones es adecuada para una merienda entre comidas?**

- a) Queso
- b) Las zanahorias
- c) Yogur
- d) Café
- e) Caramelos

2) ¿Cuántos vasos de agua debe beber una persona en un día?

- a) 5-6
- b) 10-20
- c) 10 - 12
- d) 4-5
- e) 15-20

3) ¿Cuál de las siguientes opciones es mala en cuanto al control de peso se refiere?

- a) snacks
- b) fumar
- c) café
- d) las dietas de choque
- e) todas las opciones

4) ¿Cuántas horas de sueño necesita un adulto?

- a) 7-8
- b) 6-7
- c) 8-9
- d) 5-6
- e) 9-10

5) ¿Cuál es la mejor opción para una dieta?

- a) frutas
- b) frutas en conserva
- c) jugo de frutas
- d) frutas procesadas
- e) fruta cocida

6) ¿Cuál de las siguientes opciones siempre debe incluirse en tu dieta?

- a) las nueces
- b) las frutas secas
- c) jugos de frutas
- d) ensaladas
- e) té

7) ¿Cuál de estos dos es mejor para tu salud?

- a) de café
- b) el té

8) La comida más importante del día es

- a) la cena
- b) refrigerios
- c) desayuno
- d) el almuerzo
- e) la merienda

9) ¿Cuál de las siguientes opciones puedes quitar por completo de tu dieta?

- a) grasas
- b) carbohidratos
- c) vegetales
- d) proteínas
- e) vitaminas
- f) ninguno de los anteriores

10) ¿Qué carne es mejor para la salud?

- a) carne blanca
- b) carne roja
- c) carne de cerdo



Fuerza Muscular

Usa tu cerebro para responder las siguientes preguntas sobre ejercicio.

1) ¿Cuál es el mejor ejercicio entre las opciones?

- a) andar a caballo
- b) caminar
- c) la natación
- d) correr
- e) los bolos

2) Antes de realizar ejercicio físico, es necesario

- a) beber agua
- b) calentar
- c) consultar a un entrenador
- d) decidirte
- e) enfriar

3) Puedes darte el lujo de tomarte un día libre de ejercicios por semana

- a) verdadero
- b) falso

4) El yoga ayuda a reducir el peso

- a) verdadero
- b) falso

5) Los ejercicios de respiración fortalecen los músculos del hombro

- a) verdadero
- b) falso

Respuestas Dieta:

- 1. b
- 2. c
- 3. e
- 4. a
- 5. a
- 6. d
- 7. b
- 8. c
- 9. f
- 10. a

Respuestas Ejercicios:

- 1. c
- 2. b
- 3. a
- 4. a
- 5. b

¿Sabías que...

Las dietas muy bajas en calorías, en realidad, te harán engordar a largo plazo, y que hay una manera simple de comer más comida y quemar grasa?

Se que suena demasiado bueno para ser real, pero estás a punto de ver resultados del mundo real que prueban que esto funciona...

>> [Haz Clic Para Ver Los Detalles](#)

Punto De Partida

La enorme cantidad de personas que acumulan grasa años tras año, ha hecho la palabra adelgazar sea un término de uso cotidiano. No es de extrañar que sea una de las palabras más buscada en Internet y sus principales motores de búsqueda.

Es un asunto fuera de discusión que existe una relación directa entre los alimentos que comemos y el peso que cargamos. Por lo tanto, casi todos los programas para adelgazar se concentran en hacer algún tipo de control sobre la "calidad" y la "cantidad" de los alimentos que consumimos.

Entonces... ¿Por dónde empezar?

Ahora que has decidido adelgazar, debemos encontrar una respuesta a la pregunta anterior. Quiero dejar en claro que no hay mejor lugar para empezar que nuestra mente. **Deberíamos tener una fuerte determinación por alcanzar nuestro objetivo.** Concebir esto como una "lucha" hacia una buena salud y apariencia.

Cómo en toda lucha siempre hay un oponente y en este caso, tu principal oponente es el *impulso básico* de hacer cosas que no son beneficiosas para tu cuerpo.

Si reconocemos que cada cuerpo es único y que no hay una persona exactamente igual a ti, tenemos que aceptar que aquello que comes no se comporta de la misma manera en tu estómago que en el de tu amigo. Un determinado alimento que es bueno para ciertas personas, no es adecuado para los demás.

Por lo tanto, el punto más importante aquí es que comprendas la singularidad de tu fisiología y la necesidad de **ajustar tu nutrición y entrenamiento** acorde a ella, en lugar de seguir ciegamente el programa de alguien más.

Hay cuatro claves para entender los tipos de cuerpo.

- 1.** La primera es aprender a reconocer cuál es tu tipo de cuerpo predominante.
- 2.** La segunda clave es aprender a ajustar tu entrenamiento y nutrición a tu tipo de cuerpo.
- 3.** La tercera clave es ser paciente, persistente y mantener una actitud positiva al trabajar hacia tu meta.
- 4.** La cuarta clave es asumir la responsabilidad por el resultado, sea bueno o malo.

