

5 Alimentos que **ELIMINAN** la Grasa

y 2 Alimentos que debes **DEJAR** de Comer



Por Mike Geary

Los 5 Principales Alimentos que ELIMINAN la Grasa Corporal (y 2 Alimentos que hay que DEJAR de Comer)

por **Mike Geary** - Entrenador Personal Certificado, Especialista Certificado en Nutrición

Autor del programa más vendido en Internet: [La Verdad sobre los Abdominales Perfectos](#)

Si bien recibiste este informe como regalo por una compra, tienes permiso para compartirlo con tus amigos y familiares enviándolo por correo electrónico, o compartiéndolo en Facebook, etc. ¡Comparte el regalo de la buena salud y el acondicionamiento físico con tus amigos!

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD: *La información proporcionada por este sitio Web o esta empresa no sustituye una consulta cara a cara con su médico, y no debe interpretarse como consejo médico individual. Si un problema de salud persiste, póngase en contacto con su médico. Los testimonios de este sitio web son casos individuales y no garantizan que obtendrá los mismos resultados.*

Este sitio se proporciona solamente para propósitos personales e informativos. Este sitio no debe ser interpretado como un intento de recetar ni ejercer la medicina. Tampoco debe ser entendido como que presenta alguna cura para cualquier tipo de problema de salud agudo o crónico. Siempre debe consultar a un médico competente, con licencia profesional cuando tome cualquier decisión respecto de su salud. Los propietarios de este sitio harán todos los esfuerzos razonables para incluir información actualizada y precisa en este sitio de Internet, pero no dan representaciones, garantías, ni aseguran la exactitud, actualidad o integridad de la información proporcionada. Los propietarios de este sitio no se hacen responsables de ningún daño o perjuicio derivado de su acceso a, o imposibilidad de acceso a este sitio de Internet, o de su dependencia de cualquier información proporcionada en este sitio.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, transmitida, transcrita, almacenada en un sistema de recuperación o traducida a ningún idioma, de ninguna manera y por ningún medio, sin el permiso escrito del autor.

Si estás leyendo este informe, sé que no sólo estás interesado en perder grasa corporal y tener un cuerpo más delgado, ¡sino que también te interesa comer más sanamente y tener más energía!

De eso se trata este informe... Empecemos ya mismo...

Quiero hacerte 3 preguntas rápidas...

- 1.** ¿Sabías que los llamados "granos enteros", que tú pensabas eran saludables, podrían estar haciéndote AUMENTAR tu grasa corporal y haciéndote sentir letárgico?
- 2.** ¿Sabías que otros alimentos que se comercializan como "saludables", como la leche de soya, la proteína de soya y otros productos procesados de soya contienen unos compuestos específicos concentrados que pueden provocar en tu cuerpo algo que se llama "grasa abdominal resistente"?
- 3.** ¿Estás consciente de que algunos alimentos que crees son poco saludables, como los huevos enteros, de hecho pueden AYUDARLE a tu cuerpo a quemar grasa abdominal? Y sí, ¡eso incluye comerse las yemas!

Permíteme explicarte...

En este informe quiero enseñarte unos datos sorprendentes sobre algunos de los alimentos que estás comiendo. Algunos te los están vendiendo como "alimentos saludables", ¡pero en realidad están haciéndote acumular más grasa abdominal sin que te des cuenta!

También te sorprenderé enseñándote un par de alimentos que probablemente pensabas que eran insalubres, pero que en realidad pueden ayudarte a quemar más rápido la grasa abdominal resistente.

Quiero mostrarte un par de maneras valiosas para perder grasa corporal resistente, y para que no te dejes embaucar más por el marketing engañoso de los enormes conglomerados productores de alimentos, que quieren que compres más de sus baratos alimentos procesados que te están haciendo engordar, diciendo que son "saludables" para ti.

