

7 TRUCOS CASEROS QUEMA-GRASA

(QUE PUEDES IMPLEMENTAR EN MENOS DE 3 MINUTOS
Y QUEMAR GRASA EN PILOTO AUTOMÁTICO)



Denis Ducato

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

Este libro fue concebido como un manual de referencia, y no reemplaza ni es un sustituto de consultas con un medico. De ninguna forma deje de consultar a un doctor competente si siente que sufre algún tipo de enfermedad.

Asimismo, los autores no pretenden tener la palabra definitiva sobre la salud ni ejercer la medicina, y el contenido de este libro tampoco debe interpretarse como la ultima palabra acerca de su estado físico. Por lo tanto, la información contenida en este manual, no reemplaza de ninguna manera el consejo de un medico.

La opinión de los autores, como también la información de este libro es solamente con fines educativos, e informativos. En ningún momento recetamos medicamentos, y no pretendemos que Usted los consuma.

Los autores del este manual han hecho esfuerzos racionales para presentar la información en forma adecuada, pero no se hacen cargo por la actualización, ni por las consecuencias de sus acciones.

Nuestra prioridad es su salud, por lo tanto esperamos que la información contenida en este libro sea interpretada con la debida racionalidad.

NOTA DEL AUTOR

En este corte aprenderás mis 7 trucos personales para quemar grasa y mantenerte en forma.

El contenido de este reporte PUEDE ser copiado, distribuido, o endosado las veces que tu quieras. Puedes distribuirlo en forma libre.

De hecho.. NO DEJES DE COMPARTILO!

Queremos llegar a la mayor cantidad de personas posible con estos secretos: implementa y disfrútalos, y no dejes pasarles esto a tus amigos y conocidos.

En este corto pero PODEROSO reporte aprenderás una serie de brebajes caseros para QUEMAR GRASA como nunca antes.

Utiliza estos trucos en la comodidad de tu casa y disfruta de los resultados que verás en cuestión de días!

MEZCLAS CASERAS QUEMA-GRASA

Truco #1:

He aquí un truco quema-grasa que ayudará a desintoxicar tu cuerpo de una manera increíble, acelerando a la vez tu metabolismo sin que hagas nada especial: Hierve 1 litro y medio de agua y deja que se entibie y exprime limón entero (preferentemente orgánico) en un botella junto a esa agua y toma la mezcla durante las comidas.

El limón es un cítrico con grandes cantidades de Vitamina C y propiedades antioxidantes que acelerarán tu metabolismo como nunca antes, y el agua tibia contribuirá a la termogénesis corporal. En otras palabras, mejorarás tu digestión desintoxicando tu cuerpo y haciendo que la glucosa no termine almacenada en forma de grasa. Este simple, pero increíblemente efectivo truco hará que puedas quemar hasta dos veces mas grasa sin hacer nada de esfuerzo extra!

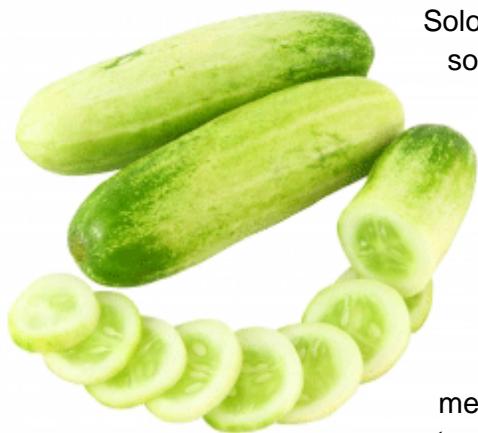
Por cierto, no utilices azúcar ni edulcorantes en tu mezcla. Tampoco uses concentrados de limón artificial que vienen en botella. Usa limón 100% natural para lograr buenos resultados. Si la mezcla te parece fuerte al paladar, solo comienza con menos limón y ve agregando cada día un poco mas hasta que te acostumbres. Comenzarás a sentirte de una manera diferente y lograrás desintoxicar tu cuerpo en cuestión de poco tiempo gracias a este truco. Y un cuerpo desintoxicado aprovecha mejor los nutrientes y almacena menos tejido graso.



