EL REDUCTOR DE GRASA
Restablece tu Metabolismo,
Potencia la Pérdida de Peso y
Encoge tu Cintura
GUÍA DE INICIO RÁPIDO

Contenido

Introducción 3
La gente común y los problemas de peso 11
¿Por qué algunas personas obtienen resultados y yo no? 16
¿Qué estoy haciendo mal? 25
¿Es mi herencia o la genética? 28
La verdad sobre tu panza 32
Ácido y alcalino 38
Evita estas verduras 44
Por qué debes comer más para perder peso 48
¡Los alimentos procesados son el diablo! 59
3 Súper alimentos secretos que hacen derretir la grasa 62
Los dos mayores errores del ejercicio cardio 76
¿Cuánto ejercicio debería estar haciendo? 82
Preguntas que pueden cambiar tu vida 94
Secretos exclusivos del sexo afrodisíaco 95
Sistema reductor de grasa 103
Snacks dulces para antojos de emergencia 111
Batidos para la desintoxicación y belleza 112
Esta rutina de 7 minutos duplicará tus resultados 121

¡ADVERTENCIA!

Lo que estás a punto de leer no debes saltearlo ni tomarlo a la ligera. Por favor, tómate el tiempo necesario y lee CADA PALABRA muy Atentamente porque voy a exponer lo que la industria de la Salud y el fitness no quiere que sepas.

Los medios y los infomerciales de fitness temen que esta información que estás por leer pase a ser de conocimiento público.

Si te has entrenado intensamente y has probado cada producto de dieta y fitness que hay por ahí, tienes una colección de libros inútiles para bajar de peso o has tenido entrenadores o membresías de gimnasio con poco o nada de resultados...

Te vas a llevar una sorpresa cuando descubras lo simples que son estas técnicas de musculación y para perder grasa.

¡Pueden cambiar tu vida! Para ser honesto... si lees el libro completo y usas toda la información que contiene...

¡VA A CAMBIAR TU VIDA!

¡Empecemos!

Pero antes de empezar, ¿reconoces al tipo de camisa rosa de la derecha, quizás de un programa llamado Shark Tank?

Déjame que te cuente una historia cómica pero cierta...

Me lo encontré en Las Vegas en un Seminario y literalmente le di un rollo acerca de los secretos que estás a punto de leer, mientras él estaba yendo a toda prisa al baño.

¡Así es! JAJAJA

¡Pero adivina qué pasó! Después de echarle el rollo y compartir con él exactamente lo que había descubierto, desperté su interés, pero no creo que quisiera revelárselo a las masas.

¿Por qué?

Porque si el público llegara a tener este libro en sus manos, nadie volvería a comprar otra píldora de dieta, nadie contrataría a un entrenador ni compraría Dvds de entrenamiento de una hora de duración.

En efecto, en toda la industria de los gimnasios bajarían las ventas porque nadie malgastaría su tiempo en ellos si supieran la manera de obtener todos los resultados que desean en la comodidad de su propia casa.

Algunos de los secretos que tomé de algunos de los países más indígenas del mundo te permitirán diseñar un cuerpo delgado, tonificado y esculpido y disfrutar de la energía de alguien de 20 años.

¡Pero TÚ! Sí, TÚ que estás leyendo esto ahora... Quiero agradecerte y felicitarte por dar el primer paso para entender cómo funciona tu cuerpo realmente. Cómo eliminar grasa de tu cuerpo instantáneamente aplicando métodos muy simples cada 7 días.

A la gran mayoría de las personas se las ha engañado y mal informado sobre la forma de perder peso.

Los médicos te han mentido y te han dado píldoras, no para curarte sino sólo para paliar la situación hasta tu siguiente visita. El cuerpo humano promedio está contaminado con sustancias químicas artificiales como las píldoras y ayudas para bajar de peso y se ha convertido en un basural que almacena grasa en vez de una máquina quema grasas.

Quiero que busques un lugar tranquilo durante los próximos 30 minutos. Vas a tener un avance de los consejos y fórmulas de los atletas profesionales, a descubrir el plan exacto de los países indígenas que están en la mejor forma y que tienen menos del 1% de probabilidad de contraer cáncer y enfermedades cardíacas.

Vas a ver lo que se siente al disminuir tu porcentaje de grasa corporal cada 7 días, aunque tengas malas articulaciones, mala espalda o incluso un problema de tiroides.

También vas a descubrir nutrientes naturales que combinados van a rejuvenecer tu cuerpo y neutralizar las toxinas de la grasa para que el peso siga bajando aunque te saltees una sesión de entrenamiento...

Vas a poder compartir los mismos consejos con tus hijos para que nunca tengan que soportar las torturas de otros niños en la escuela debido a su peso.

¡Perdón por todas las fotos pero Adoro a mis pequeños!

¡Ellos son mi **PORQUÉ!**

Son el combustible de mi fuego, la fuerza impulsora que me mantiene vivo y activo cuando siento que ya no puedo continuar.

Así que, mis soldados, prepárense para leer cada palabra atentamente porque hoy van a conocer mis estrategias EXACTAS para BAJAR, ADELGAZAR, TONIFICAR y ESCULPIR su cuerpo a partir de este momento.

Perdón por la palabra «soldados»... Qué puedo decir... Estuve en el ejército cinco años sirviendo a mi país...

Pero hoy en este libro vas a alcanzar tus metas MÁS RÁPIDO sin la lucha, sin el dolor constante que sientes cuando las cosas no funcionan.

La serie de entrenamientos de 7 minutos para tonificar partes del cuerpo que está al final de este libro te permitirá recorrer con tus manos tu cuerpo delicioso y en forma, y disfrutar de la nueva energía que te permitirá correr con tus hijos o nietos.

Tal vez tengas sólo una semana antes de las vacaciones o quizá te vas a casar pronto... Si aplicas estas estrategias, tus fotos de vacaciones en Facebook van a recibir cientos de «me gusta» y comentarios.

No importa tu edad ni tu talla, funciona para cualquier persona que se comprometa seriamente a hacer un cambio a largo plazo.

Tuve clientes que rápidamente revirtieron la grasa abdominal resistente, la grasa movediza de abajo de los brazos, la de la espalda, la del cuello, la de la doble papada y la infame grasa de los muslos, aplicando la metodología de 7 minutos.

Pero debo advertirte...

Vas a tener muchos momentos reveladores mientras leas esta guía. Aunque tengas presión alta, colesterol alto o antecedentes familiares de enfermedad cardíaca y obesidad, si usas toda la información que

voy a compartir contigo, toda tu salud y tu cuerpo se transformarán para mejor.

Voy a ser temerario y a decirte esto aunque me puedo meter en problemas.

Pero, ¡qué diablos! mereces saber la verdad...

Ahórrate el dinero y cancela la membresía de tu gimnasio. Deja de malgastar tu dinero duramente ganado en los falsos infomerciales.

Pregunta... ¿Después de comprar el producto

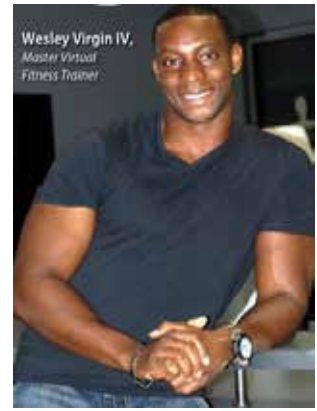
quién te va a dar soporte?

¿Quién te va a motivar durante el proceso?

¡Nadie!

Después de terminar de leer el libro y de imprimir los planes de comida y de entrenamiento, no termina todo. Tendrás una comunidad de personas que te apoyarán y te alentarán para que no haya ninguna probabilidad de que fracases.

Pero ¿POR QUÉ deberías escucharme?



Seguro, aparecí en FOX, ABC, Yahoo Noticias y otros canales de noticias nacionales e Internacionales de todo el mundo; mis colegas me han etiquetado como una Autoridad Mundial en la Industria del Fitness y la Nutrición.

Me han contactado de países como Brasil, Canadá y el Reino Unido, por nombrar algunos, todos pidiéndome encarecidamente que traduzca este plan a otros idiomas para que también puedan beneficiarse.

Pero quiero dejar UNA cosa en claro.. ¡Muy claro!

¡Yo no te voy a decir cualquier tontería! ¡Jamás! ¡JAMÁS!! Voy a decirte la verdad aunque perjudique las ganancias de la industria. Aunque me persigan tratando de bajar mi página de Facebook.

No estoy aquí para gustarle a nadie; estoy aquí para compartir lo que realmente funciona...

Y una cosa más antes de que entremos en los detalles...

No permitas que ningún médico te etiquete.

Por ejemplo...

¡Estás demasiado obeso, nunca vas a bajar de peso!

¡Tu problema de tiroides va a impedir que bajes de peso!

Toma esta pastilla y dime cómo te sientes dentro de una semana.

La genética es el motivo de tu gordura.

A tu edad, tu metabolismo jamás se va a acelerar.

Vas a necesitar cirugía bariátrica o liposucción...

¡Realmente! ¡Son disparates! Eso está muy lejos de la verdad y en los siguientes capítulos voy a destruir el mito de la genética.

Ok Ok Ok. Sé que estás ansioso por zambullirte en el primer capítulo de este libro... Pero déjame contarte una historia horrible...

¡LA MÍA!

Mi pasión por diseñar un cuerpo increíble y ayudar a los demás empezó en mi adolescencia. ¡Odiaba mi aspecto!

No sé si te podrás identificar, pero el dolor de las burlas, no sentirme atractivo para el sexo opuesto, sentirme como un paria y no tener confianza realmente me ponía en una mala situación.

¿Alguna vez te sentiste así? Bueno, yo sí...

¿Y qué hice?

Compré los programas de fitness que veía en la noche. FUI ENGAÑADO por los infomerciales - hice lagartijas, abdominales, compré los batidos, las pesas, casi hasta dañar mi cuerpo y articulaciones en el proceso. Todo por intentar ser feliz y aceptado por los demás.

Pero francamente... ¡NO SIRVIÓ!

Luego hice algo loco pero honorable al mismo tiempo.

¡Me uní al ejército! ¿Por qué? Bueno, principalmente porque estaba listo para irme de la casa de mi padre... ¡Era muy estricto! Tuve que irme, pero lo quiero muchísimo. ;)

Aprendí en el ejército algunos principios básicos del entrenamiento, pero les faltaban varios elementos clave que voy a compartir contigo en este libro...

Desde entonces, alcancé y mantuve un peso ideal con una increíble definición muscular, además de una energía diaria desde la mañana hasta la noche. Y tengo un físico muy deseable que sigue haciendo voltear cabezas y despierta admiración.

Esto es exactamente lo que obtendrás si te comprometes y haces un trato contigo mismo de que seguirás hasta que suceda...

No he visitado a un médico en años, pero cuando fui a hacerme un examen, el doctor me dijo que mi salud estaba por encima del promedio. La diabetes, enfermedad cardíaca, cáncer o presión alta nunca serán parte de mi vida. Y te voy a dar cada uno de los secretos para quemar grasa. Potentes ingredientes para batidos, técnicas esotéricas de entrenamiento y hábitos diarios que me han mantenido a mí y a otras personas sanos, delgados y en forma durante años.

Entonces, empecemos...

Mucho amor,

Wes

La gente común y los problemas de peso

Aquí hay algunas historias de personas que expresaron cómo se sentían por sus problemas de peso.

Jamie Houston – 41 años – Mujer

Jamie ha estado batallando con su peso desde hace algunos años y hace poco también se divorció.

El estrés del divorcio contribuyó a su amento de peso porque no pesaba tanto como ahora. Con un IMC de 33, perdió toda la confianza y cayó en una depresión. Aunque ha tratado de apegarse a una dieta estricta, casi de hambre, ha tenido muy poco éxito en este aspecto. Se expresó diciendo que «ser tan pesada ha tenido un impacto enorme en mi autoestima y ya no tengo ganas de salir.»

Como consecuencia de su baja autoestima, ha estado teniendo problemas en el trabajo debido a esa falta de confianza, y no puede trabajar tan bien como los demás. Se arrepiente de haber dejado acumular el peso sin hacer nada durante tantos años.

El problema de Jamie - Descubrimos que el problema con su enfoque era su estilo de vida sedentario, aparte de usar las escaleras en su empleo. Además, su «dieta de hambre» no está ayudando mucho, simplemente porque su cuerpo ha entrado en modo de ahorro de energía y NO está quemando calorías como debería.

Crystal – 30 años – Mujer

Todo sucedió casi de repente en el caso de Crystal. Un día tenía un cuerpo delgado, atlético y de pronto empezó a aumentar de peso alrededor de los 21 años.

Probó todas las dietas en vano - y terminó abandonando los programas estrictos de dieta porque no los soportaba.

Después de intentar con algunos videos de entrenamiento, su cuerpo estaba dolorido tras algunos días y también tuvo que abandonarlos.

El problema de Crystal - El problema de Crystal es que no se estaba apegando a un horario de comidas adecuado y francamente no estaba comiendo demasiada comida.

La constancia y los horarios adecuados de comida son importantes cuando se trata de perder grasa y esta era su área débil.

Así que si te tomas en serio el plan de deshacerte de la grasa indeseable de todo tu cuerpo, debes apegarte a las pautas que se dan en esta guía y ser constante para seguirlas.

Bill J – 51 años – Hombre

Bill tiene dificultades para controlar lo que come; toma mucha cerveza y esto le hizo aumentar mucho de peso en el medio torso.

Una rápida evaluación reveló que el estilo de vida de Bill Es muy ocupado; prefiere sentarse en casa y ver el partido aunque el clima sea fantástico como para dar una vuelta a la manzana.

Ese estilo de vida, junto con su hábito de comer sin control lo hizo aumentar mucho de peso y su IMC ahora es de aproximadamente 35 *(¡peligroso!)*

Teme que nadie querrá casarse con él debido a su apariencia física actual.

El problema de Bill - El problema de Bill es que los motivos de su aumento de peso son clarísimos.

Sin embargo, lo que no tenía era un programa adecuado para bajar de peso que le diera la motivación y el impulso para mantenerse activo.

Jennifer R – 45 años - Mujer

Jennifer ha batallado con la pérdida de peso desde que tuvo hijos.

Como esposa y madre de tres hijos, se sentía estresada y, a veces, abrumada.

Esto la llevó a comer emocionalmente y a sentirse demasiado cansada después del trabajo como para hacer algún tipo de ejercicio o entrenamiento.

Toma café en la mañana y con frecuencia antidepresivos para mantenerse cuerda, pero lamentablemente, llegó a pesar cerca de 100 kilos.

El problema de Jennifer - EL problema de Jennifer eran su alimentación emocional tarde en la noche y el estrés.

El estrés es uno de los factores principales por los que la mayoría de las mujeres no pueden mantener un peso saludable, pero en este libro encontrarás una increíble técnica de respiración que puedes usar hoy para librarte del estés y tener una mente sana y clara.

Cassie J – 36 años – Mujer

Cassie es una mujer soltera que ha luchado con su peso durante mucho tiempo. Nos dijo que es una sensación horrible tener sobrepeso, tan desagradable que nunca podía encontrar qué ponerse que no la hiciera ver mal. Dijo que había probado todas las dietas posibles, incluso las más populares que pasan por la tele en los programas de la noche. Bajaba algunos kilos pero enseguida los recuperaba porque se estaba matando de hambre.

Tiene un trabajo a tiempo completo, asiste a clases en la noche pero no encuentra tiempo para aplicar un programa de ejercicios. Su mayor temor es no casarse; siente que ningún hombre la va a ver atractiva con el peso que tiene ahora.

El problema de Cassie - Descubrimos que el estilo de vida de Cassie era muy ocupado. Necesitaba un horario de ejercicio constante pero tenía que ser algo rápido que pudiera hacer a primera hora de la mañana o después de su última clase.

◆◆◆

Hay mucha gente como Jamie, Crystal, Bill y Cassie que no han tenido ni la guía correcta ni han sabido cómo abordar sus problemas de peso. Por el contrario, estas personas han seguido en una espiral descendente hasta llegar a un círculo interminable de problemas de confianza debido a su baja autoestima.

Este libro proporciona un sistema de entrenamiento progresivo de 7 Minutos diarios que, si lo sigues, no solo bajarás de peso sino que también podrás mantenerlo de manera muy sana y natural.

Por qué algunas personas bajan de peso y la mayoría no y cómo solucionarlo

¿Alguna vez escuchaste algo acerca del 3% y el 97%?

¿No?

Bien, déjame explicarlo. ¿Alguna vez viste a una persona que siempre obtiene resultados, que siempre consigue lo mejor de todo?

Hay una razón para esto.

Hay dos tipos de personas diferentes en el mundo:

- El 3% (los pocos que se ponen en forma fácilmente y constantemente reciben elogios por su apariencia y físico) y
- El 97% (la gran mayoría de la población que lucha y salta de programa en programa siempre en busca de la solución secreta nueva y mejorada).

Odio decírtelo, pero la solución secreta no existe. Pero te voy a decir qué es lo que funciona y qué no el 100% de las veces.

Ahora, la simple estrategia que te voy a enseñar a continuación te va a ayudar a ser parte del 3%, los Delgados y Atractivos.

Vamos a hacer un juego
y quiero que seas honesto conmigo.

¿En qué categoría estás? No hay ninguna intermedia, así que sé honesto contigo mismo

EL 97%:

- ❑ Ponen excusas, excusas y más excusas
- ❑ Buscan justificaciones y razones por las que no pueden hacerlo
- ❑ Son unos de los que más postergan las cosas...
- ❑ No tienen energía. Nada de voluntad. Nada de constancia.
- ❑ Pagan membresías de gimnasio, DVDs de fitness y entrenadores pero nunca usan los servicios
- ❑ Siempre dicen «debería hacerlo» en vez de «tengo que hacerlo» o «debo hacerlo».
- ❑ Siempre usan las dos palabras contraproducentes: «No puedo».
- ❑ Lamentablemente, nunca lo entenderán y seguirán despiertos a altas horas de la noche soñando con un cuerpo increíble sin conseguirlo jamás.

