Elite6weeksguideSPA.qxd 4/12/07 9:48 AM Page 1

Orbitrek Elite
6 semanas
"QUE TRANSFORMARÁN SU VIDA"
Guía de alimentación

Usted recibe este producto a través de:

THANE Fitness®

www.thanefitness.com

Making Fitness Fun!®

Thane Fitness® es una división de Thane International Inc.
Copyright ©2002 by Thane International, Inc. Todos los derechos reservados.

(8/04)

Elite6weeksguideSPA.qxd 4/12/07 9:48 AM Page 3

Orbitrek Elite
6 semanas
"QUE TRANSFORMARÁN SU VIDA"

Guía de alimentación

- Por la mañana, al levantarse, beba 16 onzas (470 cl) de agua con limón exprimido.
- 2 horas después del desayuno y del almuerzo, beba 24 onzas (700 cl) de agua.
- 2 horas después de la cena, beba 8 onzas (230 cl) de agua o té de hierbas.

(Limite la cantidad de líquidos que bebe con las comidas a 6-8 onzas [170-230 cl])

Elite6weeksguideSPA.qxd 4/12/07 9:48 AM Page 5

SEMANA 1

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
desayuno	• 1/2 taza de jugo de naranja fortificado con calcio • 2 tostadas integrales o 1 rosquilla de pan (bagel) con 2 cucharadas de mermelada	• 1 banana entera • 1 taza de avena con 1 cucharada de miel	• 1/2 banana • 1 taza de copos de salvado • 1 taza de leche descremada o leche alternativa	• 1/2 toronja (pomelo) • 1 taza de queso cottage descremado
refrigerio	• 2 manzanas	• 1 taza de yogur descremado	• 1 manzana • 1 pera	• 1 puñado de almendras
almuerzo	Sándwich de atún • 2 rebanadas de pan de 7 cereales con • 1/2 taza de atún envasado al natural (enjuagar bien) • 1 cucharada de mayonesa bajas calorías y apio picado, lechuga y rodajas de tomate • 1/2 pimiento rojo cortado en tiras	• 1 taza de sopa de verduras • 1 rosquilla de pan (bagel) integral con 2 onzas (50 g) de queso • 1 zanahoria cruda cortada en bastoncillos • 1/4 pimiento rojo cortado en tiras • 1 taza de yogur descremado	Sándwich • 2 rebanadas de pan de 7 cereales • 3 onzas (80 g) de pechuga de pollo o pavo • 2 cucharadas de mayonesa • lechuga y rebanadas de tomate • 1 pepino mediano en rodajas • 1 zanahoria cortada en baston-cillos	Pollo asado • 1 pechuga de pollo asada • 1/2 taza de arroz Basmati integral • 1 ensalada grande de lechuga romana con repollo morado en julianas, zanahorias y tomates • 2 cucharadas de aderezo de bajo contenido graso • 1/2 taza de verduras al vapor, a elección
refrigerio	• 1 naranja y 3/4 taza de trozos de piña	• 1 manzana • 1 pera	• 1 taza de yogur descremado	• 1 1/2 taza de fresas (frutillas)
cena	• 4 onzas (100 g) de pechuga de pollo asada sin piel • 1 patata pequeña asada con 1 cucharada de mantequilla • 1/2 taza de zanahoria al vapor • 1/2 taza de judías verdes o brécol (brócoli) al vapor • 1 taza de ensalada verde con 1 tomate • 2 cucharadas de aderezo • agregue repollo colorado, zanahoria en julianas y pepino cortado en trozos	• 4 onzas (100 g) de pescado asado con limón • 3/4 taza de brécol (brócoli) o coles de Bruselas al vapor • 2 tazas de ensalada de lechuga romana con 1 tomate en rodajas • 2 cucharadas de aderezo	• 4 onzas (100 g) de lomo de ternera sin grasa • 1/2 taza de arroz Basmati integral cocido en agua o caldo • 3/4 taza de zapallitos largos al vapor • 3/4 taza de calabaza al vapor • 1 ensalada de espinaca con 1 tomate pequeño 2 cucharadas de aderezo	• 1 1/2 taza de espaguetis u otra pasta: • 3 onzas (80 g) de carne 90% sin grasa, cocida y sin jugo • 1/2 taza de salsa de tomate • 2 cucharadas de queso parmesano • cebolla, 3/4 taza de zapallitos largos y champiñones salteados • 1/2 taza de espinaca al vapor o una ensalada César pequeña
refrigerio	• 1 yogur descremado (60 calorías o menos) • 10 manís	• 1 naranja	• 1 durazno (melocotón) u otra fruta pequeña	• 1 naranja