Me llamo Mike Geary, y he estado trabajando como investigador de la nutrición, soy autor de 3 diferentes libros/programas de nutrición y acondicionamiento físico (incluyendo el mundialmente famoso programa [La Verdad sobre los Abdominales Perfectos](#)), entrenador personal, y Especialista Certificado en Nutrición desde hace más de una década. En ese tiempo, he descubierto algunos temas MUY

IMPORTANTES sobre la forma en que estás siendo engañado por grandes empresas alimenticias, y cómo eso está provocando que almacenes más grasa abdominal.

Entonces, pasemos directamente a ver algunos ejemplos de comidas que te están haciendo engordar sin que te des cuenta y también algunos alimentos sorprendentes que pueden ayudarte a quemar grasa.

El primero sobre el que te quería advertir son los "granos enteros". Esto incluye el pan integral, bagels, pastelitos, pasta, y más.



Probablemente ya sepas que los granos refinados como el pan blanco son malos para ti... pero apuesto a que piensas que los "granos enteros" son buenos para ti y pueden ayudarte a perder grasa. Bueno, este podría ser un gran error que te impide tener un cuerpo delgado y un estómago plano.

Confía en mí... NO voy a defender aquí una dieta baja en carbohidratos o sin ellos... los carbohidratos en cantidades moderados PUEDEN ser saludables, si escoges las opciones correctas... pero esto no significa necesariamente que los granos enteros sean la manera de lograrlo.

Recuerda que los granos o cereales son extremadamente baratos para cultivar y procesar comprados con otros cultivos, y esto significa MUCHO dinero para los enormes conglomerados alimenticios. Por supuesto, esto también significa que tienen que engañarte con un marketing inteligente para su producto te parezca "saludable" y para que quieras comprar MUCHO, pensando que le estás haciendo un bien a tu cuerpo.

El primer problema con los granos enteros es que muchos de ellos, junto con los cereales, igual hacen subir rápida y sustancialmente tu nivel de azúcar en la sangre, lo que provoca un pico de insulina, y dispara más tarde tus antojos de más alimentos ricos en carbohidratos.

En el panorama general, ¡inadvertidamente, ingieres más calorías!

Otro problema con los productos integrales es que igual son bastante densos en calorías, pero con menos densidad de nutrientes comparados con algunas otras opciones que puedo enseñarte. Además, un gran porcentaje de la población tiene algún grado de intolerancia al gluten, que se encuentra en grandes cantidades en el trigo y algunos otros granos.

De hecho, algunos investigadores sobre nutrición estiman que entre el 70-75% de la población tiene al menos un pequeño grado de intolerancia al gluten contenido en

muchos granos.

También, ten en cuenta que el sistema digestivo humano se adaptó a lo largo de un periodo de 200,000 años siguiendo una dieta que casi NO contenía granos. Puede haber habido pequeñas cantidades de granos en la antigua dieta humana, pero para nada una cantidad siquiera APROXIMADA a la que hay en la dieta moderna de hoy.

Sólo cuando la agricultura se hizo más prominente desde hace aproximadamente doscientos años, los granos se convirtieron en una gran parte de la dieta humana. Esto significa que nuestros sistemas digestivos todavía no se han adaptado a digerir adecuadamente las grandes cantidades de granos que hay en la dieta moderna.

El resultado -- engordas más, ¡y también tienes otros problemas de salud!

Escribí un artículo (a continuación) que profundiza un poco más en este tema y que fue muy popular (¡fíjate cuántos "me gusta" obtuvo en Facebook!)



>> [3 Alimentos que deberías DEJAR de comer](#)<<

Entiendo que puedes no estar dispuesto a eliminar completamente los granos de tu dieta... pero no te preocupes, te enseñaré cómo equilibrar mejor este aspecto de tu dieta para que obtengas los mejores resultados de pérdida de grasa mientras aún disfrutas de tus favoritos.

Otro alimento supuestamente "saludable" sobre el cual te han engañado es la soya...