Ahora, el 3% es diferente:

- ❑ Nunca ponen excusas. ¡JAMÁS!
- ❑ Siempre ven el vaso lleno, aunque no se vea ni una sola gota de agua.
- ❑ Tienen más razones para tener éxito que para fracasar.
- ❑ Siempre son constantes, PASE LO QUE PASE.
- ❑ No andan con gente negativa.
- ❑ Siempre esperan más de sí mismos.
- ❑ Siempre ven el lado positivo de una situación, desafío o problema.
- ❑ Toman acción todos los días, no se paralizan analizando.
- ❑ Si se ve bien, suena bien y se siente bien, jalan el gatillo.
- ❑ Hacen exactamente lo opuesto del 97%.

Me alegro de que no estés dentro del 97%. O quizás lo estés. No te preocupes, eso va a cambiar hoy.

Suena interesante, ¿no? Bien, hoy considero que estás dentro del 3% no sólo porque decidiste comprar este libro (acción poderosa) sino porque también diste otro paso al leer la información y al final vas a aplicar lo que estás a punto de aprender.

Por desgracia, los del 97% todavía están postergando, buscando en la siguiente solución rápida en Internet. Es la historia de sus vidas.

Pero felicitaciones, tú eres diferente. *Sigue leyendo*.

5 Consejos que tienes que aplicar AHORA

1. Tómate un segundo y piensa por qué perder peso es tan importante para ti.

   ¿Por qué lo estás haciendo REALMENTE? Quiero que lo pienses bien durante un segundo antes de contestar. Por cierto, está bien ser vanidoso.

   Diablos, yo lo hago porque ME ENCANTA la atención y ME ENCANTA verme desnudo frente al espejo. Ahora anota la razón que te haga sonreír (la palabra clave es SONREIR) y pon el papel en tu billetera y en tu bolsa.

2. Después de escribir tu razón, anota debajo PONTE EN FORMA CON PASIÓN (lo entenderás mejor después de 30 días).

3. Ahora, ve a tu computadora y busca en Google alguna persona que consideres físicamente atractiva (yo deseaba tener el físico de La Roca, incluso tengo su foto para inspirarme en la pared de mi recámara) y pega su foto en tu espejo, así la puedes ver cada vez que entres al baño y salgas de la ducha.

4. Por último, busca un compañero, alguien que te haga responsable, quizá alguien como Wesley Virgin o un amigo súper positivo.

   Esto es lo que hago todo el tiempo, literalmente. No sólo diseño entrenamientos de 7 minutos, sino que estoy aquí para mantenerte en marcha y motivado durante los primeros 30 días de este proceso.

Voy a estar en tu oído, en tu correo electrónico, en tu página de Facebook todos los días hasta que tu cuerpo sea lo suficientemente atractivo como para tumbarte desnudo en las hermosas playas de Miami.

¡Soy implacable! Más adelante hablaré sobre esto.

5. Haz esto antes de seguir adelante. Ve a mi página de Facebook y dime que has completado estos 5 sencillos pasos. Esta es una conducta y un hábito del 3%.

OK, necesito que leas mi siguiente comentario muy atenta y cuidadosamente. No vas a creer mi siguiente comentario.

De hecho, podría meterme en problemas pero déjame decirte la verdad sobre los infomerciales y la propia industria.

¿Te acuerdas de esas noches de domingo después de todas las fiestas, las bebidas y de andar con tus amigos, sentado en el sofá y pensando en el siguiente día de trabajo?

Y entonces sucede, ves los infomerciales de fitness de los supuestos expertos diciéndote que compres su programa de ejercicios.

Pero no sólo eso, te convencen con testimonios y fotos de antes y después (que son falsas) e historias para que cualquiera tome una decisión de compra emocional.

Pero fíjate: después de hacer mi investigación, descubrí que en realidad contratan a un grupo de personas que quieren bajar de peso y seguir su programa de ejercicios (los resultados son para usar en el infomercial, por supuesto).

Toman fotos, graban videos y reúnen todo el material para hacer Un... ¡REDOBLE DE TAMBOR, POR FAVOR!

¡INFOMERCIAL NOCTURNO DE FITNESS!

Un video de ventas nocturno para convencerte de que compres otro programa en DVD que sólo usarás una semana. ¡SI ES QUE LO USAS!

Ahora, no me malinterpretes, los programas son buenos para ADOLESCENTES y gente que realmente los usa.

Pero para los padres trabajadores sin tiempo como yo, definitivamente no son para nosotros. Muchos de los programas en DVD usan gran cantidad de pliométricos, lo que significa mucho dolor de articulaciones y de espalda para ti en el futuro cercano.

No sé tú, pero no me entusiasma para nada el dolor de espalda y de articulaciones.

Recuerdo el primer día que hice INSANITY (una rutina de entrenamiento) para impresionar a esta preciosa chica que conocí en mi edificio.

Digamos que después del primer día de hacer la rutina, decidí que ella no era tan linda y que definitivamente no valía la pena seguir con el Sr. Shaun T.

Entonces, ¿qué hago, Wes?

Bueno, la próxima vez que veas ese tipo de infomerciales diseñados para que compres pero no para que TENGAS EL CUERPO DE TUS SUEÑOS, apaga el televisor y busca un programa de fitness que te dé motivación y aliento constante e interacción cotidiana.

En los últimos diez años aprendí que la mayoría de las Súper estrellas (odio la palabra clientes) sólo quieren saber que alguien se preocupa genuinamente por ellos.

¿Sabes?, la mayoría pierde motivación sólo porque no tienen estímulo, no porque no quieran lograrlo.

Por ejemplo, si vas a la gasolinería y llenas el tanque y viajas hacia y desde el trabajo, que es un trayecto combinado de doshoras y no vuelves a cargar gasolina...

Recuerdo cuando me ponían multas de tránsito por motivos estúpidos. Por no llevar la licencia, no tener seguro, por exceso de velocidad, etc. JAJAJA

Literalmente, la policía me paraba al menos una vez por noche (persiguiendo a esta chica sexy que quería conquistar) y me levantaban una infracción todas las noches que, por supuesto, no podía pagar.

Y le decía al juez lo mismo que le decimos todos cuando empieza a enumerar costos del juzgado y multas ridículas. «No tengo el dinero, Señor».

Pero ¿le importaba? Por supuesto que no.

No hay dinero = tiempo en la cárcel

Es tan cómico. Nos enojamos con otros cuando sabemos que es culpa nuestra. Yo me enojaba con el oficial, el juez, el abogado, y hasta con la chica a la que iba a buscar al otro lado de la ciudad.

Pero era yo todo el tiempo, que no asumía la responsabilidad de mis acciones y no me hacía cargo de mis errores y transgresiones.

¿Entiendes lo que quiero decir? Es hora de que te ¡HAGAS CARGO DE TU CUERPO Y DE TU VIDA!

Siempre hago que mis Súper estrellas VIP repitan esto: Inténtalo.

¡TODO LO QUE NECESITO ESTÁ DENTRO DE MÍ AHORA!

¡TODO LO QUE NECESITO ESTÁ DENTRO DE MÍ AHORA!

¡TODO LO QUE NECESITO ESTÁ DENTRO DE MÍ AHORA!

¡TODO LO QUE NECESITO ESTÁ DENTRO DE MÍ AHORA!

¡TODO LO QUE NECESITO ESTÁ DENTRO DE MÍ AHORA!

¡TODO LO QUE NECESITO ESTÁ DENTRO DE MÍ AHORA!

¡TODO LO QUE NECESITO ESTÁ DENTRO DE MÍ AHORA!

¡TODO LO QUE NECESITO ESTÁ DENTRO DE MÍ AHORA!

¡TODO LO QUE NECESITO ESTÁ DENTRO DE MÍ AHORA!

Sé que ahora estás fascinado con este libro, pero me gustaría que te pares ahora mismo. ¡PÁRATE!! ¡YA MISMO! ¡PÁRATE, SÚPER ESTRELLA!

Ve al espejo y di las siguientes frases:

1. ¡Hoy estoy tomando acción!
2. No pongo excusas.
3. Me estoy convirtiendo en una mejor persona.
4. Estoy creando un cuerpo delicioso, maravillosamente esculpido AHORA.
5. No culparé a nadie por nada que suceda en mi vida.
6. Soy una Súper Estrella.
7. ¡Soy poderoso!
8. ¡Soy magnífico!
9. ¡Soy hermoso!
10. ¡Soy importante!
11. Estoy dando lo mejor de lo que Dios me dio cada día de mi vida.

Ten en cuenta que uso un lenguaje expresado en tiempo presente AHORA.

Son potentes declaraciones de lo que Yo Soy.

Deja de decir «quiero, debería, voy a».

Elimina hoy esas 3 frases de tu vocabulario.

Di esas 11 afirmaciones con poder y convicción.

Hazlo todos los días mientras estás en el baño durante 30 días (sólo 30 días).

Después de 30 días vas a empezar a pensar de manera diferente. Vas a empezar a juntarte con gente diferente. Vas a ser la vida como una bendición y no como un derecho. La gente se va a empezar a sentir atraída por ti y estará de acuerdo y validará tus pensamientos.

Y un día no sólo vas a crear el cuerpo más increíble de tu vida.

¡Sino que descubrirás que todos los aspectos de tu vida van a florecer!

¡Abundancia financiera!

¡Esposa feliz!

¡Esposo feliz!

¡Hijos felices!

¡Relaciones geniales y felices!

¡Una conexión espiritual más íntima con tu Creador!

¿Cómo lo sé? Porque vivo y siento el puro y dulce jugo de la vida todos los días.

¡Di que sí!

Recuerda actuar de inmediato. Nunca serás el mismo. Recuerda que siempre puedes chatear conmigo aquí.

Me encantaría conocerte.

¿Qué hice mal?

Las estadísticas son alarmantes por no decir algo peor; y en esta sección vamos a arrojar algo de luz sobre el número de personas que tienen sobrepeso y son obesas en todo el mundo.

Obesidad significa tener demasiada grasa corporal. Es diferente de tener sobrepeso, que significa pesar demasiado.

El peso puede ser de los músculos, huesos, grasa y/o agua corporal. Ambos términos significan que el peso de una persona es mayor al que se considera saludable para su estatura.

La obesidad se presenta con el tiempo cuando comes más calorías de las que usas. El equilibrio de calorías que ingresan y calorías que se gastan es diferente para cada persona. Los factores que pueden influir en el peso son, entre otros, tu composición genética, sobrealimentación, comer comidas muy grasas y no realizar actividad física.

La obesidad aumenta el riesgo de diabetes, enfermedad cardíaca, ACV, artritis y algunos tipos de cáncer.

Si eres obeso y pierdes al menos del 5 al 10 por ciento de tu peso puedes demorar o prevenir algunas de estas enfermedades.

Por ejemplo, eso significa bajar 5 o 10 kilos si pesas 100 kilos.

No es tu culpa

La mayoría de los alimentos, particularmente en la civilización occidental, están bombardeados con organismos genéticamente modificados y hormonas del crecimiento, que hacen que la gente engorde mucho más rápido.

Las dietas de moda y los anuncios de productos para bajar de peso que ves en televisión sólo empeoran el problema.

Por ejemplo, la mayoría de las píldoras de pérdida de peso están llenas de peligrosos aditivos como los siguientes:

Sustancias con las que hay que tener cuidado:

Ma huang/efedra/efedrina/pseudoefedrina – Ma huang, una especie de la efedra, con frecuencia contiene efedrina y pseudoefedrina, que puede afectar al sistema nervioso y provocar Alta presión arterial, aumento del ritmo cardíaco, ritmo cardíaco irregular, ataque cardíaco, AVC o muerte. La efedra está prohibida en Estados Unidos.

Naranja amarga/sinefrina – la naranja amarga contiene una sustancia química llamada sinefrina, que es similar a la efedra y puede causar aumento del ritmo cardíaco, dolores de cabeza, vómitos, insomnio, presión alta, desmayos, ataque cardíaco y ACV.

Sibutramina- la sibutramina es un potente estimulante que puede aumentar significativamente el riesgo de infarto, arritmias o embolias, además de tener una larga lista de efectos secundarios.

Fue retirada del mercado en 2010. Se descubrió que a muchas drogas para bajar de peso se les agregaba ilegalmente sibutramina.

Fenproporex, El Fenproporex es un estimulante no aprobado para usar en Estados Unidos; se convierte dentro del cuerpo en anfetamina y puede provocar arritmias e incluso muerte súbita. También puede ser adictivo.

Fenolftaleina, la fenolftaleina es una sustancia que había en algunos productos laxantes hasta 1999, cuando la FDA declaró que «no se reconocía como segura y eficaz». Se ha descubierto que es un ingrediente oculto en varias píldoras para bajar de peso.

Por favor, lee las etiquetas en cualquier píldora de dieta que supuestamente te ayudará a bajar de peso.

Mucha gente se engaña porque asocia los productos de dieta con celebridades o médicos populares que ven en la televisión todos los días.

Hay muchísimas cosas que puedes hacer para aumentar la quema de grasa y restablecer tu metabolismo para obtener 10 veces más resultados.

Hay muchos países indígenas que no tienen antecedentes de enfermedad cardíaca, obesidad, cáncer y otras enfermedades metabólicas prevenibles. Así que no te castigues.

EL problema no eres tú; sin embargo, es tu responsabilidad hacer algo al respecto.

Empecemos desde cero y ve progresando en tu camino a una mejor salud y no desperdicies tiempo preocupándote.

¿Es mi herencia o la genética?

Mucha gente me pregunta: «Wesley, mi mamá tiene sobrepeso, presión alta y colesterol alto, así que eso significa que yo terminaré de la misma manera. ¿Para qué voy a esforzarme?»

Bueno, después de 10 años de estar probando cosas, descubrí que no tienes que ir a la facultad de medicina durante 10 años para saber cómo funciona el cuerpo. Déjame darte un ejemplo de por qué no se trata de tu genética y sí se trata de tu estilo de vida.

Si sacas la basura y la dejas en el porche durante semanas y sigues tirando basura encima de la anterior, ¿qué pasa? Empieza a oler mal. La basura se empieza a pudrir en la bolsa.

Luego empieza a atraer bichos, gusanos, insectos y todo tipo de criaturas desagradables.

¿Sabes qué?

Lo mismo sucede dentro de nuestro cuerpo. Después de llenarlo de basura a los veinte y principios de los treinta, empezamos a sentir y a ver cambios interesantes en nuestra calidad de vida. A los cuarenta, vas a obtener un resultado espantoso de tu inversión en alimentación durante los anteriores treinta años.

¿Inversión?

Sí, inversión. Tu mala inversión en comida y lo que obtienes es lo siguiente: cáncer, enfermedad cardíaca, obesidad, presión alta, diabetes y muchas más enfermedades que seguimos creyendo que las heredamos de nuestros padres.

¡Son disparates!!

Eso no es genético. Es tu estilo de vida.

Si tu mamá te daba alimentos grasos, pan blanco y usaba sal en cada comida durante los últimos 20 años, entonces sí, es muy probable que sigas repitiendo la misma maldición generacional.

Las personas son criaturas de hábito y voy a apostar dólares contra donas que estás repitiendo inconscientemente los mismos patrones de tus padres o el entorno de tu niñez.

Pero le decimos «genética». No señor y no señora. ¡Es cómo vives! Puedes romper ahora la maldición generacional y asegurarte de que tu familia tenga una vida increíble y súper saludable.

Y te voy a enseñar como alcalinizarte en 30 cortos días para que tu cuerpo pueda quemar y eliminar las toxinas perjudiciales que dañan tu sistema inmunológico.

Y tu siguiente pregunta podría ser esta: «Wesley, mi amigo puede comer casi cualquier cosa y no aumentar ni un gramo, ¿a qué se debe?»

Hay una relación directa entre cómo te sientes y la forma en que el cuerpo procesa los alimentos y se deshace de grasa y toxinas que no necesita.

Déjame darte un ejemplo.

Cuando aumentas medio kilo, probablemente te sientas deprimido, molesto, derrotado y enojado al mismo tiempo.

Pero, por otra parte, tu amigo no comparte esos sentimientos cuando se toma un día libre o come lo que se le antoja.

Vamos a hablar sobre el cortisol y la oxitocina para que entiendas qué hace que algunos de nosotros aumentemos de peso más rápido que otros.

Cortisol (la hormona del estrés)

El cortisol, un glucocorticoide (hormona esteroide) se produce a partir del Colesterol en las dos glándulas adrenales que están encima de cada riñón. Normalmente se libera como respuesta a eventos y circunstancias como levantarse en la mañana, hacer ejercicio, y estrés agudo.

Los efectos sistémicos más profundos del cortisol desempeñan muchos papeles en el esfuerzo del cuerpo para realizar sus procesos y mantener la homeostasis.

El siguiente es un ejemplo típico del funcionamiento de la respuesta del estrés como mecanismo de supervivencia.

Cortisol

1. Un individuo se enfrenta a un estresor.
2. Se produce una compleja cascada hormonal y las adrenales secretan cortisol.
3. El cortisol prepara al cuerpo para la respuesta de lucha o huida inundándolo de glucosa que les da una fuente inmediata de energía a los músculos grandes.
4. El cortisol inhibe la producción de insulina para evitar que se almacene la glucosa y promueve su uso inmediato.
5. El cortisol estrecha las arterias mientras la epinefrina aumenta el ritmo cardíaco, lo que hace que la sangre se bombee más intensa y rápidamente.
6. El individuo enfrenta y resuelve la situación.
7. Los niveles hormonales vuelven a la normalidad.

Para que no sea tan técnico, cuanto más cortisol produce tu cuerpo, menos probable va a ser que bajes de peso; de hecho, tu cuerpo empezará a almacenar grasa sólo para protegerse.

Oxitocina

La oxitocina es una hormona potente.

Cuando abrazamos o besamos a un ser querido, nuestros niveles de oxitocina aumentan. También actúa como neurotransmisor en el cerebro. De hecho, la hormona juega un papel importante en la vinculación de pareja. Los ratones de pradera, una de las especies más monógamas, producen grandes cantidades de oxitocina.

Esta hormona también se estimula durante el sexo, el nacimiento, al amamantar y la lista sigue. Es esa sensación de estar excitado y feliz; esta hormona, que es fácil de obtener, mantiene a tu cuerpo funcionando de manera óptima.

Así que, básicamente, las personas que generalmente están contentas o tienen mucho sexo, generalmente están más motivadas para hacer ejercicio y menos letárgicas que las que no.