Elite6weeksguideSPA.qxd 4/12/07 9:48 AM Page 7

SEMANA 1

	Día 5	Día 6	Día 7
desayuno	• 1 manzana • 1 taza de avena con 1 cucharada de miel	• 1 taza de queso cottage descremado, mezclado con 1/2 banana y 1/2 taza de arándanos	• 1/2 taza de jugo V-8 o jugo de tomate • 1 ó 2 huevos revueltos • 1 rebanada de pan de 7 cereales tostada
refrigerio	• 1 durazno (melocotón) • 1/2 taza de arándanos	• 1 puñado de almendras	• 1 taza de fresas (frutillas) frescas • 1 durazno (melocotón)
almuerzo	Sándwich de pan pita • 1 pan pita • 3 onzas (80 g) de pavo • lechuga y rebanadas de tomate • 1 cucharada de mayonesa • 3/4 taza de coliflor crudo • 1/2 taza de jugo V-8 o jugo de tomate	Ensalada de pavo: • 4 onzas (100 g) de embutido de pavo cortado en tiras • 2 tazas de ensalada de hojas verdes mezcladas con • 3/4 taza de brécol (brócoli) y coliflor crudo • 1 tomate en rebanadas • 1/4 taza de cebolla picada • 2-3 cucharadas de aderezo de bajo contenido graso	Pechuga de pollo • 4 onzas (100 g) de pechuga de pollo sin piel, a la parrilla • 3/4 taza de ensalada de repollo • combinar zanahoria rallada, 1/2 taza de repollo morado, • 1/2 taza de repollo blanco, • 1 cucharada de mayonesa, • 1 cucharada de yogur natural, 1/4 cucharada de eneldo y 1/2 cucharada de sal
refrigerio	• 1 taza de yogur descremado	• 2 tazas de sandía	• 1 taza de yogur • 3/4 taza de trozos de piña fresca
cena	Mariscos al horno • 6 onzas (170 g) de mariscos al horno • 2 tazas de brécol (brócoli), zanahorias y otras verduras • Saltear en la sartén con 1 cucharada de aceite de oliva hasta que estén apenas tiernos • Ensalada de hojas verdes mezcladas con • 1 cucharada de aderezo italiano	• 2 trozos de pizza con poco queso • 1 1/2 tazas de pepino, cebolla y tomate en rebanadas con • 1 cucharada de aderezo italiano • 1/2 taza de jugo V-8 o jugo de tomate	Ensalada Taco • 3 onzas (80 g) de pechuga de pavo o carne molida, cocidas • 1/4 taza de frijoles o frijoles pintos • 1 onza (30 g) de queso rallado, 3 cucharadas de salsa picante • 1 tomate en rodajas, 1 taza de lechuga • 1 taza de verduras (pimiento verde, zanahorias, cebollas moradas, champiñones) crudas (o ligeramente cocidas al vapor)
refrigerio	• 1 yogur descremado (60 calorías o menos) • 10 almendras	• 1 porción de natilla de chocolate dietética	• 1 ciruela u otra fruta pequeña

