

7

FÁCILES Y RÁPIDOS

TRUCOS DE COCINA

PARA ACABAR CON TU ABURRIDA DIETA
¡Y QUEMAR GRASA MÁS RÁPIDO!



7 TRUCOS DE COCINA FÁCILES Y RÁPIDOS PARA ACABAR CON TU ABURRIDA DIETA Y QUEMAR GRASA MÁS RÁPIDO

Cortesía de:
Dave Ruel & Karine Losier
CocinaMetabolica.com

©2011 Y más allá, Cocina Metabólica. Todos los derechos reservados



Libros de Cocina Metabólicos & Sistema Para Quemar Grasa



¿Quieres más información sobre Cocina Metabólica? [Haz Clic Aquí](http://Cocina Metabólica)



RECETAS TERMO-CARGADAS DE LA COCINA METABÓLICA



[HAZ CLIC AQUÍ PARA 250 RECETAS QUEMA GRASA](#)

GRACIAS POR TOMAR ACCIÓN Y BAJARTE ESTE REPORTE!

Estás a punto de descubrir cómo puedes optimizar tus resultados de pérdida de grasa al usar de la mejor manera tu cocina y tu comida, al darle simplemente rienda suelta al “poder metabólico escondido” de la comida que yace inactiva en la alacena de tu cocina o en tu refrigerador!

Así que asegúrate de leer cada palabra de este reporte cargado de información! Y prepárate para decirle ADIÓS a tu aburrida dieta y ver cómo tu cuerpo empieza a quemar MÁS grasa!



Dave Ruel
&
Karine Losier

Todos los Derechos Reservados. Derechos de Autor Internacionales

CocinaMetabolica.com

Esta publicación esta protegida completamente con derechos de autor y no posee derechos de regalo o de reventa. No puedes vender o redistribuir este reporte. Cualquier violación a los derechos de autor y distribución ilegal será procesada. Este documento posee una marca de agua con una etiqueta de identificación GPS digital.



AVISO

La información presentada no pretende el tratamiento o prevención de enfermedades, tampoco es un sustituto a un tratamiento médico ni tampoco una alternativa a un asesoramiento médico. Esta publicación es presentada con propósitos informativos, para aumentar el conocimiento público en los campos de fuerza y acondicionamiento. El programa delineado en este documento no debería ser adoptado sin consultar tu profesional de salud. El uso de la información proporcionada está bajo la escogencia y riesgo del lector. Debes obtener la aprobación de tu médico antes de empezar este o cualquier otro programa nutricional o de ejercicios. Esta información no es una receta médica. Consulta a tu doctor, nutricionista o experto en dieta para más información.

Introducción:

Unas palabras desde nuestra cocina...

Si estás leyendo esto, sólo significa una cosa: estás en una misión para acelerar tu pérdida de grasa y librarte de tu dieta aburrida. Lo has visto y hecho todo. Has tratado otras dietas en el pasado y no has logrado ver resultados grandiosos a pesar de tus mejores esfuerzos.

Ahora estás buscando algo más, algo nuevo y algo fresco que te traiga resultados de una vez por todas.

La buena noticia es que al leer este reporte, adquirirás una de las informaciones más útiles que podrías tener en relación a la pérdida de grasa.

Verás, no importa si triunfas o no en la misión de perder grasa corporal, tus esfuerzos dietéticos representarán el 80% de tus resultados. Puedes entrenarte en el gimnasio por horas tan duro como quieras (que por cierto no es tan recomendado – deberías entrenar de forma más inteligente y no de forma más dura) pero a pesar de todo este esfuerzo, si no estás aplicando tu dieta y no has encontrado un plan nutricional correcto que fomente la pérdida de grasa en tu cuerpo, nunca llegarás a ver los resultados que estás buscando

¿Por qué?

Mira este ejemplo:

A medida que las calorías empiezan a aumentar, si vas al gimnasio y entrenas por 45 minutos realizando las siguientes actividades, éstas son las calorías que llegarías a quemar:

Levantamiento de pesas: 321 calorías
Trotar: 458 calorías
Bicicleta: 375 calorías
Usando la elíptica: 420 calorías

Entrenamiento en circuito: 429 calorías
Yoga: 235 calorías

Puedes ver que hay algo de variedad. Ahora, veamos las calorías contenidas en algunas de tus comidas favoritas:

Pizza: 250-400 calorías por rebanada
1 taza de helado: 250-500 calorías (dependiendo de la variedad)
Rosquilla con mantequilla de maní y mermelada: 400 calorías
Plato de Espagueti: 627 calorías
Trozo de cheesecake(tarta de queso): 300-800 (dependiendo de la variedad y el tamaño)
Galleta con chips de chocolate: 100-250 calorías

¿Ves lo rápido que añades calorías? Esta es la razón por la cual debes asegurarte de comer correctamente. En cuanto a la pérdida de peso se refiere, es más que nada un proceso de mantener un nivel de energía balanceado y si estás consumiendo mucha comida “chatarra” será muy difícil que esto suceda no importa que tan duro te entrenes. Puedes consumir rápidamente las calorías que quemaste en cualquier sesión de entrenamiento, si no es que más, en sólo 2 ó 3 minutos de consumo alto de calorías.