De nuevo, volvemos al estilo de vida. A nuestro cuerpo sólo le afecta el entorno y nuestras experiencias, pero anatómicamente todos funcionamos de la misma manera.

Así que haz un sondeo y piensa en ti y en tu amigo. ¿Crees que produces más cortisol o más oxitocina? No importa cuál de las dos, tienes que recordar que tienes una opción y que puedes trabajar duro para hacerlo bien.

No te rindas y no permitas jamás que nadie te quite la motivación para alcanzar tus metas.

Tus metas SON alcanzables. Y te voy a enseñar cómo hacerlo.

La verdad sobre tu panza

Tener un vientre plano o un six pack es el sueño de la mayoría de los adultos. Si eres de mediana edad, has estado embarazada alguna vez, o a veces te permites comer demasiados alimentos o tomar demasiadas cervezas, probablemente tienes una llanta de la que te gustaría deshacerte.

¿Cuál es la mejor estrategia para eliminar la grasa abdominal?

¿Es tan simple como añadir ciertos alimentos a tu dieta, o hacer determinados ejercicios?

Bueno, sí y no.

Durante los últimos 10 años estudié a hombres y mujeres de 30, 40, 50 y 60 años que pesaban más de cien kilos. Y estas eran mujeres que habían tenido varios hijos, hombres que disfrutaban tomar cerveza y todos eran adictos a las comidas rápidas.

Y después de usar un régimen diario de ejercicio breve (te lo enseñaré más adelante) y agregar los alimentos correctos a su dieta, más del 88% perdió más de 25 kilos. Algunos empezaron a mostrar señales de un six pack y otros a tener un abdomen plano.

Déjame decirte qué hicieron además de ejercicio y de comer bien.

Los estudios han demostrado que el 99% de las personas que bajan de peso, reducen primero el área abdominal y los muslos.

¿Por qué?

La grasa visceral, el tipo de grasa que está profundamente en el área abdominal, es más activa metabólicamente y más fácil de eliminar que la grasa subcutánea, la que está debajo de la piel, sobre todo si tienes mucha.

Por ejemplo, si pesas 100 kilos y estás tratando de bajar 10, bajarás más rápido que la persona que pesa 65 kilos y está tratando de bajar 5.

Cuanto más peso tengas que perder, más probable será que empieces a perder la grasa abdominal.

Sin embargo, para bajar tallas de pantalones y vestidos hay otra técnica nueva que te voy a enseñar en un segundo.

Lo que hicieron estos hombres y mujeres fue desintoxicarse diariamente, con una metodología que enseño desde hace años.

La mayor parte de los alimentos en nuestra cultura están tan llenos de hormona del crecimiento, herbicidas, germicidas y larvicidas, que es casi imposible asegurarte de que tu cuerpo reciba todos los nutrientes que necesita.

Así que, por favor, presta atención cuando leas acerca de la Bebida Reductora de Grasa y los batidos desintoxicantes en los siguientes capítulos.

Esto es lo que puedes empezar a hacer hoy mismo para reducir significativamente la talla de tu vestido o pantalones en los próximos 7 a 14 días.

Mete el abdomen mientras caminas

En el abdomen hay músculos, e incluso cuando respiras no te das cuenta, pero tu estómago se está contrayendo, es decir, usando tejido muscular para permitirte respirar.

Muchos de nosotros lo hacemos frente al espejo en el gimnasio; hacemos algunos abdominales y luego nos paramos para ver si el abdomen se está aplanando.

Pero te invito a que metas el abdomen durante todo el día.

Instrucciones para caminar

Cuando te levantes del sofá, mete el estómago y empieza a caminar normalmente.

Hazlo cuando caminas por tu vecindario, en el parque, en la pista, en el trabajo o mientras caminas con tu pareja al atardecer. Imagínate haciéndolo todos los días, contrayendo tus abdominales para mantenerlos en su lugar y forzando a los músculos abdominales oblicuos internos y externos a tomar forma.

Yo hago esta caminata desde hace años y por eso mis abdominales nunca pierden la forma aunque coma una porción de pastel y un delicioso helado.

Cuanto más lo hagas, más rápido verás los resultados.

Pero este tipo de caminata tiene otros beneficios.

Te vas a dar cuenta de que corrige tu postura. Mucha gente camina encorvada, es casi inconsciente pero más del 90% de la población lo hace. Por eso tanta gente tiene problemas de espalda, porque echan los hombros hacia delante y la columna no está derecha.

Con el tiempo, esto provoca todo tipo de problemas de espalda.

Vamos a intentarlo ahora. Párate.

Durante los siguientes 30 días, cada vez que te pares para caminar, párate derecho, echa los hombros hacia atrás, el pecho ligeramente hacia delante y mete el estómago (lo mejor que puedas).

AL principio puede parecer incómodo, pero realizar esta pequeña actividad todos los días equivale a hacer 1000 abdominales diarios.

Si eres constante con esta rutina, vas a empezar a perder centímetros de la cintura cada 7 a 14 días.

Incluso puedes hacerlo mientras estás sentado en tu escritorio en el trabajo; es un poco más de esfuerzo pero si superas los 21 días, se va a convertir en un hábito.

Me gustaría que empezaras a hacerlo hoy.

Cuanto más contraigas tus músculos abdominales durante el día, más rápido vas a ver los resultados.

Sin embargo, al final de este libro te voy a dar un plan de comidas detallado y el programa exacto de 7 minutos que ha funcionado para más de 104,565 personas hasta la fecha.

Muy bien, ahora hablemos acerca de cómo los modelos y los atletas digieren los alimentos más rápido que la mayor parte de la población.

Cómo digerir los alimentos más rápido

En este capítulo te voy a enseñar a digerir tus alimentos más rápido.

La digestión es la clave para librarte de la grasa porque los alimentos que ingieres deben descomponerse y eliminarse correctamente para garantizar una pérdida de peso adecuada. Muchas personas que hacen dieta básicamente se matan de hambre y cuando esto sucede, el cuerpo empieza a almacenar los alimentos porque no sabe cuándo recibirá su próxima comida.

Si no comes adecuadamente y te privas, tu cuerpo entra en modo de inanición, y eso activa los antojos. Pero si entiendes los tres ciclos por los que atraviesa el cuerpo cuando digiere la comida, tendrás una ventaja.

La mayoría de los estadounidenses no lo saben, por eso somos el país más obeso del mundo.

Estos ciclos se basan en funciones bastante evidentes del cuerpo. Para decirlo de manera simple, diariamente ingerimos alimentos (apropiación), absorbemos y usamos parte de esos alimentos (asimilación), y nos deshacemos de lo que no usamos (eliminación).

Si bien estos ciclos continúan hasta cierto punto durante todo el día, cada uno de ellos es más intenso durante ciertas horas del día.

Mi amigo, si dominas este horario aventajarás a la mayoría de la población.

Mediodía-8 de la noche: apropiación (comer y digerir)

8PM- 4AM: asimilación (absorción y utilización)

4AM- Mediodía: eliminación (desechos)

¿Te diste cuenta de lo que pasa cuando comes tarde?

¿Cómo te sientes a la mañana siguiente?

Cuando te despiertas te sientes mareado y drogado. Es porque has interrumpido el ciclo de asimilación después de que los alimentos pasaron por el estómago.

Nuestro cuerpo quiere comer temprano en la noche para que puedan pasar al menos tres horas -el tiempo necesario para que la comida pase por el estómago y pueda empezar a tiempo el ciclo de asimilación. Puesto que los alimentos todavía no han sido digeridos porque comiste tarde en la noche, no están listos para ser asimilados.

Has extendido el ciclo de apropiación mucho más allá de su límite, y has aplazado el ciclo de asimilación hasta el momento en que el cuerpo quiere eliminar. Los ciclos regulares de ocho horas ahora están en caos. Has obstaculizado el funcionamiento natural del cuerpo, por eso te levantas sintiéndote drogado.

De la misma manera, si alguna vez te salteaste el desayuno, probablemente no hayas comido hasta el almuerzo porque tu cuerpo estaba eliminando y no quería comer.

Este sistema se ha diseñado para hacerte regresar a un estilo de vida basado en tus ciclos corporales naturales. A medida que progreses y te familiarices más con los principios básicos del sistema, la utilidad de los ciclos del cuerpo será más evidente.

Para bajar de peso, el secreto del éxito es deshacerse de los desechos tóxicos y los excesos que cargamos.

¿De dónde vienen los desechos tóxicos y cómo nos podemos deshacer de ellos?

Acidez vs alcalinidad

Una sorprendente cantidad y variedad de problemas de obesidad y enfermedades metabólicas se producen a causa de la acidez.

Hoy en día, la gran mayoría de la población en los países industrializados sufren de problemas causados por la acidificación, porque tanto el estilo de vida moderno como la dieta promueven la acidificación del entorno interno del cuerpo.

En general, la dieta estándar actual se compone principalmente de elementos ácidos o que promueven la acidez (proteínas, cereales, azúcares).

Los alimentos alcalinos como las verduras se comen en cantidades mucho menores; su contenido alcalino es insuficiente para neutralizar los ácidos excesivos.

Los estimulantes como el café, té, tabaco y alcohol también son extremadamente acidificantes.

El estrés y la actividad física (cantidades insuficientes o excesivas) también provocan la acidificación.

¿Tienes signos de acidificación?

Descúbrelo con esta lista de 30 síntomas.

- ❑ Falta de energía, cansancio constante, pérdida de tono físico y estímulo psíquico, sensación de pesadez en las extremidades, sensación de incapacidad de hacer frente a la vida.
- ❑ Temperatura del cuerpo baja; con frecuencia sientes frío.
- ❑ Tendencia a contraer infecciones.
- ❑ Pérdida de estímulo, alegría y entusiasmo.

- ❑ Tendencias depresivas.
- ❑ Nerviosismo, agitación sin causa, hiperactividad, sensibilidad a los sonidos agudos y te estresas fácilmente.
- ❑ Cara muy pálida.
- ❑ dolores de cabeza.
- ❑ Ojos lagrimean fácilmente.
- ❑ Úlceras.
- ❑ Uñas son finas y se rompen fácilmente.
- ❑ Pelo opaco, puntas florecidas y se cae.
- ❑ Piel seca.
- ❑ La piel tiende a irritarse en áreas donde hay mucha concentración de sudor.

Muchos alimentos como las carnes y productos lácteos, cuando se digieren se metabolizan y convierten en una ceniza ácida.

Este ácido no es seguro para el cuerpo, así que para protegerse, nuestro cuerpo conserva el colesterol y las grasas para evitar que los ácidos dañen nuestros órganos principales.

Generalmente, los altos niveles de ácido en tu cuerpo pueden impedir que tus órganos vitales reciban el oxígeno que necesitan.

En consecuencia, los músculos pueden sentirse inusualmente débiles o no tienes la energía que necesitas para mantenerte activo durante todo el día.

El dolor de cabeza y fatiga excesiva pueden dificultarte la concentración o la atención mientras realizas tus actividades normales.

Si la acidosis perdura, esos efectos pueden ser debilitantes y pueden impedirte moverte normalmente sin ayuda.

Un cuerpo ácido prácticamente destruirá tu metabolismo y eso retrasará la descomposición y la digestión de los alimentos.

Obesidad y acidez

Demasiada acidez en el cuerpo puede contribuir a la obesidad. La acidez se puede acumular gradualmente debido a los procesos naturales de la digestión y otros procesos celulares del cuerpo.

Por desgracia, si no se controla, esta acidez puede causar estragos en el cuerpo, contribuyendo al cáncer, el envejecimiento, diabetes y otros problemas. Según el Dr. Young, Director de investigación del Centro pH Miracle, la grasa presente en la obesidad en realidad puede estar sirviendo como protección ante el exceso de acidez en el cuerpo.

La grasa sirve para absorber el exceso de acidez e impedir que perjudique al cuerpo. Por lo tanto, la obesidad podría ser una señal de que el cuerpo de la persona tiene demasiada acidez y está tratando de compensar creando gruesas capas de grasa protectora.

Algunos alimentos que producen ácidos

- Proteínas animales: tocino, carne de res, cerdo,
- Productos lácteos
- Maíz
- Refrescos

¡Pero tengo una gran noticia para ti!

Puedes cambiar totalmente el estado ácido de tu cuerpo después de años de hacer y comer las cosas inadecuadas, a un cuerpo alcalino, lleno de energía y vitalidad; y convertir a tu cuerpo en una máquina quema grasa en piloto automático.

Pero, ¿cómo lo hago, Wes?

Alcalinidad

Cuando tu cuerpo es alcalino es más fácil bajar de peso y por lo general una persona que es más alcalina tiene más energía que una que no lo es.

¿Por qué son importantes las dietas alcalinas? Una dieta alcalina es clave para la optimización de la vitalidad porque las dietas alcalinas mantienen nuestros tejidos flexibles y reducen la inflamación, que es culpable de varios procesos de enfermedad como artritis, fibromialgia, desórdenes de intestino irritable, incluso cáncer. Al alcalinizar tu cuerpo también construyes y fortaleces los huesos, reduciendo así la incidencia de osteoporosis.

¿Cómo sabes si es alcalino?

El pH es una medida de acidez o alcalinidad.

Se mide fácilmente con una tirita de inmersión de pH comprada en tu farmacia local y con tu primera orina de la mañana puedes averiguar tu nivel de acidez o alcalinidad.

Lecturas de pH bajo (por debajo de 7.0) se consideran ácidas, y las más altas (por encima de 7) se consideran alcalinas.

Las funciones corporales son mejores cuando el pH es ligeramente alcalino.

Sin embargo, muchos procesos corporales, por ejemplo, la digestión, producen residuos ácidos.

El nivel de pH está siempre en flujo: constantemente se producen y neutralizan ácidos.

Estos ácidos se producen y requieren neutralización - también conocida como **alcalinización**. La dieta y los suplementos son las formas principales de reducir la carga ácida.

¿Cuáles son algunos ejemplos de alimentos alcalinos? Los alimentos más alcalinos son las frutas y las verduras. Las verduras de hoja verde promueven la alcalinización del cuerpo.

Algunos alimentos alcalinos son:

- Hortalizas de raíz: los ejemplos incluyen rábanos (sobre todo negros, rojos o blancos), así como remolacha, zanahorias, nabos, rábano y colinabo.
- Crucíferas, como brócoli, repollo, coliflor y coles de Bruselas.
- Vegetales de hojas verdes como col rizada, acelga suiza, grelos, y espinaca.
- Pepino
- Ajo
- Limón
- Manzanas
- Mijo

Francamente, eres lo que comes.

Cuanto más alcalino seas, mejor se sentirá y lucirá tu cuerpo.

Con este sistema te voy a enseñar cómo hacer que tu cuerpo sea más alcalino y se regenere interna y externamente paraque puedas vivir una vida óptima, como la que tenías a los 20 años.

Pero ahora pasemos a ver por qué científicamente tienes que comer más para bajar de peso más rápido.

Evita estas verduras

Hortalizas que debes evitar hoy

Vamos a hablar de las verduras...

Este capítulo te puede hacer enojar un poco porque a la mayoría de nosotros nos hicieron creer que todas las verduras son iguales.

Bien, en un segundo te diré cuáles son las 10 verduras con las que tienes que tener cuidado...

Maíz

El maíz es un gran problema en la dieta, se hace a la parrilla de la barbacoa en verano, está en bolsas en el cine, se procesa y se transforma en jarabe, es un ingrediente de las salsas y de los cereales para el desayuno.

El maíz ha sido objeto de serias modificaciones genéticas.

El problema con los transgénicos es que cuando se agregan genes nuevos al maíz, nuestros cuerpos se enfrentan a nuevas proteínas que no reconocemos, y que generalmente producen mayores sensibilidades, cambios hormonales y cambios en el tracto digestivo.

El maíz es también uno de los alérgenos alimentarios más comunes en América del Norte y con él se alimenta a las vacas para engordarlas y para crear un buen efecto marmoleado en la carne.

Imagínate lo que hace dentro del cuerpo. Si tienes que comer maíz, definitivamente elige el orgánico.

Pimientos

Muchos estadounidenses tienen inflamación, que es una de los mayores precursores de la enfermedad cardíaca, cáncer y diabetes.

Aunque la inflamación que causa estas enfermedades se produce por alimentos muy procesados o refinados, estrés y genética, las solanáceas como los pimientos, definitivamente contribuyen.

Los pimientos contienen un alcaloide, la solanina, que puede interrumpir la función de los nervios y provocar espasmos, convulsiones y temblores. los pimientos también constituyen un problema para la salud articular. Lamentablemente, no se recomiendan para las personas con artritis reumatoide, personas con problemas de articulaciones o artrosis.

Los pimientos se han ganado un lugar en la lista de la «docena sucia».

Espinaca convencional

Convencional, es decir, no orgánica, la espinaca también está en la lista de verduras más insalubres. Aunque la espinaca contiene mucha vitamina A y K y tiene propiedades anti cancerígenas, la espinaca convencional tiene altísimos niveles de pesticidas.

Las espinacas tienen más de 48 residuos de plaguicidas encontrados en él según el Programa de Información sobre plaguicidas. Eso significa un gran riesgo de carcinógenos y neurotoxinas.

La espinaca también contiene oxalatos y purinas, que pueden ocasionar gota y cálculos renales.

De nuevo, los que tienen problemas renales, es mejor que la eviten.

Come espinaca orgánica cruda de tu mercado local o mercados de agricultores.

Tomates cherry

Los tomates cherry son un buen snack y el licopeno de los tomates protege contra el cáncer de próstata y la osteoporosis.

Sin embargo, los tomates son solanáceas que pueden aumentar la inflamación dentro del cuerpo, especialmente en las articulaciones. Es una buena idea para cualquiera que tenga artritis o problemas de articulaciones limitar el consumo de tomates.

Los tomates cherry también se han ganado un lugar en la lista de la «docena sucia», porque contienen alrededor de 35 residuos de pesticidas.

Apio

Mucha gente cree que el apio no es nada nutritivo, que sólo es un envase para dips y no mucho más. Aunque esta verdura contiene mucha fibra, y nuevas investigaciones han demostrado que tiene potentes propiedades antiinflamatorias, el apio también figura en los primeros lugares de la lista de la «docena sucia».