6 semanas "que transformarán su vida" y guía de alimentación THANE Fitness®

Elite6weeksguideSPA.qxd 4/12/07 9:48 AM Page 9

SEMANA 2

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
desayuno	• 1/2 taza de jugo de naranja fortificado con calcio • 2 rebanadas de pan de 7 cereales tostado con 1 cucharada de mantequilla cada una	• 1 banana • 1 taza de avena con 1 cucharada de miel • 1/2 taza de leche descremada o leche alternativa	• 1 manzana cortada en trozos • 1 muffin inglés integral con dos cucharadas de miel	• 1/2 toronja (pomelo) • 1 rosquilla de pan (bagel) integral
refrigerio	• 1 manzana • 1/2 taza de queso cottage descremado	• 1 1/2 taza de fresas (frutillas) frescas	• 1 puñado de almendras	• 1 manzana • 2 onzas (50 g) de almendras
almuerzo	Sándwich • 2 rebanadas de pan de 7 cereales con • 2 onzas (50 g) de pechuga de pollo o pavo • 1 cucharada de mayonesa • lechuga y rebanadas de tomate • 3/4 taza de ensalada de repollo	Sándwich de atún • 2 rebanadas de pan de 7 cereales con • 1/2 taza de atún envasado al natural • 1 cucharada de mayonesa bajas calorías y apio picado, cebolla, lechuga y rebanadas de tomate • 3/4 taza de brécol (brócoli) • 1 zanahoria cortada en bastoncillos	• 1 taza de sopa de verduras • 1 rosquilla de pan (bagel) integral con 2 onzas (50 g) de queso • 1 zanahoria cruda cortada en bastoncillos	• 1 patata pequeña al horno cubierta con • 1/2 taza de queso cottage descremado • 1 ensalada grande de lechuga romana con • 1 tomate en rebanadas • 2 cucharadas de aderezo • 1 taza de verduras al vapor, a elección
refrigerio	• 1 1/2 taza de uvas	• 1 taza de yogur descremado	• 2 tazas de melón de cualquier tipo	• 1 manzana • 1 pera
cena	• 6 onzas (170 g) de mariscos al horno • 2 tazas de brécol (brócoli), zanahorias y otras verduras • Saltear en la sartén con 1 cucharada de aceite de oliva • Ensalada de hojas verdes mezcladas con 1 cucharada de aderezo italiano	• 1 1/2 taza de espaguetis u otra pasta • 3 onzas (80 g) de carne 90% sin grasa, cocida y sin jugo • 1/2 taza de salsa de tomate • 2 cucharadas de queso parmesano • cebolla, 3/4 taza de zapallitos largos y champiñones salteados • 1/2 taza de espinaca al vapor • 1 ensalada verde pequeña	• 4 onzas (100 g) de lomo de ternera sin grasa • 3/4 taza de zapallitos largos al vapor • 3/4 taza de calabaza al vapor • 1 ensalada grande de espinaca con • 1 tomate pequeño, repollo en julianas, zanahoria, remolacha y pepino, con 2 cucharadas de aderezo	• 4 onzas (100 g) de pescado asado con limón • 3/4 taza de brécol (brócoli) o coles de Bruselas al vapor • 1 1/2 taza de ensalada verde con repollo morado en julianas, zanahorias, pepino, 1 tomate pequeño en rodajas • 2 cucharadas de aderezo
refrigerio		• 1 naranja	• 1 ciruela u otra fruta pequeña	• 1 pera o ciruela

6 semanas "que transformarán su vida" y guía de alimentación THANE Fitness®

Elite6weeksguideSPA.qxd 4/12/07 9:48 AM Page 11

SEMANA 2

	Día 5	Día 6	Día 7
desayuno	• 1/2 taza de jugo de naranja fortificado con calcio • 1 ó 2 huevos revueltos • 1 rebanada de pan de 7 cereales tostada	• 1/2 taza de jugo de naranja fortificado con calcio • 2 rebanadas de pan de 7 cereales tostadas con 1 cucharada de mantequilla cada una	• 1/2 taza de jugo V-8 o jugo de tomate • 1 ó 2 huevos revueltos • 1 rebanada de pan de 7 cereales tostada
refrigerio	• 1 durazno (melocotón) fresco • 1 pera	• 1 manzana • 1/2 taza de queso cottage descremado	• 1 taza de fresas (frutillas) frescas • 1 durazno (melocotón)
almuerzo	Ensalada de pavo • 2 tazas de ensalada de hojas verdes mezcladas con • 3/4 taza de brécol (brócoli) y coliflor crudo • 1 tomate en rebanadas • 4 onzas (100 g) de pavo en lonjas, 2 onzas (50 g) de jamón en lonjas • 1/4 taza de cebolla picada • 2-3 cucharadas de aderezo de bajo contenido graso	Sándwich • 2 rebanadas de pan de 7 cereales con • 2 onzas (50 g) de pechuga de pollo o pavo • 1 cucharada de mayonesa • lechuga y rebanadas de tomate • 3/4 taza de ensalada de repollo	Pechuga de pollo • 4 onzas (100 g) de pechuga de pollo sin piel, a la parrilla • 3/4 taza de ensalada de repollo • combinar zanahoria rallada, 1/2 taza de repollo morado • 1/2 taza de repollo blanco • 1 cucharada de mayonesa • 1 cucharada de yogur natural, 1/4 cucharada de eneldo y 1/2 cucharada de sal
refrigerio	• 1 taza de yogur descremado	• 1 1/2 taza de uvas	• 1 taza de yogur • 3/4 taza de trozos de piña fresca
cena	• 4 onzas (100 g) de pechuga de pollo asada sin piel • 1/2 taza de zanahoria al vapor • 1/2 taza de judías verdes o brécol (brócoli) al vapor • 1 batata pequeña al horno • 1 tomate en rodajas, 1 cucharada de aderezo	• 6 onzas (170 g) de mariscos al horno • 2 tazas de brécol (brócoli), zanahorias y otras verduras • Saltear en la sartén con 1 cucharada de aceite de oliva • Ensalada de hojas verdes mezcladas con 1 cucharada de aderezo italiano	Ensalada Taco • 3 onzas (80 g) de pechuga de pavo o carne molida, cocidas • 1/4 taza de frijoles o frijoles pintos • 1 onza (30 g) de queso rallado, 3 cucharadas de salsa picante • 1 tomate en rodajas, 1 taza de lechuga • 1 taza de verduras (pimiento verde, zanahorias, cebollas moradas, champiñones) crudas (o ligeramente cocidas al vapor)
refrigerio	• 1 yogur descremado (60 calorías o menos) • 10 manís	• 1 naranja	• 1 ciruela u otra fruta pequeña