Si quieres triunfar, tu dieta debe ser una prioridad.

Ahora, el gran problema de muchas personas es que empiezan una dieta y empiezan a ver buenos resultados al principio, pero luego de unas semanas las cosas empiezan a ponerse mal. O mantienen una dieta que ya no produce los mismos resultados de pérdida de peso debido a un **colapso de su metabolismo** que les hace quemar grasa súper despacio o **se salen de su dieta debido al aburrimiento**.

Seamos realistas, la mayoría de las dietas son A-B-U-R-R-I-D-A-S. Te mantienen comiendo las mismas 5 a 6 comidas una y otra vez, sin lograr una buena variedad. Básicamente debes adoptar una dieta en una forma particular o puedes también olvidarte de ella.

Entonces, ¿quién puede de verdad culparte por hacer trampa en una dieta como esa al comerte un pedazo de pizza o una hamburguesa de tu establecimiento favorito? Estás **harto** de las pechugas de pollo y brócoli. Cualquier humano cuerdo necesitaría un cambio de ritmo.

Todos deseamos variedad en nuestras vidas y nuestra dieta no es la excepción. Oblígate a comer las mismas comidas una y otra vez y te verás envuelto en problemas – no hay otra forma de verlo. No es problema tuyo que hayas fallado en tus intentos de dieta si has pasado por esto.

Y la mayoría de las dietas usan las mismas comidas y muy seguido las comidas **INCORRECTAS** para quemar grasa!

Es correcto, ¡la mayoría de las dietas no consideran usar la comida correcta! ¿Cómo puede ser? Es muy simple, ellas sólo usan ingredientes que:

- No **aceleran el metabolismo**.
- No están **termo-cargadas metabólicamente**
- No combaten el **Fenómeno de Adaptación Metabólica**

Así que si quieres triunfar con tu programa de pérdida de grasa, necesitas 3 cosas:

A. Necesitas una dieta que esté correctamente diseñada con **opciones de comida que continuamente quemarán esa horrible grasa corporal**. Tu no quieres una dieta que empiece fuertemente para luego en 2 semanas llegar a un punto en que no lograrás avanzar más.

B. Necesitas una dieta que te ofrezca una gran variedad de comidas con gran sabor

Metabólico Termo-Cargado de forma que nunca te aburras y nunca te tientes a salir de tu dieta y al mismo tiempo quemar la cantidad de grasa que te mereces.

C. ¡Necesitas una dieta que sea saludable! La mayoría de las dietas son increíblemente insalubres al restringir severamente tus opciones de comida, predisponiéndote a una serie de deficiencias nutricionales que no harán otra cosa más que traerte problemas de salud a largo plazo. En lugar de esto, querrás una dieta que maximice tu salud de forma que no solo te verás de forma espectacular sino también te sentirás espectacular.

Dieta Optimizada = Metabolismo Optimizado = ¡Pérdida de Grasa Optimizada!



Cuando logres poner en línea todos estos requerimientos, es como si empezaras a ver magia justo en frente de tus ojos. La pérdida de grasa se torna más fácil que nunca y llegas a *disfrutar* el proceso de pérdida de peso.

Ya no te atormentarás de empezar una dieta porque te darás cuenta que has encontrado un estilo de vida que no solo te dará la pérdida de peso que buscas, sino que continuarás manteniendo un cuerpo sano y en forma conforme pase el tiempo.

¿Y cuál es la mejor noticia? Si sigues el enfoque nutricional correcto, tampoco tendrás que hacer horas y horas de ejercicio. Tu dieta se encargará de la pérdida de grasa de forma que podrás enfocarte en rutinas cortas e intensas que endurecerán tu cuerpo y te harán ver genial mientras que mejoras tu salud en general. El ejercicio es todavía muy importante para mantener un cuerpo saludable pero ya no llegará a ser el motor número 1 detrás de tu misión para perder peso.

Al paso de los años hemos trabajado con una gran variedad de personas para lograr esto.

Hemos ayudado a miles de personas a “arreglar” su dietas aburridas, sin sabor e inefectivas y ahora te ayudaremos a ti también.