Según la USDA, se ha encontrado que contiene 68 residuos de pesticidas, la mayoría de los cuales desequilibra las hormonas.

Es hora de subirse al carro del apio orgánico.

Calabaza

La calabaza de verano está llena de minerales, fibra y vitaminas; sin embargo, también figura en la lista de la docena sucia.

Igual que las espinacas, la calabaza de verano está contaminada con insecticidas organofosforados y de acuerdo con USDA, tiene 41 residuos de pesticidas, la mayoría de los cuales desequilibran las hormonas y son tóxicos para las abejas.

La calabaza de verano es otra que está en la lista de oxalatos y puede jugar un papel en los cálculos renales, así que los que tienen con problemas renales deben evitar su consumo.

¿Te sorprendió alguna de estas verduras?

A medida que el mundo evoluciona, tendemos a querer las cosas más rápido y las porciones más grandes. Y muchas de las agencias de alimentos en el mundo no son cautelosas a la hora de rociar pesticidas nocivos en las frutas y verduras. Por no hablar de los organismos genéticamente modificados que se les introducen a estas pobres verduras para que crezcan más rápido y duren más.

Entonces, ¿qué hago?

Compra tus frutas y verduras en Whole Foods o en mercados de agricultores. Yo no he comido verduras no orgánicas en los últimos 5 años y luzco y me siento más joven que nunca...

No me creas, mírame aquí, soy un tipo muy activo y lleno de energía. Y no sólo eso, mi madre es una joven de 60 años y su doctor No tiene idea de cómo hace para mantener su presión arterial y colesterol tan bajos.

Yo equipo a mi mamá, que es mi mayor admiradora, todos los meses, con los nutrientes y minerales adecuados para que pueda estar aquí para ver la graduación de mis hijos.

En los últimos capítulos te ensañaré exactamente cuáles son las verduras que necesitas y que van a empezar a neutralizar la grasa y las toxinas de tu cuerpo inmediatamente.

¿Por qué debo comer más para perder peso?

Probablemente esta sea la pregunta más frecuente en el mundo.

¿Qué como y cuánto?

Mi enfoque en cuanto a los alimentos es poco convencional y diferente y te voy a decir por qué. La mayoría de nosotros creció comiendo los alimentos equivocados incluyéndome a mí. Nuestros padres no tenían granjas donde se cultivan alimentos naturalmente.

Lamentablemente, no tenemos ese lujo. Así que puedo darte el mejor plan de comidas del mundo y probablemente lo sigas 30 días pero el día 31 vuelvas a caer en tu antiguo estilo de vida.

¿Verdad?

Además, todavía creemos que debemos comer menos para adelgazar. Te voy a explicar brevemente el proceso cuando comes menos alimentos y te matas de hambre.

Cuando empiezas una dieta y empiezas a comer menos comida, le estás enseñando a tu cuerpo a almacenar y reservar los alimentos porque no sabe cuando obtendrá su próxima comida. Así que, digamos, si esto continúa durante 30 a 90 días, cuando dejas esa dieta, no sólo vuelves a aumentar ese peso sino que aumentas más.

Tu cuerpo seguirá almacenándolo aunque obtenga suficiente; le has enseñado una rutina insalubre, y por eso vas a aumentar 5 o 10 kilos más muy rápidamente. Esto le sucedió a Oprah hace años cuando seguía esas dietas de hambre.

Quiero que comas hasta que estés satisfecho.

No comas hasta el punto de sentirte perezoso y aletargado.

La clave está en comer alimentos que sean lo más naturales posible y no comer hasta saciarte o llenarte.

En el sistema, verás que el Día 7 es un día de trampa en el que puedes comer lo que quieras. Nuestro cuerpo con los años ha aprendido y se ha hecho adicto a la deliciosa comida muy sazonada. Pero nuestro objetivo no es cambiar drásticamente nuestra dieta y comer solamente pechuga de pollo y ensaladas durante el resto de nuestra vida.

Mi sistema enseña y promueve la metodología diaria de desintoxicación, eliminando lo que no necesita el cuerpo diariamente.

Pero antes vamos a hablar sobre los almidones.

Almidones

Los alimentos que contienen almidón son una buena fuente de energía y la fuente principal de varios nutrientes para nuestra dieta. Además de almidón, contienen fibra, calcio, hierro y vitaminas del grupo B.

Algunas personas piensan que los alimentos feculentos hacen engordar, pero gramo por gramo contienen menos de la mitad de las calorías de la grasa.

Sólo ten cuidado con las grasas y aceites que les agregas al cocinarlos y servirlos, esto es lo que aumenta el contenido de calorías.

El almidón es por lejos el más importante de los polisacáridos. Constituye más de la mitad de los carbohidratos incluso en las dietas ricas, y mucho más en las dietas pobres.

Lo proporcionan los alimentos básicos tradicionales como los cereales, raíces y tubérculos.

El almidón (en particular la fécula de maíz) se utiliza en la cocina para espesar las salsas. En la industria, se utiliza en la fabricación de pegamentos, papel y textiles y como molde en la fabricación de dulces como gomitas y gominolas.

Es un polvo blanco y dependiendo de la fuente, puede ser insípido e inodoro.

Arroz y cereales

El arroz y los cereales son una excelente opción de alimento feculento. Nos dan energía, son bajos en grasa y es un buen valor por tu dinero.

Hay muchos tipos para elegir, incluyendo:

Trigo bulgur, cuscús, todas las clases de arroz, como el de cocción rápida, Arborio, basmati, grano largo, integral, grano corto y salvaje.

Junto con los hidratos de carbono, el arroz y los cereales también contienen:

proteína, que el cuerpo necesita para crecer y repararse, fibra, que puede ayudar al cuerpo a deshacerse de los residuos, vitaminas del grupo B, que ayudan a liberar energía de los alimentos que consumimos y ayudan al cuerpo a funcionar correctamente.

El arroz y los cereales, como el cuscús y trigo burgul, pueden comerse calientes o fríos y en ensaladas.

Aguacates

1. El aguacate es una fruta (no una verdura) originaria de la región central de México, que madura después de cosechada. Hay más de 500 variedades de aguacate y ha sido cultivado durante más de 10 mil años. También se lo conoce como la pera cocodrilo por su piel escamosa. La piel exterior y el hueso son no comestibles, a pesar de milenios de esfuerzos (es decir, son comestibles igual que la grava técnicamente es comestible).

2. ¡Exquisitez cremosa y nutritiva!

   Si bien los aguacates tienen un nivel calórico alto (un aguacate tiene 320 calorías), sus nutrientes y grasas saludables lo convierten en un alimento que hay que comer. Algunos lo llaman el fruto alfabético por todas las vitaminas que contiene. Un aguacate le proporciona a tu cuerpo vitaminas A, C, E, K y B6, junto con una enorme cantidad de potasio y grasa saludable. Tal vez el mayor beneficio para la salud del aguacate es que añadiéndolo a ciertos alimentos, puedes mejorar tu absorción de nutrientes. Esto significa que cuando combinas otros alimentos quema grasas con aguacate, puedes aumentar tu absorción de nutrientes hasta 400%. Los aguacates también pueden reducir los signos de envejecimiento, regular el azúcar en la sangre y mejorar la salud de los ojos.

3. Buenos para el corazón

   El contenido de grasa de un aguacate proporciona protección contra las enfermedades cardíacas. Los estudios han demostrado que el ácido oleico mejora la salud cardiovascular. El ácido oleico es el ácido graso principal en los aguacates. Mucha gente ahora toma suplementos para consumir más ácidos grasos omega 3 para disminuir su riesgo de enfermedad cardíaca. Los aguacates son ricos en omega-3, con 160 miligramos por taza de ácido alfa-linoleico.

4. Vegetarianos y veganos alégrense – ¡proteína!

   Los aguacates proporcionan los 18 aminoácidos esenciales necesarios para que el cuerpo produzca una proteína completa. A diferencia de la proteína de la carne, que a muchos les resulta difícil de digerir, la proteína del aguacate es fácilmente absorbida por el cuerpo porque los aguacates también contienen fibra. Si estás tratando de reducir las fuentes animales de proteína de tu dieta, o si eres vegetariano o vegano y buscar más proteína, aguacates son un gran aliado nutricional que puedes incluir no sólo como bocadillo ocasional sino como parte regular de tu dieta.

Los beneficios de comer un aguacate por día

❑ Reduce los niveles de colesterol

Los aguacates son ricos en un compuesto llamado beta-sitosterol que ha demostrado ser eficaz en la disminución de los niveles de colesterol sanguíneo. Según un estudio, pacientes con hipercolesterolemia leve que incluyeron aguacate en su dieta durante 7 días disminuyeron 17 por ciento los niveles de colesterol total en sangre, una disminución de un 22 por ciento en colesterol LDL (malo) y triglicéridos y un aumento del 11% en el colesterol HDL (el bueno).

❑ Control de la presión arterial

Los aguacates también son una gran fuente de potasio, que ayuda a controlar los niveles de presión arterial.

❑ Propiedades antiinflamatorias

Se ha descubierto que los fitonutrientes de los aguacates, como los polifenoles y flavonoides tienen propiedades antiinflamatorias, reduciendo así el riesgo de trastornos inflamatorios y degenerativos.

❑ Promueven la salud de los ojos

El aguacate es una excelente fuente del carotenoide luteína, que ayuda a proteger contra las cataratas y la degeneración macular relacionada con la edad.

❑ Regula los niveles de azúcar en la sangre

Las grasas monoinsaturadas (buenas) de los aguacates pueden revertir la resistencia a la insulina y ayudar a regular los niveles de azúcar en la sangre. Los aguacates también contienen fibra soluble que mantienen constantes los niveles de glucemia.

❑ Prevenir defectos de nacimiento

Los aguacates son ricos en ácido fólico, una vitamina del grupo B. Una taza de aguacate proporciona aproximadamente el 23% del valor diario recomendado de ácido fólico. La gran cantidad de ácido fólico del aguacate es esencial en la prevención de defectos congénitos, como el defecto del tubo neural y espina bífida.

❑ Reduce el riesgo de derrame cerebral

Los altos niveles de ácido fólico de los aguacates también pueden proteger contra derrames cerebrales. Un estudio ha demostrado que las personas que comían una dieta rica en ácido fólico tenían un menor riesgo de accidente cerebrovascular que los que no lo consumían.

❑ Protege contra el cáncer

Muchos estudios han demostrado que aguacate puede inhibir el crecimiento del cáncer de próstata. El ácido oleico del aguacate también es eficaz en la prevención de cáncer de mama.

❑ Combate a los radicales libres

Los aguacates contienen glutatión, un potente antioxidante que ayuda a combatir los radicales libres en el cuerpo.

❑ Propiedades anti-envejecimiento

Al ser rico en antioxidantes, el aguacate es beneficioso en la prevención de los síntomas de envejecimiento. El glutatión del aguacate estimula el sistema inmunológico, retarda el proceso de envejecimiento y promueve un sistema nervioso sano.

❑ Cura el mal aliento

Los aguacates están entre los mejores enjuagues naturales para la boca y remedios para el mal aliento. Limpian el intestino, que es la verdadera causa de la lengua sucia y el mal aliento.

❑ Aumenta la absorción de nutrientes

El consumo de aguacate se ha relacionado con una mayor absorción de nutrientes. Un estudio sugiere que, cuando los participantes comieron ensalada con aguacate, absorbieron cinco veces la cantidad de carotenoides (un grupo de nutrientes que incluye el beta caroteno y el licopeno) que los que no incluyeron aguacates.

❑ Cuidado de la piel

El aceite de aguacate se agrega en muchos cosméticos por su capacidad para nutrir la piel y hacer que la piel brille. También ayuda en el tratamiento de la psoriasis, una enfermedad de la piel que provoca irritación y enrojecimiento.

Fibra

Para hacerlo simple, las dietas altas en fibra son las que aumentan la pérdida de grasa. La fibra se encuentra típicamente en las legumbres, hortalizas, frutas y cereales.

A diferencia de las proteínas y los carbohidratos, la fibra pasa directamente por el cuerpo; no necesita descomponerse.

También controla los niveles de glucemia y promueve el movimiento intestinal saludable, reduce el colesterol y ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre.

Estos son algunos snacks altos en fibra que puedes comer cuando te dan antojos.

1. Batido de naranja y espinaca

Este sabroso batido baja fácilmente e incorpora furtivamente toneladas de fruta y verdura. Coloca en la licuadora una naranja grande pelada y cortada, ½ plátano grande, 1 puñado de fresas, 2 tazas de espinaca, ⅓ de taza de yogur griego natural y 1 taza de hielo. Guarda lo que te sobre en el congelador para el día siguiente (**tip:** vierte el batido sobrante en cubeteras para que se licúe mejor).

2. Tostadas con queso crema y frambuesa

1 rebanada de pan integral, untado con 1 a 2 cucharadas de queso crema bajo en grasa y cubre con ½ taza de frambuesas (1 taza de frambuesas tiene ocho gramos de fibra, así que siéntete libre de añadir un poco más, o comer otro puñado mientras preparas la tostada).

3. Alcachofas mediterráneas

Cuela un 1 frasco de 6 onzas de alcachofas para eliminar todo el líquido. Cómelas como están, o cúbrelas con una cucharada de queso feta, un poco de jugo de limón, un poco de aceite de oliva y algo de pimienta. Esta porción de seis onzas (o ¾ de taza) de corazones (la parte central del alcachofa) tiene más de siete gramos de fibra. Además, son una rica fuente de vitamina C. (No le diremos a nadie si metes el tenedor en el frasco).

4. Barras iluminadas

Estas barras de helado más saludables no sólo son bajas en calorías - también tienen algunas cifras impresionantes de nutrición: ocho gramos de proteína, nada de edulcorantes artificiales, sólo tres gramos de azúcar, y cinco gramos de fibra por barra.

5. Manzana rellena con avena y jarabe de arce

Este snack no sólo es sabroso, también es atractivo a la vista. Hierve 1 taza de avena en 4 tazas de agua. Agrega una pizca de canela y nuez moscada y un chorrito de jarabe de arce y baja el fuego a bajo, mientras se cocina la avena (tapada) durante 20 minutos. Sirve en una manzana ahuecada (nos gusta desbordante). Si es demasiado dura para comerla cruda, mete la manzana sin corazón en el microondas por un minuto, y luego rellénala. O, si tienes tiempo, rellena la manzana con la avena y hornéala de 20 a 30 minutos hasta que esté tierna.

6. Camote frito

Esto es fácil como un pastel… (como pastel de camote). Cortar un camote longitudinalmente y condiméntalas con aceite y especias para una preparar una guarnición diferente para la hamburguesa. Shhh, es un secreto: un camote mediano tiene más potasio que un plátano y cinco gramos de fibra.

7. Peras y Queso Cottage

Quítale el corazón a la pera y córtala por la mitad de arriba hacia abajo. Échale encima una cucharada de queso cottage de bajo contenido de grasa y espolvorea con canela o semillas de amapola. Una pera mediana proporciona seis gramos de fibra.

8. Humus de edamame

Una nueva manera de hacer humus, que le da algo de color y fibra a esta deliciosa crema para untar. Pon una olla de agua a hervir y échale 2 tazas de edamame congelado (¡nada menos que 16 gramos de fibra!). Hierve durante tres minutos; retira del fuego y cuela. Combina el edamame, 3 dientes de ajo y 6 cucharadas de aceite de oliva, una pizca de sal, comino, pimentón, cayena y un chorrito de limón en un procesador de alimentos. Procesa hasta tener una crema suave. Sirve con pan pita tostado o rodajas de verduras como zanahorias y pepinos.

¡Los alimentos procesados son el diablo!

Azúcar y jarabe de maíz de alta fructosa

Para abreviar esta sección te diré que los alimentos procesados te van a matar.

La mayor parte de los alimentos que vienen en una caja o envase han sido extremadamente modificados. Los alimentos procesados, por lo general, están llenos de azúcar añadida... o su perverso mellizo, el jarabe de maíz de alta fructosa.

Es bien sabido que el azúcar, cuando se consume en exceso, es muy perjudicial. Como todos sabemos, el azúcar se considera como «calorías vacías» - no tiene nutrientes esenciales pero sí una gran cantidad de energía.

Pero las calorías vacías realmente son sólo la punta del iceberg cuando hablamos de los efectos perjudiciales del azúcar.

Muchos estudios demuestran que el azúcar puede tener efectos devastadores en el metabolismo, que van más allá de su contenido de calorías (1).

Puede producir resistencia a la insulina, triglicéridos elevados, aumento de los niveles del colesterol malo y aumento de la acumulación de grasa en el hígado y la cavidad abdominal (2, 3).

No en vano, el consumo de azúcar está fuertemente asociado con algunos de los asesinos principales de todo el mundo... incluyendo la enfermedad cardíaca, diabetes, obesidad y cáncer (4, 5, 6, 7, 8). La mayoría de las personas no ponen enormes cantidades de azúcar en su

café o en su cereal; la consumen en los alimentos procesados y bebidas endulzadas con azúcar.

Antes de comprar cualquier alimento que venga en una caja o una botella, por favor checa los ingredientes.

Si no puedes pronunciar un ingrediente, es muy probable que sea una sustancia artificial usada para enriquecer el sabor del alimento o para aumentar su vida útil.

Evita lo más posible los alimentos procesados.

Hacia el final del libro te enseñaré cómo librar a tu cuerpo de estos ingredientes mortales diariamente, así podrás estar bien aunque te descuides.

Mejores alimentos con alto contenido de agua en el mundo

Aquí es donde quieres terminar.

Come alimentos con alto contenido de agua, como frutas y verduras. Déjame enseñarte un truco fácil para asegurar que consumas la cantidad adecuada de verduras por comida.

Yo uso la regla 80/20. El 80% de los alimentos que como son ricos en nutrientes y básicamente saludables, y el otro 20% es lo demás que no crece en la tierra (usa tu imaginación).

Comer sandía o pepino después de hacer un ejercicio intenso puede hidratar tu cuerpo el doble que un vaso de agua, afirma un estudio realizado por investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Aberdeen.

Esto se debe a que la fruta y verdura con alto contenido de agua también proporciona azúcares naturales, aminoácidos, sales minerales y vitaminas que se pierden durante el ejercicio.

