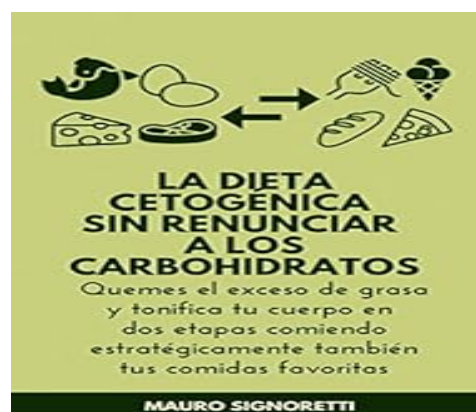


La dieta cetogénica sin renunciar a los carbohidratos: Quemés el exceso de grasa y tonifica tu cuerpo en dos etapas comiendo estratégicamente también tus ... para siempre nº 4) By Mauro Signoretti



Descubres la dieta cetogénica de 2 fases: Quemés el exceso de grasa y tonifica tu cuerpo en 2 etapas comiendo estratégicamente tus comidas favoritas (también pan, pasta y pizza) sin efecto rebote. Seguramente habrás oído hablar de la dieta cetogénica que es baja en carbohidratos. En otros casos es posible que incluso hayas tratado de ponerlo en práctica pero sin pasar unos días (un par de semanas como máximo) porque a pesar de la ausencia total de apetito (las grasas y las proteínas sacian mucho!) no puedes prescindir de un buen plato de pasta, un helado en la playa, un pastel de cumpleaños, cenas familiares y almuerzos, una cerveza con amigos. Es así? Y ahí es donde te equivocas! Probablemente pienses que una vez que comienzas una dieta muy baja en carbohidratos entonces no puedes regresar y tienes medio de un efecto rebote. Lo que aún no sabes es que puedes adoptar ambas con una dieta estratégica en dos fases: carbohidratos bajos y otro con todos los carbohidratos que quieras! Antes que nada permítame decirte que el truco que estoy a punto de revelar es descubrir tu cantidad correcta de carbohidratos (punto de ajuste) con el que tu cuerpo funciona correctamente durante la fase cetogénica. Finalmente utilizar la cantidad de carbohidratos correctos en el momento adecuado para maximizar la producción de hormonas que moldean tu cuerpo llenando tus músculos como nunca antes habías visto. Cómo evitar establos en una dieta (efecto rebote) Cómo ejecutar recarga de carbohidratos en el momento adecuado Cómo evaluar la duración de una recarga de carbohidratos sin comprometer los resultados logrados Cómo realizar un atracón real de carbohidratos sin engordar. Descubres los secretos de la dieta cetogénica sin renunciar a tus alimentos favoritos! La dieta cetogénica sin renunciar a los carbohidratos: Quemés el exceso de grasa y tonifica tu cuerpo en dos etapas comiendo estratégicamente también tus : Es posible que no hayas entendido un poco y casi seguramente te habrán dicho que son dañinos porque el cuerpo sin carbohidratos no puedes vivir: En realidad a menos que tengas necesidades específicas mantenerse demasiado lejos de los carbohidratos se vuelve contraproducente: Por lo tanto debes ver qué tan cómodo te sientes con una dieta que tiene una cantidad extremadamente baja de carbohidratos en los alimentos: Eventualmente puedes configurarla para que sea lo más personalizable y eficiente posible: En mi guía descubrirás: Cómo convertir tu cuerpo en una máquina quemadora de grasa, Cómo seguir esta estrategia si lo deseas también sin contar calorías y pesar alimentos. Y explicar cómo hacerlo. Las ventajas de una dieta flexible. Cómo perder peso sin medicamentos ni suplementos. Cómo no sufrir hambre. Cómo durante una dieta mantener una vida social satisfactoria. para siempre nº 4).