Por esta razón, si eres una persona comprometida con tu éxito y realmente deseas adelgazar de manera rápida y natural te recomiendo **mi programa número uno para adelgazar:**



En este programa te mostraré exactamente cómo determinar tu tipo de cuerpo y cómo ajustar tu nutrición y plan de ejercicios para quitar todo el exceso de grasa corporal de tu cuerpo en sólo 12 semanas. *¡Si en tan sólo 12 semanas!*



[>>> CLICK AQUÍ <<<](#)

Este es el mismo sistema que utilizan las celebridades de Hollywood y los modelos profesionales para mantener su cuerpo en forma y lucir geniales para las fotos de los paparazis.

También tienes que saber, que detrás de mi programa "Adelgazar Sin Complicaciones" se esconde **el codiciado secreto** que les permite a algunas personas "privilegiadas" comer todo aquello que desean, sin ni siquiera engordar un kilo. **Ahora tú también podrás hacerlo.**

Esta fórmula funciona, independientemente de si has luchado toda la vida contra la grasa, como Fabián:

"He perdido 37 kilos de grasa! Mi vida entera ha cambiado"

He usado el programa Adelgazar Sin Complicaciones para perder 37 kilos de grasa y esto ha cambiado mi vida y la de mi familia.

Quemar grasa y mejorar mi apariencia de esta manera, me ayudó a alcanzar objetivos emocionales, físicos y laborales.

Fabián M.

O si lo que deseas es volver a verte joven, sexy y atractiva, como Graciela:

"Pude perder 23 kilos y 12.5% de grasa corporal"

"Soy una mamá de 53 años con 3 hijos, de 11, 6 y 4.

Antes, yo pesaba 82 kg, tenía 36,5% de grasa corporal y talla 40.

Era gorda, me sentía miserable, y mi vida familiar sufría por mi estado de ánimo.

Estaba continuamente irritada con mis hijos."



"Mi esposo conocía a alguien que había hecho el programa **Adelgazar Sin Complicaciones** y que había cambiado su vida, así que me decidí a hacerlo también. **He perdido 23 kilos y no los he vuelto a recuperar.**

Lo mejor es que mejoró mi autoestima y mi relación con mi familia. Ya no siento culpa y puedo volver a mirarme al espejo."

Graciela T.

Esto no se parece a ningún otro programa que alguna vez hayas intentado

Tienes mi palabra de que esto va a ser divertido y que sentirás como el cambio comienza en el momento en que te comprometes a transformar tu cuerpo.

Te mereces...

- Ponerle chispa a tu vida social
- Caber en la ropa que realmente quieres estar usando
- ¡Sentirte sexy en todas las fotos!
- Sentirte confiado y atractivo haciendo girar cabezas en la piscina o en la playa
- Y disfrutar de esos abdominales marcados que pensabas que eran sólo para "otras personas"

Cuando comienzas a *comer de acuerdo a tu tipo de cuerpo*, en la manera y la proporción que voy a enseñarte, automáticamente te convertirás en una de esas "otras personas".

Este sistema se combina muy bien con tu vida cotidiana, incluso puedes guardarlo como un pequeño secreto entre nosotros.

Y de nuevo, no me importa si tienes que perder 5 kilos de más, o si tu meta es perder 50 kilos de más, estamos **hablando de una transformación total**.

Echa un vistazo a los testimonios de la página... Verás gente de todas las formas, tamaños y tipos de cuerpo verse y sentirse mejor que nunca.

Si ellos pudieron, entonces tú también podrás hacerlo.

Es fácil (y divertido) cuando se tiene el plan correcto.

¿Suena bien?

Seguro que sonó bien para las miles de personas que he ayudado en los últimos 10 años...
¡y ahora es tu turno!



[>>> CLICK AQUÍ <<<](#)



Sinceramente, tu amigo y entrenador,

Pablo Ortiz

Creador Del Programa
Adelgazar Sin Complicaciones

AVISO IMPORTANTE:

No dudes en regalar y distribuir este informe sin mi permiso (todo el contenido debe permanecer en el intacto) De hecho, **ite animo a compartir este informe!**

Si tienes amigos, familia o compañeros de trabajo que se beneficiarían de los conocimientos compartidos aquí, siéntete libre de enviar este informe a los mismos.

Si tienes un sitio web, newsletter, blog o foro, por favor, no dudes en compartir este informe con tus visitantes. Puedes incluso marca los vínculos con un código especial para recibir una comisión por cualquiera de las órdenes de mi programa a través de tu enlace. Si estás interesado en aprender más sobre esta oportunidad, visita la sección de afiliados de mi sitio haciendo clic aquí: <http://adelgazarsincomplicaciones.com/afiliados/>