El estudio encontró que esta combinación ayuda a hidratar más eficientemente que el agua o las bebidas deportivas.

Comer frutas y vegetales altos en contenido de agua puede reponer los líquidos y electrolitos sin los colores y sabores artificiales que se encuentran generalmente en las bebidas deportivas.

La mayor ventaja de consumir alimentos con alto contenido de agua es que contienen calorías mínimas y proporcionan una sensación de saciedad.

Cada comida que comas durante los próximos 30, 60 o 90 días debe terminar con dos puñados de verduras crudas.

Así, mientras consumes otros alimentos y terminas la comida con verduras crudas llenas de nutrientes, te aseguras de que el proceso de la digestión se realice sin problemas.

Por ejemplo, digamos que quieres una sabrosa hamburguesa y un plato de papas fritas. Después de comer esta comida abundante, termina con al menos dos porciones de verduras crudas.

Esto asegurará que tu cuerpo descompondrá los alimentos adecuadamente y se va a deshacer de cualquier toxina que la hamburguesa y papas fritas pueden dejar en tu cuerpo. Es una excelente manera de vivir sin renunciar a todos tus placeres culposos. Al final de este libro te voy a dar mi plan personal de 7 días, que incluye qué y cómo comer durante los próximos 30 días para perder la mayor cantidad de peso en la menor cantidad de tiempo.

Más de 103,345 personas han perdido más del 10% de su grasa corporal en el primer mes usando exactamente el mismo plan exacto que te voy a dar al final de este libro.

Pero ahora vamos a hablar de algunos de los más potentes súper alimentos del mundo.

3 Súper alimentos secretos que hacen derretir la grasa

OK, ¡este capítulo te va a entusiasmar! Finalmente te va a responder las preguntas que han hecho millones de personas durante décadas.

¿Es posible perder un montón de peso (por lo menos 15 kg) sin poner un pie en el gimnasio?

¡Claro que sí! ¿Estás sonriendo? Deberías estarlo, porque los tres súper alimentos que voy a compartir contigo van a cambiar tu vida y tu forma de pensar en lo que se refiere a la pérdida de peso.

Estos tres alimentos son mucho mejores que cualquier píldora, poción o loción sobre la tierra. Vas a bajar de peso, tendrás una abundancia de energía y la vitalidad juvenil que tenías cuando eras niño.

Pero voy a ser honesto contigo.

La mayoría de los alimentos en la civilización occidental son pura basura. Sustancias químicas, transgénicos, pesticidas, herbicidas, larvicidas y fungicidas están al acecho en casi todas las comidas que comes estos días. Pero tengo una gran noticia.

Estos potentes súper alimentos del futuro van a destruir todas las toxinas, metales y ácidos que hay en tu cuerpo en los próximos 30 días. Sí, ¡solamente 30 días!

Vas a bajar de peso rápidamente si sigues los siguientes sencillos pasos, aunque comas una hamburguesa, un porción de pastel casero o hasta una porción de tu pizza favorita.

Estos súper polvos revertirán tu situación actual en 30 cortos días, junto con enormes cantidades de pérdida de peso.

Pasto de trigo

El primer alimento oculto que me gustaría presentarte es el **pasto de trigo**.

No, no hablo del césped de tu jardín delantero.

El **pasto de trigo** es probablemente la más poderosa fuente de clorofila en el planeta.

OK, Wes, ¿hablas en chino?

Te lo diré en términos más generales. Bien, 1 cucharada de **pasto de trigo** equivale a 5 porciones de verduras crudas.

Yo tomo **pasto de trigo** en polvo dos veces al día, mezclado con agua de manantial o agua de coco; una vez en la mañana, y una vez en la noche.

¡Esto es básicamente clorofila pura, que es la energía del sol!

¿Ya dije que cada cucharada equivale a 5 porciones de verduras crudas?

La mayoría de nosotros creemos que estamos comiendo suficientes verduras, pero ¿sabías que cuando las cocinas brevemente al vapor estás matando las enzimas vivas del alimento? Comer una dieta que contenga por lo menos el 50% de alimentos crudos es la clave para eliminar todas las toxinas de tu cuerpo.

Esta cucharada de excelencia neutralizará las toxinas en tu cuerpo en la primera semana (es decir, pérdida de peso cada 7 días). Y el peso va a empezar a bajar aunque no hagas nada de cardio. :)

Pero de todos modos vas a tener que hacer algún tipo de ejercicio para Tonificar, Adelgazar y Esculpir.

¡Pero la pérdida de grasa va a ser un juego de niños!

Esta es una lista de jugosos y emocionantes beneficios:

- Aumenta el conteo de glóbulos rojos y disminuye la presión arterial. Limpia la sangre, órganos y el tracto gastrointestinal de los desechos. El pasto de trigo también estimula el metabolismo y el sistema enzimático del cuerpo al enriquecer la sangre. También ayuda a reducir la presión arterial mediante la dilatación de las vías de la sangre por todo el cuerpo.
- Estimula la glándula tiroides, corrigiendo la obesidad, indigestión y muchas otras dolencias.
- Restaura la alcalinidad de la sangre. La abundancia de minerales alcalinos del jugo ayuda a reducir el exceso de acidez en la sangre. Puede usarse para aliviar muchos dolores internos y se ha utilizado con éxito para tratar las úlceras pépticas, colitis ulcerosa, estreñimiento, diarrea y otros problemas del tracto gastrointestinal.
- Es un poderoso desintoxicante del hígado y protector de la sangre y el hígado.
- Las enzimas y aminoácidos del **pasto de trigo** pueden protegernos de los agentes carcinógenos como ningún otro alimento o medicina. Fortalece las células, desintoxica el hígado y el torrente sanguíneo y químicamente neutraliza los contaminantes ambientales.
- Cuando se utiliza como implante rectal, invierte el daño interno del intestino grueso. Un implante es una pequeña cantidad de jugo que se retiene en el intestino unos 20 minutos. En caso de enfermedad, los implantes de **pasto de trigo** estimulan una rápida limpieza del intestino y extraen las acumulaciones de desechos.
- Aplicado externamente a la piel puede ayudar a eliminar la comezón casi de inmediato.

- Alivia la piel quemada por el sol y actúa como desinfectante. Frotado en el cuero cabelludo antes de un champú, ayudará a reparar el cabello dañado y a aliviar las condiciones del cuero cabelludo que pica, escamoso.
- Funciona como ayuda para dormir. Simplemente coloca una bandeja de **pasto de trigo** vivo cerca de la cabecera de tu cama. Aumenta el oxígeno en el aire y genera iones negativos saludables para ayudarte a dormir más profundamente.
- Enriquece tu baño. Agrega un poco al agua de la bañera y reposa en un baño agradable y prolongado.
- Endulza el aliento y afirma y aprieta las encías. Sólo haz gárgaras con el jugo.
- Neutraliza sustancias tóxicas como el cadmio, nicotina, estroncio, mercurio y cloruro de polivinilo.
- Ofrece los beneficios de una transfusión de oxígeno líquido ya que el jugo contiene oxígeno líquido. El oxígeno es vital para muchos procesos del cuerpo: estimula la digestión (la oxidación de los alimentos), promueve un pensamiento más claro (el cerebro uso el 25% por ciento de la provisión de oxígeno del cuerpo) protege la sangre contra las bacterias anaerobias.
- Vuelve el pelo gris a su color natural y aumenta considerablemente los niveles de energía cuando se consume diariamente.
- Es un tratamiento de belleza que ralentiza el proceso de envejecimiento cuando se consume el jugo. El **pasto de trigo** limpia la sangre y ayuda a rejuvenecer las células, retardando el proceso de envejecimiento y haciendo que te sientas más vivo de inmediato. Ayuda a tensar la piel suelta y flácida.
- Restaura la fertilidad y promueve la juventud.

INSTRUCCIONES DE CONSUMO PARA 30 DÍAS

Tomar 1 cucharada de **pasto de trigo** en la mañana y 1 en la noche. Yo mezclo el mío con jugo de naranja (orgánico, no embotellado), agua de manantial, agua de coco o uso mi licuadora para hacer un jugo de algunas frutas para diluir el sabor.

Si quieres mantenerte al día con lo nuevo y fresco sígueme **aquí**. ¡Es bueno poder comunicarse con una persona real! ;)

Cacao en polvo - puedes conseguirlo **aquí**

¿Te gusta el chocolate?

Seguro que sí, pero ¿sabías que no sólo es un potente afrodisiaco? Se dice que es la forma más pura de vitamina C. El cacao es una forma cruda de chocolate pero tiene todos los nutrientes y cofactores que no obtenemos en la dieta diaria. El cacao es literalmente uno de los más fuertes antioxidantes en la tierra.

Básicamente, va a evitar que te enfermes y a reducir tus alergias un 90% si lo consumes constantemente todos los días. Yo uso leche de almendras y agrego una cucharada dos veces al día (mañana y noche) y tomo esta bebida chocolatada deliciosa.

Wesley, ¿esto me dará una energía igual a la que me da mi café caliente matutino?

Sí, esto reemplazará al café y te dará dos veces más energía que la cafeína ácida que estás tomando.

Entonces, Wesley, ¿no más café?

Reduce el café, porque es muy ácido y posiblemente pueda causar daños a largo plazo a las funciones internas del cuerpo.

Estos son los beneficios:

- **Antioxidantes:** El cacao tiene más flavonoides antioxidantes que cualquier alimento probado hasta ahora, incluyendo los arándanos, vino tinto y té negro y verde. De hecho, tiene hasta cuatro veces la cantidad de antioxidantes que se encuentran en el té verde.

Los beneficios para la salud de estos antioxidantes incluyen:

- Promueven la salud del corazón - ayudan a dilatar los vasos sanguíneos, reducen la coagulación, mejoran la circulación, ayudan a regular el latido del corazón y la presión, bajan el colesterol LDL y reducen el riesgo de accidente cerebrovascular y ataques al corazón.
- Protegen de las toxinas ambientales - ayudan a reparar y a evitar el daño causado por los radicales libres y reduce el riesgo de ciertos cánceres.

- **Promueven el bienestar:** Al aumentar los niveles de ciertos neurotransmisores en nuestro cerebro, el cacao promueve una actitud positiva, facilita el rejuvenecimiento y simplemente nos ayuda a sentirnos bien.
- **Serotonina:** El cacao aumenta el nivel de serotonina en el cerebro; por lo tanto actúa como un antidepresivo, ayuda a reducir los síntomas del SPM, y promueve una sensación de bienestar.
- **Endorfinas:** El cacao estimula la secreción de endorfinas, produciendo una placentera sensación similar a la de un corredor después de correr varias millas.
- **Feniletilamina:** se encuentra en el chocolate, la feniletilamina también se produce dentro del cerebro y se libera cuando estamos enamorados. Actúa como un elevador del humor y antidepresivo y ayuda a aumentar la atención y el estado de alerta.
- **Anandamida:** la anandamida es conocida como la felicidad química porque el cerebro la libera cuando nos sentimos muy bien. El cacao contiene ambos N-aciletanolaminas, que se cree aumentan temporalmente los niveles de anandamida en el cerebro e inhibidores de enzimas que retardan su descomposición. También promueve la relajación, y nos ayuda a sentirnos bien durante más tiempo.

- **Minerales esenciales:** los granos de cacao son ricos en una serie de minerales esenciales, como el magnesio, azufre, calcio, hierro, zinc, cobre, potasio y manganeso.
- **Magnesio: el cacao** parece ser la fuente #1 de magnesio, más que cualquier otro alimento. El magnesio equilibra la química del cerebro, construye huesos fuertes y ayuda a regular el ritmo cardíaco y la presión arterial. La deficiencia de magnesio, presente en el 80% de los estadounidenses, está vinculada con el SPM, hipertensión, enfermedad cardíaca, diabetes y problemas de articulaciones.
- **Azufre:** El cacao tiene alto contenido del mineral de la belleza, el azufre. El azufre promueve uñas y cabello fuertes, promueve una piel hermosa, desintoxica el hígado, y ayuda al funcionamiento del páncreas.
- **Grasas esenciales** hay una percepción errónea de que el chocolate hace engordar. En verdad, las grasas de la manteca de cacao son grasas saludables. El cacao contiene ácido oleico, una grasa monoinsaturada saludable para el corazón, que también se encuentra en el aceite de oliva y que puede aumentar el colesterol bueno. Además, algunas sustancias que se encuentran en el cacao ayudan a reducir el apetito.
- **Supresor del apetito:** ¡sí, es correcto! El chocolate crudo realmente tiene propiedades supresoras del apetito y a menudo se agrega en los productos para bajar de peso para controlar el apetito. Simplemente disfruta de un par de tazas de chocolate o agrega media cucharada de cacao crudo en polvo a una taza de té de agua tibia 10 minutos antes de una comida, como una forma natural de reducir tu apetito.

- **Afrodisíaco:** el chocolate ha sido durante mucho tiempo la comida para los amantes y es un símbolo de sensualidad y sexualidad. Los antiguos Aztecas daban chocolate como regalo de boda y otras civilizaciones sudamericanas creían que el chocolate era el alimento del corazón. ¡El chocolate crudo de América del Sur tiene que ser el mejor chocolate afrodisíaco que existe!
- **Sensación de bienestar:** Considerado durante mucho tiempo un alimento feliz, el chocolate es una golosina popular cuando necesitamos 'animarnos'.

La investigación reciente ha descubierto que el cacao contiene sustancias químicas (como como feniletilamina* y serotonina) que está científicamente comprobado estar presente en los cerebros de las personas cuando están felices, más relajadas, lúdicas y creativas.

Voy a explicar cómo consumir este súper alimento en los siguientes capítulos.

Espirulina - puedes conseguirla **aquí**

Este súper alimento es uno de los secretos de los países más indígenas del mundo. Yo la llamo el alimento de lujo porque ¡nunca más vas a tener que tomar otra vitamina!

La **espirulina**, un tipo de alga, es un súper alimento increíble que proporciona una fuente concentrada de proteínas, vitaminas, antioxidantes, y otros nutrientes.

Como una de las formas de vida más antiguas de la tierra, el uso de **espirulina** como una fuente de alimento se remonta al siglo nueve A.C., y se cree que los aztecas también usaban **espirulina** en el siglo XVI en México.

La **espirulina**, un tipo de organismo unicelular, obtuvo su nombre de la palabra latina «hélice» o «espiral» debido a su forma característica de resorte. En los Estados Unidos, la **espirulina** se conoce sobre todo como suplemento nutricional o un ingrediente para agregar nutrición en polvo a los batidos y la Bebida Reductora de Grasa.

Sin embargo, en otras partes del mundo, la **espirulina** se considera una valiosa fuente de nutrición para evitar la desnutrición.

La **espirulina** es una fuente de vitalidad y energía vital. Los consumidores de **espirulina** generalmente notan un aumento de la energía y salud.

Provee nutrientes necesarios para limpiar y curar mientras y proporciona protección contra todo tipo de cánceres y muchas enfermedades metabólicas, incluyendo la obesidad adulta e infantil.

Es de conocimiento común que todos debemos comer pescado por su contenido de ácidos grasos omega.

¿De dónde obtienen los peces su alto contenido de omegas?

De algas como la **espirulina**. Los omegas son esenciales para prevenir las enfermedades cardíacas, reducir la artritis, osteoporosis, diabetes y depresión, y también para reducir el colesterol malo.

Su alto contenido de vitamina B12, es excelente para el desarrollo de los tejidos y el metabolismo de cada célula en el cuerpo.

Esto significa que la **espirulina** previene el daño neurológico y enfermedades como la fibromialgia. La **espirulina** también es conocida por su alto contenido de beta caroteno, que se convierte en vitamina A, un nutriente esencial necesario para la inmunidad saludable, dientes, huesos, membranas mucosas, piel y los ojos.

Normalmente mezclo esta bondad en polvo en un vaso de agua de coco. Debo admitir que el sabor es muy inusual pero los beneficios que se obtienen en los primeros siete días son indescriptibles.

Este es un licuado que incluye estos tres potentes súper alimentos.

Licuado Solución para la pérdida de grasa y la energía - lo puedes conseguir aquí.

Ahora si eres como yo, tienes hijos, trabajo, iglesia, deportes, escuela, y una vida social y básicamente estás súper ocupado, puedes combinar los tres súper alimentos juntos en un batido o simplemente usar un vaso de agua de manantial.

Generalmente uso agua, agua de coco o jugo de naranja recién exprimido para darle algo de sabor a la bebida, pero después de 10 años de probar todos los batidos del mundo, estos son los más sabrosos y más eficientes quema grasas a la fecha:

Batido Matutino Pasión Tropical

- 2 kiwis
- 1 guayaba o papaya
- 1 taza de piña
- 5 fresas
- 1 cucharadita de espirulina
- 1 cucharadita de cacao en polvo
- 1 naranja
- 1 cucharada de pasto de trigo
- Combina todo y sirve ligeramente frío

Batido Simplemente Verde para la Energía

- Tallos de apio
- 4 hojas grandes de espinaca
- Media taza de perejil
- Un puñado de pasto de trigo
- ¼ de taza de agua de coco
- Lava bien las verduras, corta el apio y haz jugo
- 1 cucharadita de espirulina
- 1 cucharadita de cacao en polvo
- Diluir con agua si lo deseas

Batido Súper Estrella Hawaiana

- 2 tazas de piña fresca
- 1 naranja
- 1 papaya
- Un puñado de pasto de trigo
- 1 cucharadita de espirulina
- 1 cucharadita de cacao en polvo
- Combina los jugos para disfrutar de esta deliciosa y saludable bebida hawaiana
- Bébela lentamente e imagínate sentado en una playa tropical

Batido Cuerpo Soñado

- 1½ taza de agua de coco
- 1 cucharada de pasto de trigo
- 1 cucharadita de néctar de agave crudo
- 1 cucharadita de jarabe de arce puro
- 1 cucharadita de espirulina
- 1 cucharadita de cacao en polvo
- 1 taza de espinaca bebé
- ½ taza de col rizada desvenada
- 1 naranja
- 2 plátanos
- 1 taza de duraznos congelados

Porciones: Hace 32 onzas deliciosas. Este licuado es un gran "levantador del ánimo"cuando te sientes bajo de energía o bajoneado. Después de 1 sorbo puedo empezar a sentir cómo mi corazón late más rápido.