[**>> Haz click aquí para aprender mas trucos para quemar grasa en piloto automático <<**](#)

Truco #2:

En segundo lugar, puedes empezar preparando brebajes para acelerar la desintoxicación a base de pepinos y jengibre. En el caso de los pepinos, tienen importantes propiedades antioxidantes, aportan vitaminas tipo B tanpreciadas para aliviar al estrés y promover el sentimiento de saciedad, ralentizan la digestión gracias a su alto contenido de fibra, restablecen el PH natural del cuerpo, son desintoxicantes y diuréticos por excelencia, etc.



Solo corta los pepinos en rodajas finas (puedes pelarlos primero si no son pepinos orgánicos), y estáséalos en agua durante un tiempo en la heladera. Puedes potenciar esta mezcla aún más si utilizas algo de jengibre rallado y limón. En el caso de jengibre te recomiendo comenzar de a poco, porque puede que te resulte algo inusual al paladar, pero esta mezcla es realmente increíble para desintoxicarte. Si te gusta el sabor de la menta, agrega unos hojas al brebaje mezclándolo con pepinos y jugo de limón.

Lo que NO debes hacer es incluir edulcorantes artificiales en tus mezclas (ni aquellos engañosos endulzantes supuestamente 100% naturales como Jarabe de Maíz de Alta Fructosa y similares, que son un verdadero veneno). Tampoco te recomiendo mezclar el agua con jugos exprimidos de la mayoría de las frutas porque solo estarás ingiriendo fructosa pura con muy poca fibra, lo cual solo te llevará a más antojos. Si realmente no puedes resistir tu adicción a las sodas dulces, utiliza hojas de Stevia como endulzante natural para tu mezcla.

[>> Haz click aquí para aprender mas trucos para quemar grasa en piloto automático <<](#)

Truco #3:

Otra cosa que puedes hacer con tus mezclas desintoxicantes, es agregarle agua de coco. Seguramente has escuchado por ahí, que el aceite de coco, pulpa de coco, y el coco en general es un alimento lleno de grasa saturada, y que supuestamente este tipo de grasa es malo para la salud. Pues déjame adelantarte que esto es una GRAN mentira y hablaremos de los super-alimentos grasos mas adelante.

Por el momento solo ten en cuenta que al utilizar agua de coco o pulpa triturada con agua (lo que se conoce como leche de coco), no solo eliminarás los antojos irresistibles, sino que desintoxicarás tu cuerpo gracias a la acción a poderosísimos antioxidantes y agentes antiinflamatorios; sino que también consumirás una buena cantidad de potasio

(el cual contribuirá con tu equilibrio interno si consumes mucha sal) y magnesio. Todo eso sin contar otras propiedades como efectos anticancerígenos el efecto anti-envejecimiento de unos poderosísimos agentes llamados citoquinas.

Truco #4:

Si cuentas con algo de tiempo puedes hervir alcachofas y utilizar ese líquido por períodos cortos de desintoxicación (períodos de 7 a 10 días han demostrado ser efectivos para experimentados, pero puedes arrancar por períodos de 1 a 3 días). La alcachofa es rica en sustancias como cinarina (protector hepático por excelencia), además de un importante contenido de fibra, fitoesteroles, flavonoides, antioxidantes, etc.

El té de alcachofa puede ser muy sabroso una vez te acostumbres a su sabor (si te resulta demasiado amargo, solo endúlzalo con Stevia). Corta la planta por la mitad y hazla hervir por unos 8 a 10 minutos. Por cierto, no te asustes cuando el agua se ponga de un color verde oscuro o hasta marrón.

Las propiedades desintoxicantes y diuréticas de la alcachofa deben ser tomadas con la debida racionalidad: no te lances en una campaña de desintoxicación por períodos largos, y tampoco dejes de lado la alimentación correcta. Recuerda que esta es una estrategia paralela de desintoxicación, y si sientes efectos como gases o simplemente no la toleras bien, entonces no hace falta que te fuerces a ingerir algo que no es lo más adecuado para ti.