Vamos a enseñarte que *hacer dieta* puede disfrutarse de nuevo y con la combinación correcta de alimentos, mejorarás tu ritmo metabólico de forma que tu grasa corporal se **derretirá**. Eso es después de todo de lo que trata el método [Cocina Metabólica](#).

Maximizar tu ritmo metabólico para resultados más rápidos y mejores.

Así que empecemos con él y veamos estos 7 trucos de cocina rápidos y sencillos que puedes usar para deshacerte de tu dieta aburrida y empezar a quemar grasa al doble de velocidad que normalmente lograrías.



TRUCO #1

Cocina las fuentes APROPIADAS de proteína

La primera cosa que debes hacer para darte cuenta de lo que necesitas para triunfar en una dieta es asegurarte de que estás cocinando con puras fuentes de proteína de alta calidad.

La mayoría de personas en dietas de pérdida de grasa creen que su consumo de proteína debería bajar debido a que estos alimentos suelen ser en general altos en calorías.

Desafortunadamente, es una total mentira. La realidad es que, en cuanto a dietas para pérdida de grasa se trata, necesitas aumentar tu consumo de proteína debido a que es muy probable que tu cuerpo empiece a usar la proteína como una fuente de combustible.

Lo peor es que, si no estás consumiendo la cantidad suficiente de proteína que tu cuerpo necesita para cubrir sus funciones de mantenimiento diarias, tu cuerpo empezará a tomar proteína de tus músculos, trayendo esos amino ácidos a tu sangre.

Considerándolo todo, estar bajo en proteína es una decisión que no querrás tomar

**La proteína tiene además poderes
especiales para quemar grasa.
En nuestras palabras, una
Termo-Carga Metabólica alta!**

Es en realidad uno de los macronutrientes que te servirán para incrementar el ritmo metabólico de modo que quemes grasa más calorías en las horas luego de su consumo.

Esto debido a que **tu cuerpo gastará una cantidad grande de calorías solamente al descomponer la proteína, incrementando por lo tanto tu quema diaria de calorías.**

Finalmente, la proteína figura bien alto en el índice de saciedad. Si no quieres lidiar con hambre mientras estás a dieta, la proteína es el tipo de comida que debes consumir. No hay otra forma de decirlo – la proteína es de primera categoría si quieres controlar el hambre.

Así que como ves, la proteína es algo que debes tomar en cuenta.
¿Y cuáles las mejores fuentes de proteína?



Huevos, pollo, pavo, carne roja magra (carne de res sin grasa es una fuente increíble de proteína) , **pescado** y también **cerdo** son las mejores que puedes escoger.

Si eres como la mayoría de las personas, es probable que hayas evitado el cerdo enteramente de tu dieta y la verdad no hay razón para ello. El cerdo es en realidad una fuente increíble de proteína magra y sabrosa de alta calidad, así que a partir de hoy quiero que agregues de vuelta el cerdo a tu plan dietético.

Una fuente de calidad de proteína de suero en polvo es también una forma excelente de obtener más proteína a lo largo del día y verás como varias de las recetas que te daré utilizan este suplemento poderoso que no solo mejora el sabor sino que mejora tu nutrición en general. Saca el máximo provecho de ella – es altamente conveniente, completamente segura (contrario a lo que probablemente hayas oído) y será muy bien utilizada por tus músculos.

Así que el truco #1 es obtener más de las fuentes correctas de proteína en tu dieta diaria.____
Haz esto y tendrás un comienzo excelente y empezarás instantáneamente a quemar grasa

Veamos el truco número dos....

TRUCO #2

Cocina con los MEJORES aceites para quemar grasa.

El próximo truco que debes usar para transformar tu dieta, de una que te deja frustrado a una que te da excelentes resultados, es el de empezar a cocinar con los aceites correctos.

Muchas personas evitan del todo los aceites porque creen que están muy cargados en calorías como para incluirlos en su dieta, pero el punto a recordar aquí es que mientras que los aceites son efectivamente más altos en calorías que las comidas ricas en carbohidratos y proteína (a 9 calorías por gramo comparado con 4 respectivamente), si te aseguras de usarlos correctamente, te ayudarán a acelerar tu progreso de quema de grasa y harán que tu dieta sepa mucho mejor.

Los aceites no solo ayudan a agregar sabor a las comidas, también proveen nutrientes vitales

Los mejores aceites mantendrán tu cuerpo trabajando apropiadamente y te ayudarán a maximizar tu ritmo metabólico.

Las grasas saludables son también geniales para ayudar a matar tus niveles de hambre dado que no influirán en tus niveles de azúcar en tu sangre ni incrementarán la insulina en tu cuerpo, por lo tanto al añadir pequeñas cantidades en tus comidas puedes prevenir que el hambre ataque en un momento posterior.