Sígueme en **Facebook** para conseguir batidos más exóticos y motivación gratis.

OK, vamos a hablar sobre lo que no hay que hacer...

Todos los días veo a gente que comete dos errores de entrenamiento y si no entiendes lo que estás haciendo mal no podrás bajar de peso efectivamente y a largo plazo.

El siguiente capítulo revela todo...

Los dos mayores errores de Cardio que probablemente ya hayas cometido

1. Pliométrico

La mayoría de nosotros de más de 30 años estamos experimentando todo tipo de dolores de rodilla, espalda y articulaciones. ¡Así es la vida!

Entonces, para mí el reto era crear un sistema que fuera eficiente pero que no destruyera mis articulaciones o mi espalda. Hay ciertas rutinas que deberías evitar a toda costa. La siguiente es una de ellas.

Diles no a los ejercicios pliométricos

Evita las carreras de larga distancia, correr, correr en la caminadora y golpear tus huesos en concreto y sé cauteloso con los programas de fitness en DVD de los infomerciales.

Estas rutinas son la muerte si tienes mal las rodillas, las articulaciones o problemas de espalda. Ahora no me malinterpretes, me saco el sombrero ante Tony y Shaun T. Son increíbles entrenadores, pero obviamente Insanity y P90x no son una solución a largo plazo.

Y recuerda que son solo las marionetas, en mi opinión, se trata más de impulsar las ventas que realmente de tomarse el tiempo para ayudar a las personas y asegurar que obtienen el resultado por el que pagaron. Mi sistema de 7 minutos que estás a punto de ver, es 100% de mi propiedad y al final de este libro vas a ver exactamente lo que necesitas para construir músculo y quemar la grasa más rápido que nunca.

Pero déjame que te cuente sobre los ejercicios pliométricos y sus peligros.

¿Qué son los pliométricos, Wes?

Básicamente, un montón de saltos, que dañan las rodillas enormemente.

Ahora no me malinterpretes, estos programas funcionan, pero usan muchas rutinas de tipo pliométrico.

Las rutinas pliométricas crean mucha presión en las articulaciones, rodillas y espalda y no están diseñadas para personas como tú y como yo. Entonces, ¡sí! vas a bajar de peso, poco a poco, por supuesto, pero todo a expensas de tus huesos y articulaciones.

Tal vez cuando teníamos veinte años, cuando éramos invencibles, saltar vallas y hacer deportes hasta la puesta del sol era normal, pero ahora a mis 30 años, mis rodillas y mi espalda me hablan.

Me dicen: "Hola Wesley, ¡¿qué estás haciendo?! ¡Deja de saltar como un loco!"

Existen numerosos estudios médicos que confirman que el cartílago que está entre las articulaciones se deteriora eventualmente a medida que uno envejece, lo que es normal.

Pero muchos programas intensos y que lesionan la espalda que ves en televisión y en You Tube son para adolescentes.

No están diseñados para el tipo o la chica promedio de más de 30 años que ha tenido varias lesiones de rodilla, lesiones de espalda o cirugías en esas áreas.

Esta es la razón por la que la mayoría de la gente se arrastra fuera de la cama por la mañana, porque sus rodillas y espalda la están matando después de usar programas intensos de fitness que fuerzan sus articulaciones.

Déjame decirte lo importante que es la espalda.

La espalda es la base del cuerpo, e interviene en casi todas las actividades, desde correr, caminar, sacar la basura, lavar el auto, bailar e incluso cargar a tus hermosos hijos.

Deja de tomar pastillas para tus molestias y dolores. Nuestro cuerpo está diseñado para curarse solo. Pero tienes que hacer el tipo de ejercicio adecuado.

Más adelante te voy a dar una rutina que hago al menos 5 veces por semana para fortalecer mi espalda lumbar. ¿Me creerías si te dijera que hacer menos ejercicio es más beneficioso que pasarse horas en el gimnasio? Déjame que te explique.

El estándar de la industria durante los últimos 30 años ha sido hacer ejercicio de 45 minutos a una hora. Piénsalo, si fuera cierto ¿por qué los Estados Unidos es el país con más obesos del mundo?

Digo, conozco a varias personas que se ejercitan durante horas, pero igual tienen sobrepeso, están gordas y siguen teniendo esa panza resistente. JAJAJA. Así que, obviamente, la cantidad de tiempo no es la clave para construir músculo y eliminar grasa resistente a largo plazo.

Presta atención. Usa esta afirmación en tu próxima sesión la siguiente vez que hagas ejercicio.

¡No se trata de cuánto hagas! Se trata de la frecuencia con que lo haces. Vengo tratando de grabar esto en la cabeza de la gente desde hace años.

¿Por qué crees que llamo a mi empresa El Reductor de Grasa?

Porque es un estilo de vida habitual. Igual que manejar al trabajo, darse una ducha, tomar un trago en la noche - tienes que ser constante.

Quieres que tus entrenamientos y rutinas tengan raíces tan profundas en tu subconsciente que no tengas que pensar en ellos.

2. Correr

Me voy a arriesgar a decir que no te gusta correr. Personalmente, ¡lo odio! Lo hice en el ejército y odiaba cada minuto. No soy un corredor y no lo disfruto. Y déjame que te aclare algo, correr no va a quemar mucha grasa en un corto periodo.

Permíteme enseñarte realmente rápido cómo trabaja el cuerpo y cómo nos bajamos de peso en realidad.

En primer lugar, esto es muy rudimentario si lo piensas bien. Si quieres perder grasa o peso, hay que eliminar algo de tu cuerpo, ¿correcto?

La única manera de ver bajar la aguja de la báscula es sudar a través de los poros o hacerlo de manera inteligente y hacer varias deposiciones (es decir, popó) para eliminar los desechos y las toxinas de tu cuerpo.

Nuestros cuerpos están tan tóxicos y tan adulterados con gérmenes, toxinas, sustancias químicas, metales y la lista continúa. Correr millas y subirte a la caminadora no va a extraer suficiente sudor ni toxinas de tu cuerpo para que baje la aguja de la báscula. De hecho, ¿por qué querrías que toda esa materia fecal y toxinas indeseadas salgan por tus poros, de todos modos?

¡Qué asco!

Ahora, si correr es lo tuyo, hazlo. Pero si estás tratando de perder el 10% de tu grasa corporal en los próximos 30 a 60 días, hay otra rutina que te sugiero que hagas.

Como expliqué anteriormente, correr es lo que nos han condicionado a creer que nos hace perder grasa o peso.

Todo el mundo todavía asocia el cardio a correr. Todo el tiempo lo dice la gente que está muy fuera de forma en el gimnasio. Honestamente, correr apesta y no es la manera más inteligente de bajar de peso.

En el único momento en que verás correr a Wesley Virgin es cuando estoy jugando a las escondidas con mis increíbles hijos o ¡persiguiendo a la puesta del sol en Venice Beach!

Así que esta es tu pregunta.

¿Qué tipo de ejercicios cardio puedo hacer para bajar de peso rápido?

Saltar a la cuerda elimina la grasa rápido.

¡Consíguete una cuerda para saltar! ¡Sí, una cuerda para saltar súper barata! Me encanta saltar a la cuerda. ¡Adoro la cuerda para saltar! Juro que la cuerda es la responsable de mis abdominales marcados y mi forma perfecta. No estoy tratando de presumir o alardear pero es la verdad. El salto a la cuerda rápidamente acelera el ritmo cardíaco y también limpia el sistema linfático.

Ahora, la clave para usar la cuerda no es golpear los pies contra el piso.

Cuando empecé solía saltar como si estuviera saltando obstáculos, pero rápidamente aprendí que lo único que necesitaba era un salto muy pequeño. El campeón mundial de boxeo Floyd Mayweather me lo enseñó.

¡Este hombre me inspira y es una bestia saltando a la cuerda y constantemente está venciendo a sus oponentes!

Voy a darte una simple rutina ahora que puedes seguir los próximos 7 días.

Lunes a jueves:

Al levantarte, toma un vaso lleno de Evamor o agua de manantial. Salta a la cuerda durante 7 minutos (a primera hora de la mañana antes de ir a trabajar).

Hacerlo en la mañana, te levantará el ánimo y también debería darte ganas de ir al baño (Nota: quieres defecar al menos tres veces por día).

Eso es, ni más ni menos.

Eso es todo. Basta de correr y no más rutinas de tipo pliométrico, deja de golpear las articulaciones contra el concreto.

Saltar la cuerda es tu amiga, perderás más grasa y además descubrirás energía oculta y aumentará rápidamente tu resistencia.

Personalmente, tengo la misma cantidad de energía a las 8:00, al mediodía, a la tarde y hasta tarde en la noche. Notarás en mis páginas de Instagram y de Facebook que publico videos y entrenamientos a altas horas de la noche.

Te juro que mi cuerpo nunca se ha sentido tan energizado después de conocer la cuerda para saltar. Ahora pasemos a lo bueno, déjame contarte mi secretito que muchos preferirían que no dijera.

Wes ¿quiénes son?

Hmm. Bien, déjame darte una pista. Es una palabra de 3 letras y posiblemente te meterían en la cárcel si dices la verdad sobre sus prácticas. ¡Mis labios están sellados! JAJAJA...

Ahora entremos en lo que es demasiado o demasiado poco ejercicio.

¿Cuánto ejercicio debo hacer?

En este capítulo quiero exponer la verdad acerca de las rutinas de ejercicio y su duración para crear el cuerpo que deseas. Primero y principal, todos quieren algo diferente cuando empiezan un régimen de entrenamiento.

- ❑ Algunos de nosotros queremos ser flacos.
- ❑ Algunos de nosotros queremos estar delgados y tonificados.
- ❑ Algunos de nosotros queremos deshacernos de la celulitis.
- ❑ Algunos de nosotros queremos tener músculos marcados.
- ❑ Algunos de nosotros queremos un cuerpo en forma con curvas.
- ❑ Algunos de nosotros queremos la figura de reloj de arena.
- ❑ Algunos de nosotros queremos abdominales como tabla de lavar.

Francamente, todo lo que necesitas son 7 minutos de tu día para obtener gradualmente los resultados que deseas.

Hay tantas revistas y estudios científicos que apoyan esta innovadora forma de ejercicio. Mi sistema es más eficaz que la mayoría de los sistemas de entrenamiento convencional porque trabaja cada grupo muscular en un marco de tiempo de 7 minutos.

Los entrenamientos son entrenamientos interválicos de 7 minutos que son progresivos semana a semana, lo que significa que la primera semana sólo harás un entrenamiento de 7 minutos, ni más ni menos.

Pero la 2ª semana vas a hacer tu rutina de 7 minutos 2 veces en el día.

Con toda honestidad, 7 minutos por día es todo lo que se requiere en todo el mes para tener resultados visibles, pero a medida que pasen las semanas, tu cuerpo ganará un impulso agregando otro entrenamiento de 7 minutos en un periodo de 24 horas, lo que multiplica por 10 tus resultados.

El sistema completo de 4 semanas se explicará en detalle al final de este libro, incluyendo hojas de ejercicios y tarjetas para registrar tu tiempo de entrenamiento.

A medida que avances semana a semana tu tiempo de terminación será mejor y notarás una gran diferencia en tus niveles de energía, físico y algunas de tus prendas te empezarán a quedar flojas.

Pero déjame decirte por qué la mayoría de la gente salta de un programa a otro.

La razón por la que tantas personas saltan de un programa a otro, de entrenador a entrenador, de gimnasio a gimnasio, de nutricionista a nutricionista, DVD a DVD es porque no tienen una idea clara de cómo les gustaría que fuera su cuerpo.

Piénsalo por un segundo.

Apenas ves ese infomercial de fitness a la noche o ves ese chico o chica increíbles con ese cuerpo delicioso y sexy, ¿qué te dices?

Bien, te dices,

- ❑ "¿Sabes? Necesito hacer ejercicio."
- ❑ "Ya me decidí; Voy a ir al gimnasio esta noche."
- ❑ "¡Quiero que mi cuerpo luzca como ese!"

Pero después de la primera semana o dentro de los primeros 30 días, ¿qué suele suceder? Bueno, abandonas, pero no sin darte motivos justificables por abandonar.

¿Alguna de estas excusas te suena conocida?

- ❑ Bueno, simplemente no tengo tiempo.
- ❑ Las rutinas son demasiado difíciles para mí.
- ❑ El doctor dice que no puedo hacer este tipo de entrenamientos.
- ❑ ¡Mi entrenador es mezquino conmigo!
- ❑ Mi espalda y articulaciones me están matando después de estas rutinas, no son para mí.
- ❑ Tengo hijos y no tengo tiempo.
- ❑ No estoy viendo ningún resultado después de la primera semana, así que obviamente este programa no funciona.
- ❑ Por alguna razón estoy aumentando de peso en lugar de perderlo, no es para mí.
- ❑ Tengo que ir a la iglesia en las noches que tengo que ir al gimnasio, ¡maldición!

Nota al margen: te sorprendería la cantidad de personas que han usado a Dios o ir a la iglesia como una excusa para no comprometerse a hacer un entrenamiento. Dios los bendiga a todos. JAJAJA...

Estos tipos de excusas y dilaciones continúan durante meses, incluso años. Pero recuerda el título de este libro. Pierde grasa y peso sin la lucha.

¡Así que vamos a volver a lo que quieres en vez de lo que no quieres!

CONCENTRACIÓN

¿Por qué uso la palabra concentración?; porque la mayoría de nosotros nos concentramos en lo que no queremos. Nos concentramos en el dolor de hacer ejercicio.

Nos concentramos en nuestra enorme panza al salir desnudos de la ducha.

Nos concentramos en el dolor de las piernas, huesos, articulaciones y espalda.

Nos concentramos en las personas negativas que nos dicen que el entrenamiento no está funcionando.

Nos concentramos en las largas y arduas horas que nos llevará a crear el cuerpo que deseamos.

Francamente, nos concentramos en todo lo que nos hace sentir mal.

¿POR QUÉ? Porque nos hemos condicionado a sentirnos así. Presta atención, quédate conmigo. Voy a redondear esto en un segundo.

A la mayoría de nosotros, yo incluido, nos decían que NO y constantemente nos recordaban nuestras limitaciones durante nuestra adolescencia.

Recuerdo estas afirmaciones cuando estaba en casa:

- ❑ No, no puedes salir
- ❑ No, no puedes ir a casa de tu amigo
- ❑ No, no puedes tener zapatos o ropa de marca
- ❑ No, no puedes sacar una galleta de la lata
- ❑ No, no nos podemos permitir eso

- ❑ No, el dinero no crece en los árboles
- ❑ No, no puedes hacer eso
- ❑ No, no eres grande ni lo suficientemente alto para hacer eso
- ❑ No, no toques eso
- ❑ No, no vayas ahí

No No No No.

Ahora, en honor a la verdad, algunos de estos NOs son importantes para nuestra seguridad y fuera de peligro.

Pero cuando lo único que escucha un niño es lo que él o ella no puede hacer, varias veces, él o ella crece creyendo que la vida está llena de limitaciones. Él o ella empiezan a vivir el estilo de vida que llamo «No puedo» en vez de «yo puedo».

Lamentablemente estamos condicionados a fracasar en la vida. Nos dicen y nos recuerdan constantemente nuestras limitaciones. Y déjame afirmar esto: no es culpa de nuestros padres. Ellos les enseñan a sus hijos lo mismo que les enseñaron a ellos.

¡Sí, somos como los monos!

Hacemos lo que hacen otras personas. Compramos lo que compran otras personas. Vamos a donde van otras personas. Hacemos lo que otros nos dicen que hagamos. Compramos donde otros nos dicen que compremos. Incluso compramos programas de fitness que otros nos dicen que compremos.

¿Todavía no me crees?

Déjame darte un ejemplo. Está un poco fuera del tema, pero creo que te ayudará a entender mejor.

La mayoría de las familias tiene hoy un trabajo de 8 a 5. Tiene al menos 1 o 2 autos. Tiene un par de hijos y viven en un departamento o una casa. Ahorran el dinero que pueden.

Salen el fin de semana para divertirse con amigos y familiares y planifican vacaciones no más de tres veces por año.

Suena como la mayoría de nosotros, ¿no?

Ahora, sin ánimo de ofender, pero cuando este tipo de persona se encuentra con una oportunidad de negocio que los obliga a dejar su trabajo, él o ella inmediatamente siente el miedo a la pérdida, como:

- ¿Cómo voy a pagar mis cuentas mientras construyo este negocio?
- ¿Cómo puedo mantenerme y mantener a mi familia si no tengo un ingreso fijo?
- ¡El negocio es un riesgo y mi trabajo es una garantía!

Tienen la sensación del "No". Sienten que una nueva oportunidad de negocio, que puede reemplazar su actual trabajo día a día, es un riesgo.

Pero por otro lado, hay otra familia que tiene un negocio, no necesita trabajar de 8 a 5, tiene 4 coches en 4 diferentes países del mundo, y tienen varias casas y condominios alrededor del mundo.

No planifican vacaciones. NO NO NO...

¡Se toman vacaciones! Cuando se les antoja. Y la segunda familia siente que la primera (la que trabaja de 8 a 5) está más en riesgo que ella.

¿Cómo? Wes, lo que dices no tiene sentido.

Bien, lee atentamente...

La segunda familia tiene un negocio, lo que significa que tiene miles de clientes a los que brindan servicio en todo el mundo.

Básicamente la segunda familia está recibiendo cheques y haciendo transacciones con miles de personas mientras la primera familia sólo recibe un cheque de ese único trabajo. Así que si la primera familia pierde el trabajo, está en problemas.

Pierden la casa, el coche, la esposa y sobre todo, pierden la estabilidad y felicidad.

Pero si la segunda familia pierde un cliente o incluso varios, su estilo de vida no cambia mucho.

¿Cuál es el punto aquí?

Cada uno tiene una percepción única en la vida.

¡La percepción es la realidad actual!

Cuando la mayoría de nosotros escuchamos la palabra riesgo, pensamos en el dolor que vamos a sentir de perder algo si la situación no funciona.

Muchos sólo se concentran y se crean ilusiones acerca de lo malo y cómo va a empeorar si la situación no es favorable.