6 semanas "que transformarán su vida" y guía de alimentación THANE Fitness®

Elite6weeksguideSPA.qxd 4/12/07 9:48 AM Page 13

SEMANA 3

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
desayuno	• 6 claras de huevo • 1 tostada integral (3 gramos o más) • 1 cucharada de margarina dietética	• 1 taza de harina de avena cocida • 1/2 taza de leche descremada • 2 cucharadas de pasas de uva	• 3/4 taza de cereales con alto contenido de fibra o trigo molido (5 gramos o más) • 1/2 taza de leche descremada	• 6 claras de huevo • 1 tostada integral • 1 cucharada de margarina dietética
refrigerio	• 1 durazno (melocotón) o ciruela	• 1 manzana pequeña • 1 cucharada de mantequilla de maní natural	• 2 onzas (50 g) de queso descremado o 2 trozos de queso en hebras	• 1 yogur descremado (60 calorías) • 10 almendras
almuerzo	Burrito • 1 tortilla integral • 1/2 taza de frijoles negros • 1/2 taza de salsa fresca • 2 onzas (50 g) de queso descremado	Pasta con alto contenido de fibra • 1 taza de pasta integral cocida • 2 cucharadas de queso parmesano rallado • 1 taza de espinaca cocida	Brochetas de pollo Corte los siguientes ingredientes en trozos y colóquelos en el palillo para brochetas: • 4 onzas (100 g) de pollo • 1 pimiento verde pequeño • 5 tomates cherry • 3 champiñones grandes	Sándwich de jamón o pavo • 1 pan pita integral • 3 onzas (80 g) de pavo o jamón magro • 1 cucharada de mostaza Dijon • 5 hojas de lechuga romana
refrigerio	• 1 banana (pequeña)	• 1/2 taza de queso cottage descremado (1%) • 10 almendras	• 1 naranja	• 1 manzana pequeña • 1 cucharada de mantequilla de maní natural
cena	Pechuga de pollo • 4 onzas (100 g) de pechuga de pollo deshuesada y sin piel con condimentos • 1 taza de judías verdes con aceite de oliva en aerosol • 1 taza de ensalada • 2 cucharadas de aderezo dietético	Mariscos al horno • 6 onzas (170 g) de mariscos al horno • 1 tazas de brécol (brócoli), zanahorias y otras verduras • Saltear en la sartén con 1 cucharada de aceite de oliva • 1 taza de ensalada • 2 cucharadas de aderezo dietético	Brochetas de pollo Corte los siguientes ingredientes en trozos y colóquelos en el palillo para brochetas: • 4 onzas (100 g) de pollo • 1 pimiento verde pequeño y cebolla • 1 taza de brécol (brócoli) al vapor • 1 tomate en trozos	Pescado a la parrilla • 4 onzas (100 g) de pescado (de cualquier tipo) condimentado • 1 patata pequeña al horno (del tamaño de una pelota de béisbol) • 1 taza de ensalada • 2 cucharadas de aderezo sin grasa • 2 cucharadas de crema (nata) agria baja en grasas
refrigerio	• 1 yogur descremado (60 calorías o menos) • 10 manís	• 15 uvas	• 1 ciruela u otra fruta pequeña	• 1 naranja