¿Así que, cuáles aceites deberías usar?

Mis 3 aceites favoritos que debes incluir en tus recetas son

- Aceite de Oliva
- Aceite de Macadamia
- Aceite de Coco



Una gran razón por la cual éstos sobresalen en mi lista de aceites para utilizar es porque tienen un gran punto de humeo(calentamiento), por lo tanto puedes cocinar fácilmente cualquier receta con ellos sin ninguna preocupación.

Además de esto, el aceite de oliva es bien conocido por ser uno de los mejores aceites para el corazón, el aceite de coco contiene una cadena media de triglicéridos, la puede ser utilizada por los músculos para obtener energía instantánea (mientras que todos los demás no pueden hacerlo), y el aceite de macadamia tiene altos niveles de ácido oleico el cual es muy importante para proveer beneficios saludables como el disminuir los niveles de inflamación en el cuerpo, ayudando a promover niveles saludables de colesterol, de modo que tu cuerpo pueda trabajar con capacidades metabólicas óptimas.

Así que si tuvieras que escoger solamente 3 aceites para incluir en tu dieta de forma regular, estos deberían ser sin duda tus opciones principales por sus beneficios para la salud y sus súper poderes para perder grasa.

TRUCO #3

Condimentalo!

Algo que la mayoría de la gente ignora mientras hacen su dieta es el poder de las especias.

Las especias no solo mejoran el sabor de tus comidas, también aceleran tu ritmo metabólico de modo que puedas quemar grasa *todo el día*.

Hacer un uso correcto de las especias es mandatorio.

Las especias son fáciles y rápidas de añadir a tus platos y es una de las mejores formas de asegurarse que no caigas en el aburrimiento de la dieta que hablamos previamente.

¿Así que en cuáles especias te deberías enfocar?

Aquí te van algunas de las mejores especias que te ayudarán a llevar tu pérdida de grasa a un nivel superior.



Pimienta Negra

Suena muy simple pero esta especia puede ofrecerte un incremento del 8% en tu ritmo metabólico y además reducirá los síntomas de estreñimiento y gases de tus comidas. Esta es además súper fácil de añadir a cualquier comida, así que empieza a aprovecharla de una vez

Cúrcuma

Una especia usualmente olvidada, la cúrcuma te ayudará a bajar el azúcar en tu sangre de forma que no tengas grandes antojos y te ayude a bajar la grasa corporal. Esta especia puede incluso bloquear la acumulación de grasa, convirtiéndola en una especia que definitivamente debes usar.



Canela

Una especia dulce que muchos disfrutan, ésta también te ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre y además le dará un buen empujón a tu sistema inmunológico. Además, fomentará un sistema digestivo saludable, asegurándose de que puedas librarte de todas las toxinas del cuerpo de forma regular.

Si estos se ponen juntos, pueden influenciar tu ritmo metabólico y el qué tan bien tu cuerpo será capaz de deshacerse de su grasa acumulada.

Jengibre

Esta especia es usualmente usada para combatir las náuseas, pero también tiene poderes para acelerar el metabolismo. Funciona muy bien en muchas recetas y le añadirá un sabor oriental a tus platos.

Ajo

Una de las especias más comúnmente usadas, te ayudará a desintoxicar tu cuerpo, de modo que estarás quemando grasa de la forma más efectiva. Además te ayudará a aflojar la grasa para poder tenerla lista para ser quemada.

Cuando combinas esta especia con un consumo correcto de calorías y sesiones de entrenamiento regulares, tienes una combinación genial para la pérdida de grasa.

Pimienta Cayena

Se ha sabido que esta especia ha llegado a aumentar en un 25% el metabolismo de algunas personas. Si hay una que definitivamente deberías usar, es ésta. Añadir esta especia a una comida puede incrementar el número de calorías que quemarías durante las siguientes horas, asegurándote un progreso de quema de grasa máximo.



Chile en Polvo

Finalmente, de último pero no menos importante, tenemos el chile en polvo. Este funciona en el cuerpo de una forma similar a la pimienta cayena debido a su contenido de capsaicina, dándole además un buen impulso a tu metabolismo de modo que quemes calorías a lo largo del día.

Si de quemar grasa hablamos, ésta especia es una ganadora.

Así que asegúrate de no ignorar nunca más el poder de las especias. Demasiadas personas se enfocan eliminar alimentos de su comida, pero en vez de hacer esto, ¿qué tal sería ver cuáles alimentos podrías *añadir* de forma que veas un ritmo de pérdida de grasa más acelerado?

TRUCO #4

DEJA de cocinar con estos ingrediente NO-Metabólicos

Otro gran problema que algunas personas cometen en su dieta es el de cocinar con comidas que solo fomentarán la acumulación de grasa, en vez de fomentar la quema de ella.