Otros cuando toman un riesgo, ven oportunidades y la posibilidad de ganancia.

Se concentran en lo bueno y lo bueno que puede resultar del riesgo que están enfrentando. La misma persona pero con una mentalidad completamente diferente.

Así que lo que me gustaría que hagas ahora mismo, mientras estás leyendo este el libro, es que te concentres en lo que quieres.

Echa un vistazo a lo que yo llamo mis

Declaraciones de enfoque

No importa los hechos o circunstancias en mi vida, en esto es en lo que concentro mi atención.

Pienso en los millones de personas que no sólo van a obtener gran valor de este libro, sino cómo va a transformar sus vidas.

Me concentro en lo listos y súper inteligentes que son mis hijos y cómo cada día son cada vez más fuertes y más inteligentes.

Me concentro en lo atractivo y delicioso que será mi cuerpo después dedicarle unos minutos todos los días.

Me concentro en la gratitud y los elogios de otros que se han beneficiado de mi duro trabajo.

Me concentro en tener abundancia de dinero, amor, respeto, gratitud y disfrute que aumenta exponencialmente cada día de mi vida.

Me concentro en mi familia, que apoya mis esfuerzos y me da amor en abundancia.

Me concentro en las bellas casas y coches exóticos y yates que estoy comprando cada 3 meses.

Me estoy concentrando en programas como Oprah Life Class, el Dr. Phil y el Dr. Oz que inspiran a millones de personas a ser mejores.

Me concentro en darles a mis hijos diez veces más amor y en decirles lo hermosos y geniales que son.

Me concentro en ampliar la energía, energía y vitalidad que mi Dios me dio al nacer.

Lo siento si soy tedioso. Pero me concentro y quiero mucho. Y un hombre o una mujer obtiene lo que él o ella piensa en la mayor parte del tiempo. Podrías decir: "bien Wesley, ya tienes ese tipo de vida. Yo todavía estoy tratando de lograrlo."

Quiero ser transparente contigo. La mayoría de las cosas que enumeré ni siquiera han ocurrido todavía. Podrías decir: "bueno, Wes, no puedo decir algo que no creo. ¿verdad?"

¡¿Por qué no?! ¡Sí, puedes!

La mayoría de nosotros sufrimos, luchamos, nos hacemos daño, estamos deprimidos, estamos emocionalmente marcados, confundidos, derrotados, y la lista sigue. Y adivina qué, creas el dolor, creas la lucha y creas la sensación de depresión. Eres 100% responsable de todo el dolor de cabeza, sufrimiento y malestar en tu vida...

Porque únicamente nos concentramos y sentimos esa fea emoción por una situación o los eventos en nuestra vida. Se trata siempre de los malditos 'Qué pasaría si'

- ¿Qué pasa si no funciona este ejercicio?
- ¿Qué pasa si me lesiono haciendo esta rutina?
- ¿Qué pasa si pierdo mi dinero?
- ¿Qué pasa si pierdo mi tiempo?
- ¿Qué sucede si él o ella me rechaza?
- ¿Qué pasa si fracaso?

Cuando usas este tipo de lenguaje que te desautoriza, creas miedo, falta de autoestima e incredulidad.

Pero déjame enseñarte a revertir este proceso hoy, ¡sí, hoy!

¡Hey! Al cambiar algo tan simple como tu enfoque y las palabras que salen de tu boca, puedes cambiar drásticamente tu cuerpo, relaciones, dinero y todos los aspectos de tu vida para sentir la abundancia y el jugo de la vida.

¡Y tiene un sabor increíble!

Pero primero una pregunta: cuando leíste mi lista de enfoque, ¿cómo te sentiste? ¿Sonreíste, te inspiró, deseas también algunas de esas cosas? Eso espero.

Ahora, en los 10 espacios en blanco a continuación me gustaría que escribas 10 cosas que te gustaría lograr cuando tengas el cuerpo que deseas. Ahora, esto es personal. Quiero que seas egoísta, vanidoso, indignante y simplemente tonto con estas declaraciones de enfoque.

Cada declaración debe hacerte sonreír o activar esa increíble emoción llamada amor.

Debes poner estas declaraciones en tu iPhone, escribirlas en el espejo del baño, publicarlas en tu muro de Facebook todos los días (por supuesto, etiquetándome en el Reductor de Grasa), en Instagram y fijarte cómo otras personas y tus amigos te validan y te den la energía para persistir en tus declaraciones...

¿Cómo sé que esto funciona?

Bueno, déjame que te enseñe...

Todos los días voy a **mi página de Facebook**. Hazte amigo o sígueme, desplázate por mi muro y presta mucha atención a lo que publico. Sólo publico cosas que inspiran y motivan a los demás para alcanzar su mejor nivel. Entonces, déjame darte una tarea para los próximos 30 días.

Después de seguirme o de hacerte amigo en Facebook, publica algo alentador todos los días en tu muro o el mío y etiqueta a Wesley Virgin en cada publicación. Yo lo voy a ver y lo voy a responder.

- ❑ Haz tu rutina de 7 minutos y avísame todos los días que terminaste tu entrenamiento.
- ❑ Lee tus declaraciones de enfoque cada día. ¡7 días!
- ❑ Yo pondré que me gusta o responderé a tu publicación para que sepas que alguien está cuidándote y prestándote atención.
- ❑ Dile a alguien que lo amas todos los días. ¡A cualquier persona!!
- ❑ Tómate 15 segundos para agradecer lo que tienes todas las mañanas y para agradecer las cosas que vendrán.
- ❑ Haz las otras afirmaciones que figuran en los capítulos anteriores de este libro.

Estos 7 días cambiarán tu cuerpo, pero lo más importante será que cambiarán tu percepción de la vida. Porque sólo te concentrarás en lo Bueno de la vida. ¡Te concentrarás en el amor y la alegría!

OK, vamos a pasar a las cosas buenas o, debería decir, las cosas geniales.

¡El siguiente ejercicio simple de 7 minutos va a cambiar tu vida!

Vas a completar 7 diferentes ejercicios dirigidos a cada músculo de tu cuerpo en un tiempo de 7 minutos.

No importa lo simple que creas que es el siguiente entrenamiento, esto es lo que hice durante varios años para construir una buena base.

Y fíjate esto; yo sigo las mismas rutinas en la comodidad de mi sala de estar o en la habitación de los niños.

La mayoría de nosotros olvida lo básico, sabes, las cosas simples. Pero si insistes en usar pesas y equipo pesado, que yo llamo

La mentalidad de "Más grande es más rápido y mejor", vas a terminar lesionado y a aumentar más de peso porque pronto te volverás sedentario o hasta puede que te inmovilices.

Para no interrumpir el flujo, he incluido el enlace al entrenamiento de 7 minutos en el capítulo final así lo puedes probar. Vas a ver 4 videos de entrenamiento de 4 semanas de mi sistema de 7 minutos...

La primera semana es el entrenamiento en ráfagas, 2ª semana es semana de Cardio, 3ª semana Abdominales infernales y la 4º semana es 7 minutos de Infierno... ;). No dejes que los nombres te asusten...

¡Vas a disfrutar enormemente! Debo advertirte sin embargo, que grito un poco en mis videos, pero sólo para mantenerte MOTIVADO y muy dedicado.

Así que permíteme recopilar todo, así tu cuerpo y tu mente están preparados para el increíble viaje que vas a emprender...

Las preguntas que pueden cambiar tu vida

Te acercas al final de mi libro y me gustaría hacerte una pregunta. Esta es la pregunta que debes hacerte cada vez que escuches o leas información que literalmente puede cambiar tu vida y tu cuerpo.

Esta es la pregunta que te hace sentir de cierta manera. ¿Sabes lo que quiero decir?

Esta es la misma sensación que sientes cuando sales de la iglesia los domingos inspirado, listo para vivir una vida mejor.

Esta es la misma sensación que sientes cuando terminas tu reunión de ventas a la mañana, listo para conquistar el mundo y mantener a tu familia.

Esta es la misma sensación que sientes después de una reunión por una oportunidad de negocio, y escuchas las historias de éxito que te hacen sentir que tú también puedes tener tu parte del sueño americano.

Esta es la misma sensación que sientes cuando conoces a ese hombre o mujer que te da piel de gallina cuando piensas en ellos.

Esta es la misma sensación que tienes cuando tu hijo se gradúa y camina en ese escenario orgulloso y entusiasmado.

Así que podrías preguntar, ¿cuál es la pregunta, Wes?

¿Cuál es la pregunta que va a determinar mi éxito o mi fracaso después de terminar de leer este libro?

¿Qué pasará mañana cuando tenga que levantarme en la mañana, ir a trabajar, pagar las cuentas, llevar a los niños a la escuela y lidiar con mis compañeros de trabajo y todos los imprevistos de la vida?

Secretos exclusivos del sexo afrodisiaco

¡Seamos honestos aquí! Todos hemos tenido momentos en los que nuestro rendimiento en el dormitorio fue una vergüenza y una desgracia. ¡Créeme! A mí también me ha pasado. La mayoría de los hombres va a la farmacia o incluso recurre al tipo del callejón que nos da la pastillita azul. Pero después de 5 años de investigación y después de seguir a algunos de mis Gurús favoritos, encontré una forma natural pura y mejor.

Este súper alimento que estoy a punto de revelar ayudará a tu cuerpo a alcanzar un estado alcalino rápidamente, lo que básicamente significa que neutralizará las toxinas del cuerpo para que la aguja de la báscula baje constantemente y al mismo tiempo mantenga la parte del cuerpo entre las piernas caliente y lista para la acción. (Lo siento, pero te dije que no iba a filtrar mis palabras.) Aumenta la energía sexual enormemente. No quiero ser obsceno ni gráfico pero te diré esto, tengo casi 40 y después de tomar este súper polvo mi apetito sexual es 10,000 veces mejor sin ninguna estimulación de venta libre. JAJAJA...

Es cierto que todos queremos cortar la grasa, por supuesto. Pero ¿por qué no tener sexo duradero y apasionado también? ¡¡Claro!! El sexo es probablemente la emoción más increíble que nuestro creador nos ha permitido experimentar. Este excelente polvo aumentará la libido y resistencia en hombres y mujeres.

¡La palabra de 4 letras es **Maca**! Después de leer sobre sus potentes beneficios, te vas a preguntar cómo no la conociste antes. Vas a ver por qué en un segundo...

¡Mujeres prepárense para saltar de alegría!

La maca aumenta exponencialmente el estado de ánimo en las mujeres después de un día largo y estresante lidiando con la loca que está tratando de que las despidan. La **maca** también alivia la menopausia y problemas menstruales. Señoras, ¿no están sonriendo todavía?

Díganle adiós al dolor menstrual del período y los calambres de la mañana y la tarde que los hombres jamás entenderemos. Alivia los calambres, dolor corporal, sofocos, ansiedad, cambios de humor, y depresión. Pero debo advertirte, si estás embarazada o lactando, debes consultar con un médico primero. La **maca** limpia la piel de acné y manchas (en todos los climas) no importa si vives en el sur en Houston, TX o en el extremo norte en Ontario, Canadá.

Este es uno de los pequeños secretos que usan las celebridades sistemáticamente para mantener su físico atractivo para la TV y joven después de los 40 y hasta los 50 años de edad.

Diablos, ¡mira a Janet Jackson y Halle Berry! Si se llegan a divorciar otra vez, te juro que estaré primero en la cola. JAJAJA...

¡Personalmente soy un adicto a la **Maca** en polvo! Después de tomar la **Maca** a cualquier hombre le encantará sentir la vitalidad y la respuesta de su mujer ¡y él también se hará adicto! No sólo por el sexo y por poder mostrarle a su mujer quién manda en el dormitorio.

¡No No No!

Sino para tener la energía y la vitalidad para disfrutar de tus hijitos jugando en el parque durante horas. Obtén tu bolsa de **maca** hoy; en el siguiente enlace te doy la marca que yo compro...

Lee más sobre los beneficios de la **maca en polvo aquí**.

Yo compro una bolsa por mes con un descuento, **aquí**...

Prepárate para disfrutar de un excelente estado de ánimo, mínimos calambres y una sorprendente e increíble intimidad...

La pregunta es la siguiente:

¿QUÉ VAS A HACER AHORA?

Dime, ¿qué vas a hacer ahora? ¡HOY! ¿Te vas a motivar e inspirar, preparándote para conquistar tu cuerpo y el mundo?

Cuando termines este libro podrás decir:

¡Voy a hacer algunos cambios ahora! Voy a encontrar un programa de

fitness que pueda seguir.

Voy a ser más agradecido y dar elogios genuinos y aprobación a los demás todos los días. Voy a dejar de regañar a mi cónyuge y a demostrarle amor incluso cuando siento que no estoy sintiéndome amado.

Voy a dejar de criticar a los demás cuando comparten ideas conmigo los voy a animar y desearles lo mejor.

Les voy a decir a mis hijos que los amo y los voy a abrazar fuerte por lo menos 60 segundos cada día, para que nunca tengan que buscar el amor fuera de la familia.

Voy a elevar mis estándares y convertirme en un excelente ser humano.

Voy a aprender a apreciar y recibir elogios y regalos sin sentirme culpable de no ser digno.

Voy a afirmar que soy delgado, atractivo y sexy.

Voy a dejar los alimentos que harán de mi vida un infierno y llenar mi cuerpo de súper alimentos así puedo tener la energía para ver a mi hijo o nieto caminar por el escenario en su graduación.

Preguntas para ti...

- ¿Cuántos libros has leído que te inspiraron e incluso te provocaron para ser mejor en la vida?
- ¿Cuantos programas de audio escuchaste que te dijeron cosas que ya sabías, pero no hiciste?
- ¿A cuántos seminarios, clases y conferencias asististe, pero todavía no pudiste dar el 100%?
- ¿Cuántas personas en tu vida te demostraron amor incondicional pero no pudiste aceptarlo?
- ¿Cuántas horas has buscado en la web tarde en la noche tratando de encontrar una solución para tu sobrepeso, dinero, relación o circunstancia de la vida?
- ¿Cuántas revistas leíste sólo para sentirte deprimido porque ves hombres y mujeres que tienen cuerpos que piensas que nunca podrías tener?
- ¿Cuántas veces vas a decir?
- Ya casi llega el verano, es hora de bajar de peso
- ¡Es año nuevo! ¡Voy a hacer algunos cambios este año!
- Me voy de vacaciones así que necesito bajar 5-15 kilos rápido
- ¡Me voy a casar! Tengo que perder este peso para entrar en este vestido.
- ¡Me voy de vacaciones! Tengo que perder este peso para entrar en este vestido o traje.

Todos hemos tenido períodos de nuestra vida en los que hemos pensado así, incluyéndome, pero he hecho una elección consciente diaria de elevar mis estándares todos los santos días.

Si decides seguirme, ser entrenado por mí o simplemente ver cómo vivo durante los 20 años siguientes (¡o hasta 200!), verás a un hombre que ha dedicado su vida a la excelencia.

No estoy seguro si alguna vez seré esta excelente persona que siento que estoy destinado a ser, pero voy a seguir escribiendo libros, creando programas de audio, haciendo videos de entrenamiento, publicando palabras de inspiración en Facebook/Twitter pero sobre todo, sirviendo a la gente como tú, para decirte que es posible.

- ❑ Es posible vivir una vida feliz todos los días de tu vida.
- ❑ Es posible que tus hijos te adoren sin cinturones y sin gritarles.
- ❑ Es posible ser sexy, delgado y tener un cuerpo increíble que otros admiren.
- ❑ Es posible tener una cuenta bancaria con más dinero del que podrías gastar o dar.
- ❑ Es posible dejar un trabajo que odias y encontrar un empleo y comenzar una empresa que te pague bien y te haga feliz.
- ❑ Es posible darles propina a los camareros y camareras de 100-300% sólo porque ese es el tipo de persona que eres.
- ❑ Es posible tomarte vacaciones alrededor del mundo cada mes en alguna isla exótica con tu familia.
- ❑ Es posible destacarte fácilmente en un mundo que parece tan cínico y negativo.

- ❑ Es posible encontrar el hombre o la mujer de tus sueños que te haga feliz y te ame cada segundo del día.
- ❑ Es posible decirle a esa persona en tu vida que se acabó. Y atraer a la persona que te ame como eres.
- ❑ Es posible decirte a ti mismo que eres increíble, aun cuando sientas que no lo eres.
- ❑ Es posible decirte a ti mismo, cuando te miras en el espejo, que te amas. Aunque se sienta raro.

Por lo tanto, ¿qué vas a hacer al respecto? ¿Este es el momento de tu vida cuando tu espalda está contra la pared?

¿Cuando estás preocupado porque no sabes por dónde empezar?

- ❑ Tal vez quieras saber si estás tomando la decisión correcta.
- ❑ Tal vez te gustaría saber cómo va a ser tu vida.
- ❑ Tal vez quieras saber si estás en el camino correcto que Dios ha preparado para ti.
- ❑ Tal vez tengas miedo de perder el tiempo si tomas la decisión incorrecta.
- ❑ Tal vez te han lastimado tantas veces que piensas que intentarlo otra vez sería tonto y estúpido.
- ❑ Tal vez piensas que es demasiado tarde para intentar arreglar tu matrimonio, tu cuerpo o tu vida.
- ❑ Quizá sea demasiado tarde para volver a la escuela.
- ❑ Quizá sea demasiado tarde para decirle a esa persona que lo sientes.
- ❑ Quizá sea demasiado tarde para comenzar a soñar otra vez.

- ❑ Tal vez seas esa persona que tiene miedo de compartir cosas, porque la gente podría juzgarte por las cosas que hiciste en el pasado.

¡Hey! ¡He superado mucho y mucho más! Y como dije al principio de este libro, voy a ser muy transparente y dar el primer paso y compartir algunas de las cosas de mi pasado.