Elite6weeksguideSPA.qxd 4/12/07 9:48 AM Page 15

SEMANA 3

	Día 5	Día 6	Día 7
desayuno	• 1 taza de avena cocida • 1/2 taza de leche descremada • 2 cucharadas de pasas de uva	• 6 claras de huevo • 1 tostada integral • 1 cucharada de margarina dietética	• 3/4 taza de cereal con alto contenido de fibra o trigo molido • 1/2 taza de leche descremada
refrigerio	• 1 naranja	• 1 manzana pequeña • 1 cucharada de mantequilla de maní natural	• 2 onzas (50 g) de queso descremado o 2 trozos de queso en hebras
almuerzo	Burrito • 1 tortilla integral • 1/2 taza de frijoles negros • 1/2 taza de salsa fresca • 2 onzas (50 g) de queso descremado • Salsa Tabasco a gusto	Pasta con alto contenido de fibra • 1 taza de pasta integral cocida • 2 cucharadas de queso parmesano rallado • 1 taza de espinaca cocida	Brochetas de pollo Corte los siguientes ingredientes en trozos y colóquelos en el palillo para brochetas: • 4 onzas (100 g) de pollo • 1 pimiento verde pequeño • 5 tomates cherry • 3 champiñones grandes
refrigerio	• 1 taza de piña	• 1/2 taza de queso cottage descremado (1%) • 10 almendras	• 1 naranja
cena	Pechuga de pollo • 4 onzas (100 g) de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, condimentada y cocida al horno • 1 taza de judías verdes con aceite de oliva en aerosol • 1 taza de ensalada • 2 cucharadas de aderezo dietético	Brochetas de carne Corte los siguientes ingredientes en trozos y colóquelos en el palillo para brochetas: • 4 onzas (100 g) de bistec sin grasa • 1 pimiento verde pequeño y cebolla • 1 taza de brécol (brócoli) al vapor • 1 tomate en trozos	Pescado a la parrilla • 4 onzas (100 g) de pescado (de cualquier tipo) condimentado • 1 patata pequeña al horno (del tamaño de una pelota de béisbol) • 1 taza de ensalada • 2 cucharadas de aderezo sin grasa • 2 cucharadas de crema (nata) agria baja en grasas
refrigerio	• 1 yogur descremado (60 calorías o menos) • 10 manís	• 1 durazno (melocotón) o cualquier fruta pequeña	• 1 taza de yogur descremado (60 calorías o menos)

Elite6weeksguideSPA.qxd 4/12/07 9:48 AM Page 17

SEMANA 4

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
desayuno	• 6 claras de huevo • 1 tostada integral • 1 cucharada de margarina dietética	• 1 taza de avena cocida • 1/2 taza de leche descremada • 2 cucharadas de pasas de uva	• 6 claras de huevo • 1 tostada integral • 1 cucharada de margarina dietética	• tortilla integral • 4 claras de huevo revueltas • 1/4 taza de salsa picante
refrigerio	• 1 yogur descremado (60 calorías) • 10 almendras	• 1 manzana pequeña • 1 cucharada de mantequilla de maní natural	• 10 fresas (frutillas) • 1/2 taza de queso cottage descremado (1%)	• 1 yogur descremado (60 calorías) • 10 almendras
almuerzo	Ensalada de pavo • 4 onzas (100 g) de embutido de pavo • 2 tazas de ensalada de hojas verdes mezcladas con • 3/4 taza de brécol (brócoli) y coliflor • 1 cucharada de aderezo sin grasa • 4 galletas WASA	Sándwich de atún • 2 rebanadas de pan integral • 1/2 taza de atún envasado al natural • 1 cucharada de mayonesa con bajo contenido de grasas con cebolla picada, una cucharada de salsa para condimentar y mostaza • 1 tomate	Sándwich de pollo con pan pita • 4 onzas (100 g) de pechuga de pollo al horno, a la parrilla o al grill • 1 pan pita integral • 5 hojas de lechuga romana • 1 cucharada de mostaza Dijon	Sándwich de pavo • 4 onzas (100 g) de embutido de pavo • 2 onzas (50 g) de queso descremado • lechuga y tomate • 1 cucharada de mayonesa sin grasa • 2 rebanadas de pan integral
refrigerio	• 1 manzana	• 1 naranja	• 1 banana pequeña • 2 onzas (50 g) de queso descremado	• 1 manzana • 1 cucharada de mantequilla de maní natural
cena	Ensalada Taco • 4 onzas (100 g) de pavo picado sin grasa • 1/4 taza de frijoles pintos • 2 onzas (50 g) de queso descremado rallado • tomate y lechuga en julianas • 1 tortilla de maíz	Brochetas de pollo Corte los siguientes ingredientes en trozos y colóquelos en el palillo para brochetas: • 5 onzas (150 g) de pollo • 1 pimiento verde pequeño • 5 tomates cherry • 3 champiñones grandes (Asar a la parrilla o al horno)	Ensalada Taco • 4 onzas (100 g) de pavo picado sin grasa • 1/4 taza de frijoles pintos • 2 onzas (50 g) de queso descremado rallado • tomate y lechuga en julianas • 1 tortilla de maíz	Pescado a la parrilla • 4 onzas (100 g) de pescado asado con limón • 1 taza de coles de Bruselas o brécol (brócoli) al vapor • 1 taza de ensalada verde • 1 cucharada de aderezo sin grasa
refrigerio	• 1 porción de natilla de chocolate dietética	• 1 yogur descremado (60 calorías)	• 2 tazas de sandía	• 1 naranja