Durante una reciente visita a mi tienda local de libros... **!quedé sorprendido cuando abrí algunos de los libros de cocina de mayor venta en el Mercado en estos días!**

Estos supuestos “libros de cocina para perder peso” están cargados con ingredientes nada saludables que solo desacelerarán tu metabolismo!

Echémosle un ojo a los ingredientes menos metabólicos que he encontrado en estos “libros de cocina para quemar grasa” de modo que los puedas expulsar de tu dieta.

Margarina

No solo es una fuente increíble de grasa, también atrasará tu metabolismo de modo que quemes menos calorías a lo largo de tu día. Es como un golpe doble – tu cuerpo quema menos y de paso adquieres más. Definitivamente no es un buen combo para la pérdida de grasa.



Aceite Vegetal

Así como la margarina, la misma historia se repite con el aceite vegetal. El aceite vegetal contiene grasas insalubres que no fomentarán un metabolismo saludable y que incluso solo causará daños a tu salud. Evita este aceite a toda costa y usa solamente los aceites que hemos mencionado arriba.

Aderezos “Bajos en calorías”

¿Crees que usar un aderezo bajo en calorías es una buena decisión para perder grasa más rápido? ¡Piensa de nuevo! Estos aderezos puede que sean bajos en calorías pero están llenos de ingredientes dañinos que solo harán tu quema de grasa más lenta.

Escoge aderezos más saludables y estarás mucho mejor que con estos otros. **Hacerte tu propio aderezo quema grasa es de lejos tu mejor opción! (Ver Truco #5)**



Proteína Procesada

Cualquier tipo de proteína procesada como embutidos, salchichas, (u otros conocidos como deli o delicatessen) vienen cargados de preservativos que solo añadirán residuos tóxicos a tu cuerpo y evitarán que ocurra el proceso natural de pérdida de grasa.

Escoge fuentes naturales y magras de proteína como lo hemos mencionado anteriormente. Ese es el tipo de proteína que te traerá resultados.

Aderezos Altos en Sodio

Ya hemos enlistado las especias que acelerarán tu metabolismo, ahora es tiempo de desechar todas esas especias altas en sodio que estas usando actualmente.

Este consumo alto de sodio solo te predispondrá a problemas de salud en el futuro, sin ni siquiera mencionar esos gramos de agua no deseada que se presentarán como hinchazón en tu estomago.

Te recomendamos que empieces a crear tus propias mezclas de especias saludables y libres de sodio! (Ver Truco #6)

Crema/Nata

La crema es un ingrediente de cocina que debes desechar. No solo es alta en calorías, Es un ingrediente súper saturado en grasa.

Si bien se pueden encontrar productos lácteos bajos en grasa, la crema o nata no es una de ellas.

Harina Blanca

Si hay toda una categoría de alimentos que deberías eliminar de tu dieta por completo y asegurarte de que no estás cocinando u horneando con ella, es la harina blanca. El hecho de que a la harina se le quitan sus nutrientes naturales solo aumentará tus niveles de insulina, estimulando unos niveles altos de acumulación de grasa. ¡Descarta este ingrediente inmediatamente!

Azúcar Moreno

¡Me quedé sorprendido al ver libros de cocina saludables usando azúcar moreno en sus recetas! El azúcar moreno vendido en supermercados es en realidad azúcar blanco granulado con melaza añadida. Si, el azúcar moreno contiene diminutas cantidades de minerales. Pero a menos que te comas una cantidad gigantesca de azúcar moreno, la diferencia de contenido mineral entre el azúcar blanco y moreno es absolutamente insignificante. La idea de que ambos tipos de azúcar tienen grandes diferencias es otro mito nutricional. El azúcar es un gran enemigo en la lista de ingredientes que debes eliminar. El azúcar causa *sube y bajas*, promueve fuertes antojos por comida y causará incluso la acumulación de grasa en el cuerpo.

Creo que he dicho suficiente no?. Elimina este ingrediente de tu dieta – pronto.



Si puedes darle una buena ojeada a tu dieta y asegurarte de que estos ingredientes no estén a la vista, vas a estar cien veces mejor!

TRUCO #5

Empieza a crear tus propios aderezos metabólicos

Uno de los problemas más grandes con los que tendrás que lidiar en tu dieta son las salsas y aderezos que añades en tus comidas. Aún si tomas los pasos necesarios para comer ensaladas más a menudo, si las adornas con aderezos cargados en calorías, no te estás haciendo ningún favor.

No sólo éstos vienen cargados de grasas saturadas, también vienen cargados con químicos y endulzantes, pegándole un doble golpe a tu nutrición.