Algunos de los principales transgresores de la industria de la soya son la leche de soya, el tofu, y los productos de proteína de soya. Recuerda que la de la soya es una GRAN industria multimillonaria y su objetivo es utilizar un marketing inteligente para hacerte creer que estos productos de soya altamente procesados son saludables para ti, para que compres más pensando que le estás haciendo un bien a tu cuerpo.



¡No te dejes engañar por su marketing engañoso!

Lo primero que debería decir sobre la soya es algo controversial -- y son las altas concentraciones de fitoestrógenos que se encuentran en los productos de soya procesados sin fermentar.

Sé que puedes haber escuchado historias contradictorias acerca de si estos fitoestrógenos son dañinos en realidad o no lo son... pero algo que frecuentemente se pasa por alto es que, en la mayoría de los casos, no estamos hablando de comer sólo algunos frijoles de soya... sino que estamos hablando de productos como la leche de soya y las proteínas de soya, en los que el procesamiento ha **concentrado** los fitoestrógenos a **niveles mucho más altos que los que obtendrías naturalmente**.

Así es como estos productos procesados de soya pueden, de hecho, estimular a tu cuerpo para que retenga la grasa abdominal.

Si quieres más grasa abdominal...

Entonces ¡adelante, sigue bebiendo leche de soya o comiendo tofu!

Incluso, si no crees este argumento, piensa esto...

Otro de los mayores problemas con la soya es que se trata de uno de los cultivos más modificados genéticamente y además, uno de los que contiene más residuos de pesticidas/herbicidas.

Muchos pesticidas y herbicidas que entran a tu cuerpo en realidad actúan como algo llamado **xenoestrógenos**, que contribuyen a la condición conocida como "grasa abdominal resistente". Hacen que tu cuerpo retenga la grasa abdominal y que ésta sea particularmente difícil de quemar.

De modo que, aún si no estás de acuerdo con el argumento de los fitoestrógenos en contra de la soya, debes considerar también los xenoestrógenos de los pesticidas y

herbicidas a los que podrías estar expuesto, que pueden aumentar la grasa abdominal. Además de los efectos que podrías tener de los fitoestrógenos concentrados de la soya... ¡la combinación (doble problema) de los **xenoestrógenos y fitoestrógenos** es lo que podría constituir un GRAN problema para la grasa abdominal resistente!

Hay muchas otras razones por las que los productos de soya te están impidiendo tener un cuerpo delgado y saludable y, de hecho, escribí un artículo completo (a continuación) sobre muchos de los aspectos perjudiciales de la soya... Hay muchos otros “anti-nutrientes” y otros problemas con la soya que conocerás en este artículo a continuación...



>> [9 Razones por las que la leche de soya, la proteína de soya, el tofu, etc., son pésimos para ti](#) <<

Bien, ahora que ya hemos hablado sobre los **aspectos negativos** de los alimentos que pensabas que eran "sanos" pero que en realidad te están haciendo engordar, ¡pasemos a las **buenas noticias**! Correcto... Ahora voy a hablar acerca de algunos alimentos sobre los que probablemente te hayan hecho pensar que son “insalubres”. Sin embargo, puede que te

sorprendas al saber que algunos de estos alimentos deliciosos en realidad pueden ayudarte a adelgazar y a perder grasa abdominal.

Profundicemos...

¡5 Alimentos Sorprendentes que DESTROYEN la Grasa Abdominal!

1. Huevos enteros, incluyendo la yema (no sólo las claras) - Casi todos saben que los huevos son una de las fuentes de proteína de más alta calidad. Sin embargo, la mayoría no sabe que las yemas son la parte más saludable del huevo... allí es donde se encuentran casi todas las vitaminas, minerales y antioxidantes (como la luteína) de los huevos.



Es una verdadera pena que tantos profesionales del acondicionamiento físico desinformados tengan tan poco conocimiento sobre nutrición, y sigan predicando que sólo deberías comer las claras y no las yemas de huevo. La verdad es que ¡no podrían estar más equivocados!