6 semanas "que transformarán su vida" y guía de alimentación THANE Fitness®

Elite6weeksguideSPA.qxd 4/12/07 9:48 AM Page 19

SEMANA 4

	Día 5	Día 6	Día 7
desayuno	• 1 taza de avena cocida • 1/2 taza de leche descremada • 2 cucharadas de pasas de uva	• 6 claras de huevo • 1 tostada integral • 1 cucharada de margarina dietética	• 1 taza de avena cocida • 1/2 taza de leche descremada • 2 cucharadas de pasas de uva
refrigerio	• 1 manzana pequeña • 1 cucharada de mantequilla de maní natural	• 1 yogur descremado (60 calorías) • 10 almendras	• 10 fresas (frutillas) • 1/2 taza de queso cottage descremado (1%)
almuerzo	Sándwich de pollo con pan pita • 4 onzas (100 g) de pechuga de pollo al horno, a la parrilla o al grill • 1 pan pita integral • 5 hojas de lechuga romana • 1 cucharada de mostaza Dijon	Sándwich de atún • 2 rebanadas de pan integral • 1/2 taza de atún envasado al natural • 1 cucharada de mayonesa con bajo contenido de grasa con cebolla picada, una cucharada de salsa para condimentar y mostaza • 1 tomate	Ensalada de pavo • 4 onzas (100 g) de embutido de pavo • 2 tazas de ensalada de hojas verdes mezcladas con • 3/4 taza de brécol (brócoli) y coliflor • 1 cucharada de aderezo sin grasa • 4 galletas WASA
refrigerio	• 1 banana pequeña	• 1 naranja	• 1 kiwi o fruta pequeña • 2 onzas (50 g) de queso descremado
cena	Brochetas de pollo Corte los siguientes ingredientes en trozos y colóquelos en el palillo para brochetas: • 5 onzas (150 g) de pollo • 1 pimiento verde pequeño • 5 tomates cherry • 3 champiñones grandes (Asar a la parrilla o al horno)	Ensalada Taco • 4 onzas (100 g) de pavo picado sin grasa • 1/4 taza de frijoles pintos • 2 onzas (50 g) de queso descremado rallado • tomate y lechuga en julianas • 1 tortilla de maíz	Pechuga de pollo • 5 onzas (150 g) de pechuga de pollo asada o a la parrilla • 1 patata pequeña al horno (del tamaño de una pelota de béisbol) • 1 taza de brécol (brócoli) • 2 cucharadas de crema (nata) agria baja en grasas
refrigerio	• 1 yogur descremado (60 calorías) • 10 almendras	• 1 porción de natilla de chocolate dietética	• 15 uvas