Ellos no harán nada por acelerar tu ritmo de pérdida de grasa o acelerar tu metabolismo, razón por la cual debes crear una alternativa.

Nuestras recetas de aderezos metabólicos solucionan este problema al instante. Cuando escoges los ingredientes correctos para estos aderezos, no solo verás efectos metabólicos mejorados, también estarás recibiendo una gran nutrición.

Démosle un vistazo a algunos de los ingredientes principales que deberías considerar usar.

Mostaza Dijon

Un pequeño factor desconocido es que la mostaza puede ayudarte a acelerar tu metabolismo, permitiéndote quemar más calorías día con día e incluso cuando se descansa. La mostaza es también genial para mejorar el sistema digestivo en general, de modo que a tu cuerpo le será más fácil extraer los nutrientes de los alimentos que consumes y hará un buen uso de ellos, ayudándote a mejorar tu funcionamiento en general.

Otros de los beneficios que la mostaza te dará son la reducción en la cantidad de migrañas y dolores de cabeza que experimentes, un decrecimiento en la severidad del asma y además puede ayudarte a disminuir el riesgo a contraer artritis reumatoide.

Vinagre de Manzana

El vinagre de manzana es nuestro siguiente ingrediente que deberás incluir en tus aderezos para ensaladas. Sirve para ayudarte a perder peso al desintoxicar el hígado y a incrementar el metabolismo. Muchas personas también descubren que al usar vinagre de manzana les ayuda a reducir sus niveles de hambre; este otro gran beneficio que puedes también llegar a notar.



El vinagre de manzana es además rico en vitamina C, vitamina E, vitamina A, vitamina B1, B2, y B6, convirtiéndola en una opción excelente para tu salud en general.

Vinagre de vino Tinto y Blanco

Los vinagres de vino tinto o blanco son también un componente poderoso para ayudar a acelerar el ritmo de pérdida de peso. Estos te ayudarán a mejorar la respuesta corporal al consumo de glucosa y a reducir el aumento en los niveles de azúcar en la sangre mientras que reduce el vacío gástrico.

Esto significa que al incluirlos en tus aderezos te sentirás más satisfecho luego de comer y no tendrás la necesidad de continuar comiendo al haber terminado. Además de esto, el vinagre es completamente libre de calorías y es usualmente usado para tratar desórdenes metabólicos dado a que ayuda a acelerar el metabolismo.

Limonas

Finalmente, no hay nada más fácil que añadir jugo de limón a tus aderezos; esto puede ayudarte a evitar antojos consecuentes por comida, manteniendo al mismo tiempo niveles de glucosa más estables.

El limón añadirá una pizca fuerte de sabor a tus ensaladas de modo que tus papilas gustativas se sentirán completamente estimuladas al consumirlo y no buscarán comida adicional más tarde.



Vamos a darte una excelente receta de aderezo para ensaladas para que puedas empezar.

ADEREZO CREMOSO DE HIERBAS Y DIJON

Ingredientes:

- 4 cucharadas de yogurt Griego
- 1/4 taza de vinagre de vino tinto
- 1/4 taza de agua
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 Pizca de pimienta negra

Instrucciones

Coloca todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta que quede cremoso

TRUCO #6

Prepara tus propios condimentos quemados

Otra decisión inteligente para ayudarte con la continua pérdida de grasa es el añadir una buena cantidad de hierbas y especias quemadas.

La mayoría de mezclas de especias que compras en el mercado están llenas de sodio y poseen ingredientes que no añadirá nada bueno para mejorar la pérdida de grasa.

En vez de eso, si creas tus propios condimentos sabrosos con todas las hierbas que pueden ofrecerte incrementos metabólicos, te sentirás mejor de estar haciendo algo positivo para tu salud mientras que ayudas a acelerar el ritmo en que perderás grasa.

Y no solo eso, sino que al crear tus propios condimentos también reducirás tus propios gastos dado que muchas de estas especias pre-fabricadas pueden ser algo caras y además, estarás tranquilo de saber al saber exactamente lo que hay en la mezcla que has creado.

Démosle un vistazo a algunas de las mejores hierbas que debes considerar

Perejil

Esta excelente hierba funcionará de forma excelente en muchas recetas y ayudará a mejorar el proceso de digestión y eliminación, convirtiéndola en una excelente opción para tus propósitos de pérdida de grasa. Además de esto, el perejil ayudará a reducir los niveles de azúcar en la sangre de una mejor manera, deteniendo esos antojos antes de que ocurran.

Albahaca

La albahaca es la siguiente hierba que debes añadir a tu mezcla y puede ayudarte a la pérdida de peso al controlar el nivel de apetito. Si eres alguien que está constantemente con hambre cuando te encuentras a dieta, la albahaca te ayudará rápidamente a combatir este problema.