La yema de huevo contiene más del 90% de calcio, hierro, fósforo, zinc, tiamina, B6, ácido fólico, B12, y ácido pantoténico del huevo. Además, las yemas contienen TODAS las vitaminas solubles en grasa A, D, E, y K del huevo, y también TODOS los ácidos grasos esenciales (AGEs). También, la proteína de los huevos enteros es más bio disponible que la de las claras, debido a un perfil más equilibrado de aminoácidos que las yemas ayudan a constituir.

De hecho, las claras están casi desprovistas de nutrición comparadas con las yemas.

Esencialmente, toda esta nutrición adicional (micronutrientes) como así también las grasas saludables que obtienes de las **yemas, ¡te ayuda a controlar tu apetito, a equilibrar las hormonas quema grasa, y te AYUDAN a quemar grasa corporal!**

Así que no les creas a estos despistados "profesionales" cuando te dicen que no comas las yemas.

Sólo asegúrate de elegir huevos orgánicos de granja en lugar de los comunes que se compran en el supermercado. Igual que lo que sucede con el ganado de pastoreo y los peces silvestres comparados con los de criadero, el contenido de nutrientes de los pescados y el equilibrio entre los ácidos grasos omega-3 y los inflamatorios omega-6 (en exceso) se controla mediante la dieta de las gallinas.

Las gallinas a las que se les permite vagar libremente al aire libre y comer una dieta más natural, te darán unos huevos más saludables, ricos en nutrientes, con un equilibrio de grasas

más saludable, comparados con los típicos que compras en el supermercado (que provienen de gallinas alimentadas sólo con soya y maíz y que viven hacinadas en "fábricas de huevos" todo el día).

Expongo con más detalle el tema de los huevos enteros comparados con las claras de huevo en este artículo a continuación (que tiene más de 30,000 "me gusta" en Facebook, así que es un artículo probadamente popular)...



>> [Por qué deberías elegir siempre huevos enteros, NUNCA las claras solas](#)<<

2. Res o bison de pastoreo (¡NO la típica carne del supermercado!) - Sé que la mayoría piensa que la carne roja no es saludable, pero eso es porque no comprenden que la salud del animal determina si es saludable o no consumir su carne. Ten en cuenta esto -- "un animal poco saludable provee carne insalubre, pero un animal sano da carne sana".



La típica carne de res o de bisonte que ves en el supermercado está alimentada con granos... maíz, en su mayor parte y a veces también soya. La soya y el maíz NO son la dieta natural del ganado y, por lo tanto, cambia el equilibrio químico de las grasas y otros nutrientes en su carne. En la naturaleza, la alimentación natural del ganado es pasto y forraje, así que la práctica de alimentarlo con granos les provoca problemas en el sistema digestivo (una de las principales razones para que aparezca la bacteria e-coli), enferma al ganado, lo que frecuentemente requiere administrarle antibióticos.

Los problemas con e-coli y otras enfermedades no son típicos en ganado que se alimenta sólo de pasto y forraje.

La carne de res y bisonte alimentados con granos también tiene DEMASIADOS ácidos grasos omega-6 y MUY POCOS omega-3, debido a las proporciones de nutrientes distorsionadas de su alimentación artificial.

Por otra parte, la carne de res y búfalo de pastoreo (o bisonte) que fueron alimentados con el tipo de alimentos que deben comer en la naturaleza (pasto y otros forrajes), tienen niveles mucho más altos de ácidos grasos saludables omega-3 y niveles más bajos de los ácidos grasos inflamatorios omega-6 (la mayoría de la gente ya consume demasiado de estos últimos) comparada con la del ganado alimentado con granos.

También, la carne de pastoreo generalmente contiene 3 veces más Vitamina E que la del ganado alimentado con granos... otra razón más para elegir carne de pastoreo en lugar de la común.