[**>> Haz click aquí para aprender mas trucos para quemar grasa en piloto automático <<**](#)

Truco #5:

Otra estrategia MUY poderosa para desintoxicar tu cuerpo dándole todo el agua que necesita es consumiendo té verde. Este tipo de té merecería todo un capítulo aparte en este libro, pro no quiero aburrirte con INTERMINABLES detalles de todos los beneficios que va a aportarle a tu cuerpo. Basta saber que numerosos estudios han demostrado que los efectos de una poderosísima sustancia llamada galato de epigalocatequina o simplemente *EGCG* (por sus siglas en inglés), aumenta



drásticamente la oxidación de las grasas, amén de un gran aporte de antioxidantes y otros efectos benévolos en el cuerpo humano.

Antes de llenar tus alacenas de té, solo hay un par de cosas que debes tener en cuenta: primero que nada, busca té verde orgánico 100% natural que NO haya pasado por un proceso industrial de sobrecalentamiento. Si compras uno de esos tés, quiere decir que no estás adquiriendo té verde. De hecho, el té verde y el tan popular té negro provienen de la misma planta denominada *Camellia Sinensis*.

La diferencia se da en el tratamiento: los japoneses utilizan un sistema de secado de hojas al vapor, y los chinos una técnica milenaria de calentamiento. Ambas técnicas se han desarrollado para preservar las propiedades de la planta y es por eso que el té verde recolectado y trabajado en forma artesanal es el que se valora más en el mercado. Si está en tus posibilidades trata de encontrar ese tipo de té y notarás la diferencia con el primer sorbo.

En segundo lugar, muchas son las personas que cometen el error en la preparación de este tipo de té: lo correcto es utilizar agua cuya temperatura oscile en 65 y 80 Cº. Muchos queman el té al utilizar temperaturas más elevadas, además de dejar de disfrutar de aromas sutiles que se lograrían al dejarlo reposar en el agua con la temperatura correcta. Si te toca preparar un auténtico té japonés, opta por temperaturas aún más bajas de 60-65 Cº.

[**>> Haz click aquí para aprender más trucos para quemar grasa en piloto automático <<**](#)

Truco #6:

Si crees que consumir líquidos es la única forma de incorporar agua a tu organismo, estás equivocado. Solo piensa en frutas como la sandía, melón, mango, manzana, piña, etc. La sandía, por ejemplo, contiene un 93% de agua, amén de un pigmento antioxidante llamado licopeno, que le da su característico color. Lo mismo sucede con muchas frutas y hasta verduras.

Si bien es cierto que las frutas también te darán fructosa, es preferible que te llenes comiendo frutas naturales llenas de fibras, antioxidantes naturales, vitaminas y minerales, a que tomes gaseosas industriales con endulzantes artificiales miles de veces más perjudiciales que el azúcar natural de las frutas. Lo único que debes evitar, es exprimir las frutas eliminando de esta forma la fibra. Los verdaderos jugos desintoxicantes generalmente son de color verde, e incluyen ingredientes como pepinos, menta, apio, jengibre, tomate, piña, espárragos, todo tipo de lechugas,



espinacas, todo tipo de coles, perejil, albahaca, cilandro, etc. Puede que estos ingredientes te parezcan inusuales, pero son los mejores para hacer jugos desintoxicantes.

Truco #7:

Te diste cuenta de que la recomendación general de beber 6 a 8 vasos de agua al día no tiene demasiado sentido para la mayoría de las personas? La razón es muy simple: tu cuerpo necesitará ciertas cantidades de agua de acuerdo a tu peso, porcentaje de tejido magro y graso (así es, aunque tengas gran sobrepeso no necesariamente tu cuerpo necesitará MUCHA mas agua), y otras factores mas. En otras palabras, si eres de esos que siguen las reglas al pie de la letra, espero no caigas en el error de forzarte por demás, porque simplemente no ayudará.

La mejor manera de saber si estás deshidratado es al observar tu orina: si es de color oscuro, probablemente debas ingerir mas agua (nota que digo AGUA.. NO SODA, NO CAFÉ, etc.). Por otro lado, recuerda que los mecanismos de sed de las personas pueden fallar en numerosas ocasiones. Además, nuestros mecanismos de sed se hacen menos eficientes con el transcurso de los años.

FELICITACIONES!

Has completado tu entrenamiento
de los 7 trucos quema-grasa caseros

[Haz click aquí para acceder a las
TÉCNICAS MAS AVANZADAS
para derretir la grasita de tu cuerpo!](#)