Elite6weeksguideSPA.qxd 4/12/07 9:48 AM Page 21

SEMANA 5

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
desayuno	• 6 claras de huevo • 1 tostada integral • 1 cucharada de margarina dietética	• 1 taza de avena cocida • 1/2 taza de leche descremada • 2 cucharadas de pasas de uva	• 6 claras de huevo • 1 tostada integral • 1 cucharada de margarina dietética	• 3/4 taza de cereales con alto contenido de fibra o trigo molido (5 gramos o más) • 1/2 taza de leche descremada
refrigerio	• 1 taza de fresas (frutillas) frescas	• 1 manzana pequeña • 1 cucharada de mantequilla de maní natural	• 2 onzas (50 g) de queso descremado o 2 trozos de queso en hebras	• 1 yogur descremado (60 calorías) • 10 almendras
almuerzo	Burrito • 1 tortilla integral • 1/2 taza de frijoles negros • 1/2 taza de salsa fresca • 2 onzas (50 g) de queso descremado	Pasta con alto contenido de fibra • 1 taza de pasta integral cocida • 2 cucharadas de queso parmesano rallado • 1 taza de espinaca cocida	Brochetas de pollo Corte los siguientes ingredientes en trozos y colóquelos en el palillo para brochetas: • 4 onzas (100 g) de pollo • 1 pimiento verde pequeño • 5 tomates cherry • 3 champiñones grandes	Sándwich de jamón o pavo • 1 pan pita integral • 3 onzas (80 g) de pavo o jamón magro • 1 cucharada de mostaza Dijon • 5 hojas de lechuga romana
refrigerio	• 1 banana (pequeña)	• 1/2 taza de queso cottage descremado (1%)	• 1 naranja	• 1 manzana pequeña • 1 cucharada de mantequilla de maní natural
cena	Pechuga de pollo • 4 onzas (100 g) de pechuga de pollo deshuesada y sin piel con condimentos, cocidas al horno o la parrilla • 1 taza de judías verdes con aceite de oliva en aerosol • 1 taza de ensalada • 2 cucharadas de aderezo dietético	Mariscos al horno • 6 onzas (170 g) de mariscos al horno • 1 taza de brécol (brócoli), zanahorias y otras verduras • Saltear en la sartén con 1 cucharada de aceite de oliva • 1 taza de ensalada • 2 cucharadas de aderezo dietético	Brochetas de pollo Corte los siguientes ingredientes en trozos y colóquelos en el palillo para brochetas: • 4 onzas (100 g) de pollo • 1 pimiento verde pequeño y cebolla • 1 taza de brécol (brócoli) al vapor • 1 tomate en trozos	Pescado a la parrilla • 4 onzas (100 g) de pescado (de cualquier tipo) condimentado • 1 patata pequeña al horno (del tamaño de una pelota de béisbol) • 1 taza de ensalada • 2 cucharadas de aderezo sin grasa • 2 cucharadas de crema (nata) agria baja en grasas
refrigerio	• 1 yogur descremado (60 calorías o menos) • 10 manís	• 1 naranja	• 1 ciruela u otra fruta pequeña	• 1 pera o ciruela

Elite6weeksguideSPA.qxd 4/12/07 9:48 AM Page 23

SEMANA 5

	Día 5	Día 6	Día 7
desayuno	• 1 taza de avena cocida • 1/2 taza de leche descremada • 2 cucharadas de pasas de uva	• 6 claras de huevo • 1 tostada integral • 1 cucharada de margarina dietética	• 3/4 taza de cereales con alto contenido de fibra o trigo molido (5 gramos o más) • 1/2 taza de leche descremada
refrigerio	• 1 naranja	• 1 manzana pequeña • 1 cucharada de mantequilla de maní natural	• 2 onzas (50 g) de queso descremado o 2 trozos de queso en hebras
almuerzo	Burrito • 1 tortilla integral • 1/2 taza de frijoles negros • 1/2 taza de salsa fresca • 2 onzas (50 g) de queso descremado • Salsa Tabasco a gusto	Pasta con alto contenido de fibra • 1 taza de pasta integral cocida • 2 cucharadas de queso parmesano rallado • 1 taza de espinaca cocida	Brochetas de pollo Corte los siguientes ingredientes en trozos y colóquelos en el palillo para brochetas: • 4 onzas (100 g) de pollo • 1 pimiento verde pequeño • 5 tomates cherry • 3 champiñones grandes
refrigerio	• 2 tazas de sandía	• 1/2 taza de queso cottage descremado (1%)	• 1 naranja
cena	Pechuga de pollo • 4 onzas (100 g) de pechuga de pollo deshuesada y sin piel con condimentos, cocidas al horno o a la parrilla • 1 taza de judías verdes con aceite de oliva en aerosol • 1 taza de ensalada • 2 cucharadas de aderezo dietético	Pescado a la parrilla • 4 onzas (100 g) de pescado (de cualquier tipo) condimentado • 1 patata pequeña al horno (del tamaño de una pelota de béisbol) • 1 taza de ensalada • 2 cucharadas de aderezo sin grasa • 2 cucharadas de crema (nata) agria baja en grasas	Brochetas de carne Corte los siguientes ingredientes en trozos y colóquelos en el palillo para brochetas: • 4 onzas (100 g) de bistec sin grasa • 1 pimiento verde pequeño y cebolla • 1 taza de brécol (brócoli) al vapor • 1 tomate en trozos
refrigerio	• 1 yogur descremado (60 calorías o menos) • 10 manís	• 1 durazno (melocotón) o cualquier fruta pequeña	• 1 taza de yogur descremado (60 calorías o menos)