Y no sólo eso, sino que la carne de pastoreo de res o bison también contiene una grasa saludable especial llamada ácido linoleico conjugado (ALC) en cantidades mucho más altas que el ganado alimentado con granos. De hecho, cuando se alimenta al ganado con granos en lugar de pasto, el ácido linoleico conjugado desaparece casi del todo de la carne. Se ha demostrado en estudios científicos hace pocos años que el ALC ayuda a quemar grasa y a construir masa muscular magra (¡lo que te puede ayudar a bajar de peso!). Estos beneficios son adicionales al hecho de que las carnes de pastoreo son algunas de las proteínas de más alta calidad que puedas comer... y esto también ayuda a quemar grasa y construir músculo magro.

Las carnes de pastoreo son un poco más difíciles de conseguir, pero pregúntale a tu carnicero o busca una tienda de especialidades y ellos generalmente tienen algunos cortes disponibles. Encontré también un buen sitio para comprar carnes de pastoreo online - <http://healthygrassfed.2ya.com> (sólo disponible en Estados Unidos).

Realmente me gusta este servicio online, porque las carnes tienen precios razonables y tu pedido llega a tu puerta en una heladerita portátil sellada en unos pocos días... tienen productos fantásticos, ¡incluyendo salchicha, incluyendo tasajo (cecina) y muchísimos productos geniales!

3. Aguacates - Si bien generalmente se piensa que son un "alimento graso", ¡son todas grasas saludables! Esta fruta no sólo (sí, los aguacates técnicamente son frutas) tiene un contenido súper alto de grasa monoinsaturada saludable, sino que también están llenos de vitaminas, minerales, micronutrientes y antioxidantes. Además, ¡son una **gran fuente de fibra**!



Además, creo que el guacamole (aguacates hechos puré con ajo, cebolla, tomate, pimienta, etc.) es una de las guarniciones más deliciosas jamás creadas, y te hará feliz saber que es una de las guarniciones más sanas que puedes usar para tus comidas. Sólo asegúrate de preparar tu propio guacamole casero, o si lo compras en una tienda, fíjate que no tenga aditivos insalubres como aceite de soya o de canola ([lee aquí por qué el aceite de canola NO es saludable](#)), ni azúcar o cremas añadidas... busca un guacamole que contenga solamente aguacate, ajo, cebolla, tomate y especias.

Prueba los aguacates rebanados o guacamole en sándwiches, hamburguesas, huevos revueltos o en omelettes, ensaladas o guarnición para casi cualquier comida.

La dosis de grasas saludables de calidad y otros nutrientes que obtienes de los aguacates le ayuda a tu cuerpo a mantener niveles adecuados de hormonas que ayudan a perder grasa y construir músculo. Además, dado que los aguacates son un alimento extremadamente satisfactorio, comerlos ayuda a reducir tu apetito en las horas posteriores a tu comida. ¡Despídete de los antojos de comida chatarra y saca a relucir ese cuerpo delgado!

4. Frutos secos: Nueces, Almendras, Pecanas, Macadamia, etc. -- Sí, ¡este es otro "alimento graso" que te puede ayudar a perder grasa! Si bien el contenido graso de las nueces está entre 75-90% en términos de la proporción de calorías de grasa y calorías totales, este es otro tipo de alimento cuyas grasas son todas saludables, y que además provee altos niveles de nutrientes como vitaminas, minerales y antioxidantes. Los frutos secos también son una buena fuente de fibra y proteína que, como sabes, ayudan a controlar el azúcar en la sangre y pueden ayudar a perder grasa.



Los frutos secos también te ayudan a mantener buenos niveles de hormonas que queman grasa en tu cuerpo, y además te ayudan a controlar el apetito y los antojos para que consumas menos calorías totales, aunque estés consumiendo un alimento de alto contenido de grasa.

