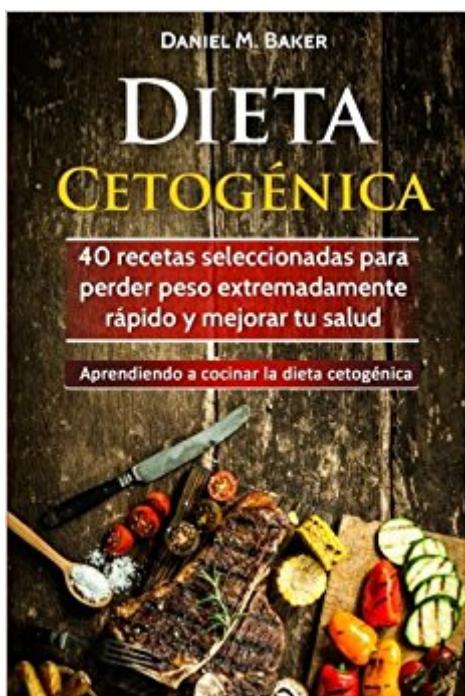


The book was found

# Dieta Cetogénica: 40 Recetas Seleccionadas Para Perder Peso Extremadamente Rápidamente Y Mejorar Tu Salud. Aprendiendo A Cocinar La Dieta Cetogénica (Spanish Edition)



## Synopsis

¿QUÉ ES LA DIETA CETOGÉNICA? La dieta cetogénica fue desarrollada a principios de los años 20 por el Doctor Wilder, quien aseguraba que se podía alcanzar un estado de "cetosis" similar al del ayuno en el organismo como visto para conseguir una reducción sustancial de peso. La particularidad de este tipo de dieta está en que no contamos calorías diarias a la hora de adelgazar, sino que nos fijamos en la cantidad de hidratos de carbono de nuestra dieta, reduciendo su consumo a niveles sumamente bajos para entrar en estado de cetosis.

¿QUÉ HACE QUE PERDAMOS PESO CON LA DIETA CETOGÉNICA? Eliminando los hidratos de carbono, estamos reduciendo la fuente de energía primaria en el cuerpo: el azúcar. Cuando el cuerpo se ve sometido a una restricción del azúcar que dispone como reserva, tiene que ingenierírselas para volver a extraer energía y poder subsistir. En este caso, utiliza la energía almacenada en forma de grasa corporal. Por lo tanto, al eliminar los hidratos de carbono de nuestra dieta, comenzamos a quemar grasa a las pocas horas. Por esta razón la dieta cetogénica es reconocida como una de las más eficientes para perder peso. De hecho, se trata de una dieta recomendada para pacientes que padecen obesidad mórbida | ¿Si con ellos funciona, por qué no contigo? EL PODER DEPURADOR DE LA DIETA CETOGÉNICA Ademáis, la dieta cetogénica es ideal para depurar el cuerpo. Al tratarse de una dieta extremadamente diurética, elimina por completo el problema de la retención de líquidos, evitando que nos sintamos hinchados o con sensación de pesadez en el cuerpo. Por este motivo la dieta cetogénica también es considerada como una dieta express por aquellos que buscan bajar su peso corporal en poco tiempo. Deberás comer verduras, carnes, pescados y, por supuesto, una amplia variedad de alimentos que contienen grasas saludables. Esto es lo bueno que tiene este tipo de dietas, que podrás comer cosas que antes no podías con tu dieta hipocalórica de toda la vida. La pérdida semanal de peso con una dieta cetogénica también es mayor que con una dieta hipocalórica. Ademáis, la dieta cetogénica contiene un número elevado de proteínas, por lo que el catabolismo muscular será mínimo (no perderás músculo) y así evitarás a toda costa el efecto rebote. Por otro lado, ten presente que la reducción de los carbohidratos y el aumento de las proteínas podrá hacerte sentir algo cansado durante los primeros días, hasta que tu cuerpo logre adaptarse a esta nueva forma de obtener la energía. ¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTE LIBRO? En este libro descubrirás 40 exquisitas recetas específicas de la dieta cetogénica, bien explicadas paso a paso para que puedas hacerlas tú mismo/a, aunque no tengas ni idea de cocinar. Las recetas están pensadas para cocinarse con ingredientes que sean lo más naturales posible y de calidad para la salud.