Orégano

El orégano es una hierba que debes usar dado que ayuda a reducir los efectos de hinchazón estomacal, lo cual es algo que afecta a muchas personas que están bajo dieta.

Si usualmente sientes que te encuentras más lejos de lograr unos *six pack* debido a problemas de hinchazón, esta hierba te ayudará a remediar esto rápidamente.

Romero

Uno de los principales beneficios del romero es el efecto calmante que le dará a tu cuerpo, ayudándote a reducir los niveles de estrés que tengas. El estrés puede rápidamente a causar un aumento en los niveles de cortisol en la sangre, el cual puede causar la acumulación de grasa en el estómago. Al añadir romero a tus mezclas de condimentos ayudarás indirectamente a prevenir la acumulación de grasa.

Además, sabe genial y añadirá un sabor muy agradable a muchos de los platos que crearás.

La mejor parte de cada una de estas especias es que ellas se integrarán de forma fácil y correcta con las especias que aceleran tu metabolismo y que discutimos en el Truco #3. Pon éstas juntas y tendrás el ambiente que quema grasa ideal.



Ahora vamos a darte una mezcla de condimentos de cortesía:

ADEREZO CLÁSICO DE HIERBAS METABÓLICO

Genial con la mayoría de carnes

Ingredientes:

- 3 cucharadas de perejil seco
- 3 cucharadas de albahaca seca
- 3 cucharadas de orégano seco
- 3 cucharadas de romero seco
- 1/2 cucharada de pimienta seca

TRUCO #7

Prepara recetas con una gran cantidad de verduras “libres” Metabólicamente Termo-Cargadas

Uno de los trucos más efectivos que puedes usar para darle un empujón a tu progreso es el de asegurarte de hacer un buen uso de esas verduras “libres” metabólicamente cargadas.

¿Qué es una Verdura Libre Metabólicamente Termo-Cargado?

Estas son esas verduras que al comerlas harán que tu cuerpo se pase a un estado negativo de calorías. Otra forma de ponerlo es que el comer estas verduras quemarás más calorías de las que ellas mismas te proveen.

¡Pueden considerarse una comida con calorías negativas! ¿comer y perder peso? Si eres como la mayoría, te agrada como suena eso no?

Estas verduras, o contienen una cantidad pequeña de calorías donde el cuerpo gasta más calorías solamente al descomponerlas, o contienen propiedades que estimularán tu metabolismo de modo que quemes más calorías mientras descansas debido a la quema de calorías que el cuerpo realiza luego de ser consumidas.

De la forma en que quieras verlo, en lo que a pérdida de peso se refiere, es un escenario de doble ganancia.

Literalmente puedes comer cuantas verduras de estas quieras, así que no te sientas limitado al añadirlas a tus comidas y meriendas.



Aquí están las que necesitas tener en mente:

Verduras Crucíferas

Estas son bajas en calorías y saben genial si se cocinan al vapor, sofritas o crudas. Estas incluyen **brócoli, coles de Bruselas, repollo y coliflor.**

Calabazas

Esta categoría de verduras, donde la más famosa es el **pepino**, son además súper bajas en calorías pero contienen un montón de fibra, haciéndolas excelentes para quemar grasa.

Verduras de hoja verde

Las verduras de hoja verde funcionan muy bien en ensaladas y contienen menos de 10 calorías por taza. Están además cargadas de varios nutrientes manteniéndote en una condición muy saludable. Entre ellas tenemos la **lechuga, col verde y espinaca.** Añádelas a tu dieta de forma regular.

Verduras Solanáceas

Estas verduras son también súper bajas en calorías y algunas ofrecen además efectos metabólicos extra. En las que te debes enfocar son la **berenjena, pimientos y tomates.**

Verduras de Raíz

Finalmente, las últimos en nuestra lista de verduras “libres” metabólicamente termo-cargadas son las verduras de raíz. Estas son perfectas para darte un buen empujón termogénico a tu cuerpo, permitiéndote quemar grasa todo el día.

Las mejores opciones son **zanahorias, apio, cebollas, rábano y nabos**. Estas también te ayudarán a expulsar las grasas fuera de tu sistema, haciéndolas muy importantes para la dieta de pérdida de grasa.

Así que, dale un buen vistazo a tu alimentación actual y asegúrate de estar comiendo estas verduras tan a menudo como puedas.

Para Cerrar



Antes de irnos...

¡Así que ahí los tienes! – Los 7 secretos para triunfar en tu dieta. No hay duda de ellos, la dieta es súper importante si quieres ver resultados quemando grasa de primera categoría y con la ayuda de **Cocina Metabólica**, verás los resultados que estás buscando.