De hecho, uno de mis "trucos furtivos" para ponerme súper delgado cuando estoy en un ciclo de 'reducción' es aumentar mi porcentaje de calorías de las nueces... Sé que puede sonar inusual comer grasa adicional a propósito para perder grasa corporal más rápido... pero cada vez que he usado esta técnica, adelgazo más día tras día. Lo que intento hacer es comer un puñado de almendras, pecanas o nueces alrededor de 20-30 minutos antes de cada comida... esto reduce mi apetito debido al contenido de grasa saludable, proteína y fibra, y en última instancia, me permite comer menos calorías durante cada comida principal del día.

Mis nueces saludables favoritas son las pecanas, pistachos, almendras y nueces, y si comes una variedad, ayudas a aumentar los tipos de vitaminas y minerales y también al equilibrio de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas que obtienes.

Trata de encontrar nueces crudas en lugar de las tostadas si puedes, dado que ayudan a mantener la calidad y contenido nutritivo de las grasas saludables que comerás.

También, trata de ampliar tus horizontes más allá de la típica mantequilla de cacahuete que come casi todo el mundo, y prueba la mantequilla de almendras, pecanas o macadamias para añadir variedad a tu dieta. Y si pensabas que los pistachos no eran buenos para ti, no podrías estar más equivocado... lee el artículo a continuación:



>> [Pistaches – ¿un súper alimento para un cuerpo más delgado?](#) <<

5. Bayas - incluyendo arándanos azules, fresas, frambuesas, y hasta las "exóticas" bayas de Goji. Las bayas son un portento de nutrición... llenas de vitaminas y minerales, y además unas de las mejores fuentes de antioxidantes que cualquier alimento existente. Las bayas también tienen una dosis saludable de fibra, que retrasa la absorción y digestión de carbohidratos y controla tus niveles de azúcar en la sangre para prevenir picos de insulina (que pueden estimular el aumento de grasa).



Sé creativo y combina tu consumo de bayas usando las básicas -- arándanos azules, fresas, moras y frambuesas... pero también aventúrate y prueba las más "exóticas" como las bayas de

Goji (que son unas de las más densas en nutrientes del planeta). Si no sabes mucho acerca de las bayas de Goji, lee el artículo a continuación:



>> [Bayas de Goji: ¿una baya súper antioxidante con alto contenido de proteína?](#) <<

Me gusta añadir bayas a mis mezclas de yogur y queso cottage, avena o salvado de avena, ensaladas, o llevarme una bolsita con nueces y bayas mixtas para comer durante el día ¡como un refrigerio saludable entre comidas!

Importantes alimentos adicionales para combatir la grasa:

Si recuerdas nuestra discusión anterior sobre la soya en este informe, hablamos sobre los problemas con el doble riesgo que implican los fitoestrógenos y xenoestrógenos que están concentrados en los productos de soya...

Sin embargo, este fenómeno no se limita solamente a la soya ni a los problemas con los xenoestrógenos de los pesticidas/herbicidas. También es un grave problema en estos días con los plásticos, limpiadores domésticos, contaminantes ambientales e incluso los farmacéuticos que han llegado a nuestro suministro de agua... todos estos pueden actuar como "xenoestrógenos" y pueden aumentar la "grasa abdominal resistente", TANTO en hombres como en mujeres.

Tengo un interesante artículo a continuación que te enseña cómo una clase específica de verduras contiene unos fitonutrientes muy especiales que pueden COMBATIR a los xenoestrógenos y ayudar a neutralizarlos dentro de nuestro cuerpo. Lee a continuación...

>> [3 Verduras que COMBATEN la Grasa Abdominal](#) <<

Espero que te haya gustado este informe y que ¡USES la información para comer más sano, tener más energía y tener el cuerpo delgado que deseas!

Si aún no tienes una copia de mi programa mundialmente famoso **La Verdad sobre los Abdominales Perfectos**, ¡[haz clic aquí para ver algunos de mis lectores como TÚ](#) que están obteniendo excelentes resultados!