AdemÁjs, hay que tener en cuenta que al ser una dieta en la que podemos comer lo que nos apetezca, exceptuando hidratos, no resulta difÁ- cil de llevar. El sabor Áºnico de estas recetas seleccionadas harÁj que sea muy sencillo acostumbrarse para asÁ- poder seguir esta dieta en la vida â ´realâ™, al contrario de lo que ocurre con muchas otras dietas imposibles de aplicar en la prÃjctica. Incluso en el caso de que no estÃ©s realmente interesado/a en seguir ningÃºn tipo de dieta en concreto, como la cetogÃ©nica este caso, las 40 recetas contenidas en este libro son extremadamente Áºtiles para cualquiera que desee ampliar su menÃº casero, o bien para iniciarse en el mundo de la cocina. En cualquier caso, aprenderÃjs muchas recetas prÃjcticas que sorprenden por su sencillez y lo deliciosas que resultan para el paladar.

## Book Information

Paperback: 182 pages

Publisher: CreateSpace Independent Publishing Platform (June 8, 2017)

Language: Spanish

ISBN-10: 1547256281

ISBN-13: 978-1547256280

Product Dimensions: 6 x 0.4 x 9 inches

Shipping Weight: 11.8 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: Be the first to review this item

Best Sellers Rank: #1,354,680 in Books (See Top 100 in Books) #88 in Books > Cookbooks, Food & Wine > Regional & International > European > German #37377 in Books > Libros en espaÃƒÂ¡ol

[Download to continue reading...](#)

Dieta CetogÃ©nica: 40 recetas seleccionadas para perder peso extremadamente rÃ¡pido y mejorar tu salud. Aprendiendo a cocinar la dieta cetogÃ©nica (Spanish Edition) La limpieza cetogÃ©nica de 10 dÃ- as: El metabolismo que su cuerpo necesita para quemar grasas (dieta keto, dieta rica en grasas, dieta cetogÃ©nica para la ... de grasa, cetogÃ©nica) (Spanish Edition) Recetas Para Activar el Metabolismo y Para Bajar de Peso sin Hacer Dieta: Descubra los Mejores Tips Para Activar el Metabolismo y Pierda Peso sin Pasar Hambre Ahora (Spanish Edition) South Beach Diet GuÃ- a para principiantes y libro de cocina: El plan de dieta infalible para finalmente perder peso que no puede y no fallarÃj (South Beach Diet - Spanish Edition) 50 MEJORES RECETAS DE ENSALADAS Para Bajar de Peso y Desintoxicar el Cuerpo: Deliciosas Recetas Faciles y Saludables (Spanish Edition) Cocina Italiana: Recetas Italianas para principiantes (Recetas

sencillas para principiantes - Comida Italiana para todos nÂº 1) (Spanish Edition) Los remedios para la Diabetes de la Dama de los Jugos: Recetas de jugos, batidos y alimentos orgÃ¡nicos para una salud Ãptima (Spanish Edition) Let's Cook Spanish, A Family Cookbook: Vamos a Cocinar Espanol, Recetas Para Toda la Familia Remedios naturales para aumentar la testosterona: CÃmo mejorar la salud sexual y la energÃa masculina (Spanish Edition) La Ley de salud mental de Puerto Rico: Manual para su manejo por miembros de la rama Judicial, representantes legales, pacientes y sus familiares y profesionales de la salud. (Spanish Edition) ESTRATEGIAS PARA NO PERDER: AnÃlisis TÃcnico, Operativa y GestiÃn de Riesgo para un TRADING RENTABLE (Spanish Edition) 23 Habitos inteligentes para tus finanzas personales: Consejos para mejorar tu relacion con el dinero (Spanish Edition) Opciones de Cultivos Para Mejorar La NutriciÃn Humana: CapÃ-tulo 4 de Opciones para Los Agricultores de PequeÃa Escala (Spanish Edition) Adicto al pan: Elimina el trigo, baja de peso y mejora tu salud (Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health) (Spanish Edition) El Poder del Metabolismo - EdiciÃn Deluxe con enlace a vÃ-deos- Sobre 500,000 Ejemplares Vendidos - Mas que una Dieta, un Estilo de Vida - Aprenda a Bajar de Peso Sin Pasar Hambre (Spanish Edition) Cocina para tu bebÃ©: Recetas saladas y dulces para niÃos de hasta dos aÃos (Spanish Edition) Domina la EyaculaciÃn: MÃ©todo Especializado para Eliminar la EyaculaciÃn Precoz y Mejorar el DesempeÃo Sexual Frente a la Pareja (Spanish Edition) Como Tener Una ErecciÃn MÃjs Dura, Firme, Fuerte y Potente - Ereccion Duradera y Firme: Como Prolongar La Ereccion Naturalmente, Como Tener Una Buena Ereccion ... para mejorar la ereccion) (Spanish Edition) Guacamole: Un poema para cocinar / A Cooking Poem (Bilingual Cooking Poems) Cura tu estÃmago para siempre: De forma natural y efectiva. Incluye 15 recetas. (Spanish Edition)

[Contact Us](#)

[DMCA](#)

[Privacy](#)

[FAQ & Help](#)