Aprenderás de forma precisa a solucionar el aburrimiento con la comida, asegurándote de mantenerte apegado a tu plan dietético y enseñándote todos esos trucos especiales para cocinar que, sin duda alguna, te ayudará a aumentar la cantidad de calorías quemadas por día.

Y algo importante: Cuando tienes una quema de grasa más alta, significa que puedes incluso comer *más* comida a lo largo del día y aún así perder peso, aumentando el factor placentero que obtienes con este enfoque.

Así que despídete de las dietas aburridas, pasa-hambres y nutritivamente vacías. Ellas sólo te traerán malos resultados a lo largo del camino.

Obtén el programa y comienza el cambio que estás buscando. Es el cambio que [Cocina Metabólica](#) te brindará.

Te lo prometo, esta será la **última dieta** que llevarás debido a que no es una “dieta”, es un enfoque inteligente y saludable para comer un montón de comida deliciosa al mismo tiempo que quemarás esa horrible grasa corporal!

Sobre los autores

Conoce a Dave Ruel y Karine Losier

Cocina Metabólica ha sido diseñada y creada por **Dave Ruel y Karine Losier** (La media naranja de Dave).



Dave Ruel es el chef fitness más respetado y de confianza en Norte América y es un firme creyente de que comer sanamente para lograr metas corporales no tiene que ser simple y aburrido.

El ha tomado entusiastas del fitness que toman la vía usual del pollo al vapor, papas horneadas y brócoli para cada comida y les ha enseñado que hay una mejor manera. Con el enfoque de Dave, nunca estás haciendo dieta, estás comiendo sanamente sólo porque así te gusta.

Dave tiene un gran historial ayudando a otros alcanzar sus metas, ya sea perdiendo grasa o creando músculo y está siempre aprendiendo técnicas nuevas e innovadoras para usar en la cocina.



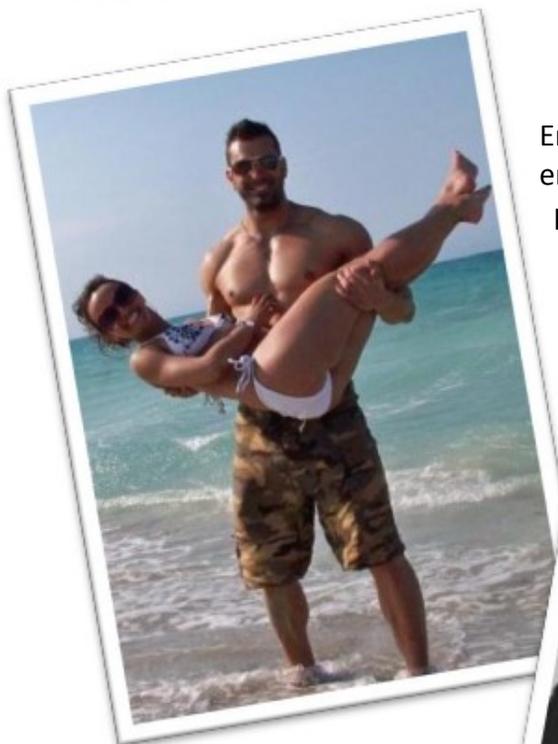
Karine, co-autora del libro es también conocida como la **"Reina en Forma de la Cocina"** y tiene una gran pasión por la comida, el fitness y las aventuras culinarias. A ella le emociona desafiar las técnicas comúnmente usadas por los chefs que buscan alternativas para comer sanamente. En pocas palabras, es una verdadera renegada del glamour culinario.





La combinación de los dos es simplemente invencible y son capaces de lograr platillos creativos que funcionan bien tanto para hombres que buscan estar en gran forma como para mujeres que buscan ese físico delgado y en forma.

Karine no es solo una "efervescente" y pequeña chef. Ella tiene una maestría en psicología así que está totalmente al tanto de todas las luchas psicológicas que la gente enfrenta relacionadas con sus hábitos alimenticios y dietas; así es como sabe de la importancia de una buena nutrición que sepa bien y sirva de motivación para seguir una dieta, mediante el desafío de esas creencias psicológicas comunes.

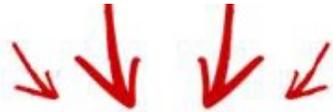


En total, el dúo de Dave y Karine es simplemente imparable en la cocina y está cautivando el mundo completamente, probando que comer sanamente puede ser una experiencia nutritiva, agradable y divertida. Verse increíble se pone mucho más fácil si acudes a ellos para ayudarte con tus objetivos para perder peso.





RECETAS TERMO-CARGADAS DE LA COCINA METABÓLICA



HAZ CLIC ACÁ PARA 250+
RECETAS QUEMA GRASA