Si estás usando el programa La Solución Dietética para tus planes de nutrición, el programa La Verdad sobre los Abdominales Perfectos puede ser el complemento ideal como programa de ejercicios.

Si estás listo para dejar de postergar y hacer un cambio permanente en tu cuerpo y tu vida, tengo una página especial a continuación, donde puedes empezar una prueba del programa **La Verdad sobre los Abdominales Perfectos** ¡por apenas \$5 dólares!

[Haz la Prueba de Verdad sobre Abdominales por \\$4.95 aquí](#)

Biografía de Mike Geary

Mike es un Especialista Certificado en Nutrición y Entrenador Personal Certificado desde hace casi 10 años. Mike ha estado estudiando nutrición y el ejercicio durante casi 20 años, desde que era un adolescente. Actualmente tiene 34 años y se mudó de Nueva Jersey (habiendo crecido en el área de Filadelfia) a las hermosas montañas de Colorado hace 3 años. Ahora disfruta de esquiar casi todos los días durante el invierno en Colorado



y Utah y pasa mucho tiempo haciendo ciclismo de montaña, senderismo, golf, y disfrutando de otras actividades al aire libre y deportes.

Mike es un aventurero ávido y en los últimos 2-3 años, ha hecho:

- 3 saltos de paracaidismo (2 de ellos desde más de 5000 metros en Colorado)
- 4 viajes de rafting en rápidos, incluidos algunos de los más extremos Clase en América del Norte en el famoso Cañón del Gore.
- Pilotear un avión de combate italiano sobre el desierto de Nevada (wow, ¡qué maravilla!)
- Participar en un "vuelo de gravedad cero" en el que realmente experimentas la ingravidez y flotas en la cabina del avión (el mismo entrenamiento de los astronautas)
- Esquiar en Chile
- Bucear en la Quebrada de Silfra en Islandia, en agua a 36°C bajo cero y 300 metros de visibilidad bajo el agua.
- Moto de nieve y senderismo en un glaciar que cubre un volcán en Islandia
- Manejar buguis "tuneados" a través de toda la península de Baja California de México con 25 propietarios de negocios de alto nivel y directores generales, como el famoso Jesse James, de West Coast Choppers
- Cruzar en tirolesa los cañones en las Montañas Rocosas, México y Costa Rica
- Cruceros por todo el Caribe
- Viajar a través de Nicaragua, España, Belice, Costa Rica, Honduras, Trinidad y Tobago, México, Islandia, Chile, las Bahamas, Jamaica, Islas Caimán, y por todo Estados Unidos y Canadá.

En los últimos 5 años, Mike se transformó en el autor del famoso éxito de ventas, el programa *Verdad sobre los Abdominales Perfectos* ([en www.PierdaGrasaAbdominal.com](http://www.PierdaGrasaAbdominal.com)) con más de 276,000 lectores actualmente en 163 países, y una base de suscriptores superior a los 710,000 en todo el mundo, a su boletín electrónico online Secretos para un Cuerpo Delgado.

El programa de Mike, *La Verdad sobre los Abdominales Perfectos* también está traducido actualmente al español, alemán y francés:

Versión en alemán: FlacherBauch.com

Versión en inglés: TruthAboutAbs.com

Versión en francés: toutsurlesabdos.com

Mike es un apasionado del esquí y también es autor del programa para fanáticos del esquí, para poner sus piernas en la mejor forma de sus vidas para la temporada de esquí. Échale un vistazo:

AvalancheSkiTraining.com

Aunque no seas un esquiador, estos son unos programas únicos de entrenamiento para piernas, ¡que ayudarán a cualquier persona a tener unas piernas de acero duras como rocas!



Si bien has recibido este informe como regalo por una compra, tienes permiso de compartirlo con tus amigos y familiares enviándoselos por correo electrónico o en Facebook, etc. ¡Comparte el regalo de la buena salud y acondicionamiento físico con tus amigos!