- ❑ Me declaré en bancarrota antes.
- ❑ Estuve en prisión varias veces por multas de tráfico.
- ❑ He destrozado un coche que casi me cuesta la vida y la de un amigo.
- ❑ Solía pagar la gasolina sólo con las monedas del cenicero.
- ❑ Mi autoestima era muy baja cuando tenía 20 años debido a mi peso. Nadie lo sabía.
- ❑ Me desalojaron de muchos departamentos.
- ❑ Solía dormir en casas de amigos porque no podía conseguir un departamento.
- ❑ Solía viajar en el autobús durante 4 horas al día sólo para ganar 10 dólares por hora.
- ❑ Me despidieron muchas veces.
- ❑ Nunca tuve un trabajo estable durante más de dos años.
- ❑ Solía usar velas porque no podía pagar mi factura de luz.
- ❑ Solía escribir malos cheques y retirar el efectivo de nuevo porque no tenía nada para comer.
- ❑ Solía dormir en mi coche cuando mi ex me amenazaba con llamar a la policía.

- Solía ocultar mis vehículos del Banco pero igual me los quitaban. JAJAJA...
- Fundé muchas empresas y más del 90 por ciento fracasaron.
- Me crié en una familia que nunca dijo las palabras TE AMO.

Sé que estabas esperando un libro exclusivamente sobre pérdida de peso. Y pido disculpas si mi sinceridad te molesta de alguna manera. Mira, tuve que golpearme la cabeza contra la pared varias veces antes de poder despertar y decidir que quería lo mejor para mi vida y mi familia.

Pero lo primero que me llevó a crear un cuerpo mejor para mí y para otros fue ser transparente y honesto conmigo mismo. Te pido que hagas lo mismo hoy.

Así que vuelvo a decir, ¿QUÉ VAS A HACER AL RESPECTO?

Cada problema e incidente anterior ha creado a la persona que ves hoy. Pero no tienes que vivir lo peor de la vida para empezar hoy de nuevo y crear una mejor. Así que ahora la pelota está en tu campo, mi colega Súper estrella.

Sí, puedes poner excusas y me puedes decir todas las razones por las no puedes hacer algo, pero te desafío.

Te desafío con esto: después de decirme todas las razones por las que tu situación es diferente, y que no sé lo que está pasando en tu vida, podrías decir, «Wes, si supieras por lo que estoy pasando, entenderías».

Te desafío a que te hagas esta pregunta, antes de terminar este libro y prepararte para experimentar mi próxima aventura de lujo en la playa.

Dime por qué PUEDES... ¡Así de simple! Sólo quita el «no» y dime por qué PUEDES.

El sistema de 7 minutos

Hola Súper estrella,

Quiero darte algo totalmente diferente y poco ortodoxo aquí en vez de los planes de comida promedio que te obligan a matarte de hambre.

No más alimentos extraños que debes cazar y buscar en la tienda de comestibles, no más privaciones en tu dieta.

El problema con una dieta estricta es que nadie quiere hacerla y nadie la seguirá durante toda la vida.

¿Te acuerdas de renunciar a tus comidas favoritas, bajar de peso y luego volver a aumentarlo?

Bueno, eso no va a pasar aquí. Igual podrás comer tus comidas favoritas usando el plan de comidas del Reductor de Grasa.

Perder peso es un proceso muy simple y como dije anteriormente, todavía podrás comer chips, pastel y sobre todo, chocolate, durante el proceso. Déjame darte un dato sobre tu cuerpo; una vez que tu cuerpo se alcalinice, todos los alimentos que entren al cuerpo y no sean nutritivos se eliminarán en 24 horas.

Esto significa que tu cuerpo ya no almacenará grasa, en los próximos 30 días tu cuerpo será una máquina quema grasas y de musculación en piloto automático. Sólo tenemos que ajustar los ciclos naturales de tu cuerpo, lo que tomará no más de 4 semanas.

Este es un régimen muy potente y único y si eres constante terminarás con una sonrisa en la cuarta semana.

OK, aquí vamos,

Cómo comer en los próximos 30 días: domingo – sábado

Bebida Reductora de Grasa (tomada a la mañana y a la noche)

- ❑ 8 oz de agua o jugo de naranja o coco
- ❑ 1 cucharadita de pasto de trigo
- ❑ 1 cucharadita de cacao en polvo
- ❑ 1 cucharadita de espirulina

8 am- 12 pm

1. Bebe un vaso lleno de agua a primera hora de la mañana
2. Bebida Reductora de Grasa: Toma tu **pasto de trigo** (1 cucharada), **cacao en polvo** (1 cucharada) y **espirulina** (1 cucharada) en un batido o con agua de coco. Esto va a hacer que tu cuerpo se alcalinice, lo que le permitirá eliminar grasas, radicales libres y toxinas rápidamente.
3. Comer frutas frescas y verduras hasta mediodía
4. "¿Y la proteína, Wes?" La **espirulina** te dará toda la proteína que necesitas. Si tienes hambre siempre puedes comer un puñado de almendras, anacardos o nueces.
5. Recuerda que de 4:00 a 12:00 tu cuerpo todavía está en el ciclo de eliminación. A medida que pasen los días tendrás menos hambre y tu cuerpo se librará de toxinas y grasa más rápido.

12pm – 5pm

1. Come un almuerzo satisfactorio. Puedes comer lo que gustes menos carnes rojas. (Pero no comas hasta saciarte)
2. Por ejemplo, puedes comer una ensalada de pollo, salmón, bacalao, tilapia, arroz integral, camote, cualquier verdura. No te obsesiones con los alimentos, los 3 súper alimentos van a desintoxicar tu cuerpo automáticamente de las grasas no deseadas y los dañinos radicales libres.

IMPORTANTE: Cada comida debe seguirse con un puñado de verduras crudas. Espinacas, col rizada, brócoli y rúcula son los mejores para que tu cuerpo entre en estado alcalino rápidamente.

3. Comer un pequeño refrigerio si te da hambre durante el día antes de salir del trabajo es aceptable (pasas, nueces, barras de granola, fruta, etc.). Enumeré algunos snacks dulces pero saludables a continuación en caso de que tengas un antojo de emergencia.

6pm -9pm

Come una rica cena de tres tiempos a tu gusto (recuerda, no te obsesiones con los alimentos; sin embargo, come hasta estar satisfecho pero no harto).

Puedes tomar un vaso chico de vino tinto al final de tu día. El vino tinto es un potente antioxidante, que le ayuda a tu corazón y refuerza tu sistema inmune.

Justo antes de ir a la cama, bebe un vaso lleno de agua y toma de nuevo los 3 súper alimentos y dormirás pacíficamente hasta la mañana.

Tip: Trata de ir a la cama 30 minutos antes de lo habitual. Cuanto antes te vayas a la cama, más tiempo tendrá tu cuerpo para descomponer, digerir y eliminar las grasas y los ácidos no deseados. Traducción: ¡Bajarás de peso más rápido!

El sábado es tu único día de trampa. ¡Lo mereces! Puedes comer lo que se te antoje dentro de lo razonable. Puedes comer el postre que quieras; una galleta, una rebanada de pastel, e incluso una bolsa de chips.

Recuerda que si privas a tu cuerpo de dulces al principio, vas a volver a caer en tus viejos hábitos y a aumentar el peso de nuevo. No tengas miedo, disfruta de una buena comida casera y date palmaditas en la espalda por una semana increíble. (Te voy a mandar por correo algunos postres sin grasa durante toda la semana).

Si sigues este flujo durante varias semanas, la energía de tu cuerpo va a aumentar y el peso va a bajar sin esfuerzo. Tu cuerpo dejará de estar ácido y se volverá alcalino. Las grasas y la enfermedad no pueden vivir en un cuerpo alcalino. Haz esto constantemente durante 30 días y comparte tu historia feliz conmigo. No puedo esperar a tener tus noticias.

Si tienes alguna pregunta sobre los alimentos o los entrenamientos, por favor haz clic en la pestaña "Pregúntale al entrenador o nutricionista", para recibir inmediatamente instrucciones o apoyo.

Este es el plan de comidas más eficaz que parece funcionar siempre. Pero recuerda; no te enganches con los alimentos.

Siempre puedes sustituir los alimentos y preguntarnos si no estás seguro.

Lo más importante es que consumas tu Bebida Reductora de Grasa en la mañana y en la noche.

Plan de comida semanal

Lunes

- ❑ Desayuno - sólo frutas y verduras y tu bebida de súper alimentos
- ❑ Snack- 25 almendras
- ❑ Almuerzo - Rollo de pavo, 1 manzana con un puñado de verduras crudas
- ❑ Snack - 1 pieza de queso
- ❑ Cena - pollo picante, ensalada y 2 cdas. de aderezo de aceite de oliva/vinagre
- ❑ Antes de acostarte: bebida reductora de grasa

Martes

- ❑ Desayuno - sólo frutas y verduras y tu bebida de súper alimentos
- ❑ Snack - 2 pequeñas cajas de uvas pasas
- ❑ Sobras de pollo picante con un puñado de verduras crudas
- ❑ Snack - Yogur griego 0% de grasa
- ❑ Cena - Salmón Miso, 2 tazas de brócoli
- ❑ Antes de acostarte: bebida reductora de grasa

Miércoles

- ❑ Desayuno - sólo frutas y verduras y tu bebida de súper alimentos
- ❑ Snack- 25 almendras
- ❑ Burrito de queso y frijol negro, 1 manzana con un puñado de verduras crudas.
- ❑ Snack - 1 pieza de queso
- ❑ Cena: hamburguesa vegetariana y pan con un puñado de verduras crudas, Ensalada con 4 cucharadas de aderezo de aceite de oliva y vinagre, 1 porción de camotes fritos.
- ❑ Antes de acostarte: bebida reductora de grasa

Jueves

- ❑ Desayuno - sólo frutas y verduras y tu bebida de súper alimentos
- ❑ Snack - 15 guisantes, 2 cdas. de humus.
- ❑ Almuerzo - Sándwich Gobbleguac, 1 manzana con un puñado de verduras crudas.
- ❑ Snack - 1 plátano, 1 pedazo de queso
- ❑ Cena - Pargo al vapor al Pesto, 1 taza de arroz integral, 2 tazas de brócoli con un puñado de verduras crudas.
- ❑ Antes de acostarte: bebida reductora de grasa

Viernes

- ❑ Desayuno - sólo frutas y verduras y tu bebida de súper alimentos
- ❑ Snack - 1 barra de nueces o pasas de uva
- ❑ Almuerzo: Una ensalada con pechuga de pollo o pescado a la parrilla, 25 almendras con un puñado de verduras crudas.
- ❑ Snack, 30 zanahorias bebé, 4 cucharadas de humus.
- ❑ Cena - Pollo con espinacas Parmesano, 1 taza de arroz integral, 2 tazas de tirabeques con un puñado de verduras crudas.
- ❑ Antes de acostarte: bebida reductora de grasa

Sábado

- ❑ Desayuno - sólo frutas y verduras y tu bebida de súper alimentos
- ❑ ¡Día de trampa! ¡Diviértete y disfruta! Comparte cómo fue tu semana en el muro de fitness.
- ❑ Antes de acostarte: bebida reductora de grasa

Domingo

- ❑ Desayuno - sólo frutas y verduras y tu bebida de súper alimentos
- ❑ Snack - 15 zanahorias bebé, 2 cucharadas de hummus
- ❑ Almuerzo: come afuera, con un puñado de verduras crudas
- ❑ Snack - Yogur griego 0% de grasa
- ❑ Cena - Penne con pollo Marengo, 2 tazas de brócoli con un puñado de verduras crudas.
- ❑ Antes de acostarte: bebida reductora de grasa

Snacks dulces para antojos de emergencia

- ❑ Fresa cubierta con chocolate
- ❑ Palomitas Choco-Nuez
- ❑ Plátano Congelado con Chocolate
- ❑ Parfait de yogur
- ❑ Chocolate amargo
- ❑ Paleta de fruta
- ❑ Galleta con mantequilla de cacahuate
- ❑ Galletas saladas de cacahuate y chocolate
- ❑ Barra de cereal (con Chocolate negro)
- ❑ Tostada con canela
- ❑ yogur griego saborizado
- ❑ uvas congeladas
- ❑ Galletas de animales

Batidos para la desintoxicación y belleza de Wesley

Batido embellecedor

El batido embellecedor de Wesley fue desarrollado para promover una piel, pelo y uñas sanos.

Esta receta te enseñará a hacerlo. (¡A las mujeres les encanta!)

Ingredientes

- ❑ ½ taza de piña
- ❑ ½ taza de fresas congeladas
- ❑ 2 tazas de acelga
- ❑ 1 cda. de bayas de goji
- ❑ 1 taza de arándanos azules
- ❑ 12 castañas de cajú
- ❑ 1 cucharada de **pasto de trigo**

Batidos para la desintoxicación y belleza de Wesley

Batido Triturador de colesterol

El batido Triturador de colesterol de Wesley fue desarrollado para ayudar a bajar el colesterol. Esta receta te enseñará a hacerlo.

Ingredientes

- ❑ ½ plátano en rodajas
- ❑ 1 taza de arándanos azules
- ❑ 2 tazas de col rizada
- ❑ ½ taza de avena cocida
- ❑ 2 cdas. de cacao crudo
- ❑ 10 almendras

Batidos para la desintoxicación y belleza de Wesley

Batido Fuente de la juventud

El batido Fuente de la Juventud de Wesley fue desarrollado para revitalizar y revigorizar, proporcionando así una actitud y una apariencia más juvenil. Esta receta te enseñará a hacerlo.

Ingredientes

- ❑ 1 nectarina mediana, deshuesada
- ❑ ½ aguacate, pelado y deshuesado
- ❑ ½ taza de arándanos azules
- ❑ 2 tazas de espinacas
- ❑ 12 mitades de nuez

Batidos para la desintoxicación y belleza de Wesley

Batido Ayudante de las hormonas

El batido Ayudante de las hormonas de Wesley fue desarrollado para aliviar los síntomas de la menopausia. Esta receta te enseñará a hacerlo.

Ingredientes

- ❑ ½ aguacate, pelado y deshuesado
- ❑ ¼ remolacha cruda chica
- ❑ 2 pequeños floretes de brócoli
- ❑ 10 uvas sin semilla
- ❑ 10 frambuesas
- ❑ 5 fresas
- ❑ 1 cda. de bayas de goji
- ❑ 1 cucharadita de aceite de oliva
- ❑ 1 cucharada de **pasto de trigo**

Batidos para la desintoxicación y belleza de Wesley

Batido Explosión de Delgadez

El Batido Explosión de Delgadez naturalmente promueve la pérdida de peso y aumenta tu sensación de bienestar. Esta receta te enseñará a hacerlo.

Ingredientes

- ❑ 1 plátano en rodajas
- ❑ 1 zanahoria
- ❑ 1 naranja, pelada
- ❑ 2 tazas de espinacas
- ❑ 1 cucharada de semillas de cáñamo
- ❑ 1/8 semillas de calabaza
- ❑ 1 cucharadita de espirulina

Batidos para la desintoxicación y belleza de Wesley

Batido dulce sueño

El Batido Dulce Sueño fue creado para facilitar naturalmente el sueño, al reducir la tensión muscular y favorecer la relajación del sistema. Esta receta te enseñará a hacerlo.

Ingredientes

- ❑ 1 plátano en rodajas
- ❑ 1/4 taza de arándanos azules
- ❑ 1/4 taza de frambuesas
- ❑ 2 tazas de col rizada
- ❑ 1 cda. de col rizada
- ❑ 1 cucharada de semillas de girasol
- ❑ 1 cda. de **pasto de trigo**

Batidos para la desintoxicación y belleza de Wesley

Batido quemador de grasa de Wesley

El Batido Quemador de grasa fue creado para facilitar naturalmente la quema de grasa y la desintoxicación. Esta receta te enseñará a hacerlo.

Ingredientes

- ❑ 1 taza de agua de coco
- ❑ ½ aguacate mediano
- ❑ ½ taza de arándanos azules frescos o congelados
- ❑ 1 cucharada de semillas de chía o de gel de semillas de chía
- ❑ ½ cucharada de aceite de coco (aumentar a 1 cucharada en el curso de una semana).
- ❑ ¼ cucharadita de canela
- ❑ ½ cucharada de miel (opcionalmente usar stevia o jarabe de arce o ½ plátano para endulzar).

Batidos para la desintoxicación y belleza de Wesley

Batido Purificador del corazón (ideal para tu corazón)

El Batido Purificador del corazón fue creado para promover naturalmente la salud del corazón. Esta receta te enseñará a hacerlo.

Ingredientes

- ❑ 1 taza té verde
- ❑ 1 taza mango fresco o congelado en trozos
- ❑ ½ aguacate mediano
- ❑ 1 taza de col rizada
- ❑ ½ cucharada de aceite de coco
- ❑ Un chorrito de vinagre de sidra de manzana
- ❑ Un poco de miel

Batidos para la desintoxicación y belleza de Wesley

Batido Afrodisíaco Orgásmico de Wesley

Si quieres condimentar tu vida sexual y al mismo tiempo enriquecer tu salud, bebe este batido durante una semana con tu pareja 1 hora antes de hacer el amor y sentirás la magia al instante y tus orgasmos serán 10 veces mejores! Nota: ¡Es muy adictivo!

Ingredientes

- ❑ 1 remolacha roja mediana, picada
- ❑ 1 manzana roja, sin el corazón y picada
- ❑ 1 taza de fresas
- ❑ 5 zanahorias, peladas y picadas
- ❑ 1 taza de arándanos azules
- ❑ ½ tallo de apio
- ❑ 1 taza de col rizada bebé, rallada
- ❑ ½ aguacate
- ❑ hielo
- ❑ 1 cucharadita de maca en polvo
- ❑ 1 pulgada de jengibre fresco

Esta rutina de 7 minutos duplicará tus resultados

Ok. Tal como te prometí, si haces clic a continuación tendrás la oportunidad de ver lo eficaz que puede ser realmente una rutina de 7 minutos...

Después de hacer clic en el enlace de abajo podrás ver 4 videos, extraídos de mi sistema de 7 minutos...

Vas a ver un cuadro de comentarios debajo de los videos... Así que te desafío a elegir uno de los entrenamientos de 7 minutos y dejar un comentario y decirme cuánto te gustó.

(Miro los comentarios y contesto por lo menos 3 veces al día)

No me falles, súper estrella ;)

Haz clic aquí

Para empezar tu primera rutina de 7 minutos y estate atento a tu correo electrónico para tener más consejos gratis sobre cómo transformar tu cuerpo en semanas como lo hizo mi amiga Patricia...

Clic aquí

PONTE EN FORMA CON PASIÓN

Mucho amor,
Wes