Elite6weeksguideSPA.qxd 4/12/07 9:48 AM Page 25

SEMANA 6

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
desayuno	• 6 claras de huevo • 1 tostada integral • 1 cucharada de margarina dietética	• 1 taza de harina de avena cocida • 1/2 taza de leche descremada • 2 cucharadas de pasas de uva	• 6 claras de huevo • 1 tostada integral • 1 cucharada de margarina dietética	• 1 tortilla integral • 4 claras de huevo • 1/4 taza de salsa picante
refrigerio	• 1 yogur descremado (60 calorías) • 10 almendras	• 1 manzana pequeña • 1 cucharada de mantequilla de maní natural	• 6 fresas (frutillas) • 1/2 taza de queso cottage descremado (1%)	• 1 yogur descremado (60 calorías) • 10 almendras
almuerzo	Ensalada de pavo • 4 onzas (100 g) de embutido de pavo • 2 tazas de ensalada de hojas verdes mezcladas con • 3/4 taza de brécol (brócoli) y coliflor • 1 cucharada de aderezo sin grasa • 4 galletas WASA	Sándwich de atún • 2 rebanadas de pan integral • 1/2 taza de atún envasado al natural • 1 cucharada de mayonesa con bajo contenido de grasa con cebolla picada, una cucharada de salsa para condimentar y mostaza • 1 tomate	Sándwich de pollo con pan pita • 4 onzas (100 g) de pechuga de pollo al horno, a la parrilla o al grill • 1 pan pita integral • 5 hojas de lechuga romana • 1 cucharada de mostaza Dijon	Sándwich de pavo • 4 onzas (100 g) de embutido de pavo • 2 onzas (50 g) de queso descremado • lechuga y tomate • 1 cucharada de mayonesa sin grasa • 2 rebanadas de pan integral
refrigerio	• 1 manzana	• 1 naranja	• 6 fresas (frutillas) • 2 onzas (50 g) de queso descremado	• 2 cucharadas de mantequilla de maní con bajo contenido de grasa • 1 manzana
cena	Ensalada Taco • 4 onzas (100 g) de pavo picado sin grasa • 1/4 taza de frijoles pintos • 2 onzas (50 g) de queso descremado rallado • tomate y lechuga en julianas • 1 tortilla de maíz	Brochetas de pollo Corte los siguientes ingredientes en trozos y colóquelos en el palillo para brochetas: • 5 onzas (150 g) de pollo • 1 pimiento verde pequeño • 5 tomates cherry • 3 champiñones grandes (Asar a la parrilla o al horno)	Mariscos al horno • 6 onzas (170 g) de mariscos al horno • 1 tazas de brécol (brócoli), zanahorias y otras verduras • Saltear en la sartén con 1 cucharada de aceite de oliva • 1 taza de ensalada • 2 cucharadas de aderezo dietético	Brochetas de pollo Corte los siguientes ingredientes en trozos y colóquelos en el palillo para brochetas: • 5 onzas (150 g) de pollo • 1 pimiento verde pequeño • 5 tomates cherry • 3 champiñones grandes (Asar a la parrilla o al horno)
refrigerio	• 1 porción de natilla de chocolate dietética	• 1 yogur descremado (60 calorías)	• 2 tazas de sandía o 1 rebanada	• 1 naranja

Elite6weeksguideSPA.qxd 4/12/07 9:48 AM Page 27

SEMANA 6

	Día 5	Día 6	Día 7
desayuno	• 1 taza de avena cocida • 1/2 taza de leche descremada • 2 cucharadas de pasas de uva	• 6 claras de huevo • 1 tostada integral • 1 cucharada de margarina dietética	• 1 taza de avena cocida • 1/2 taza de leche descremada • 2 cucharadas de pasas de uva
refrigerio	• 1 manzana pequeña • 1 cucharada de mantequilla de maní natural	• 1 yogur descremado (60 calorías) • 10 almendras	• 6 fresas (frutillas) • 1/2 taza de queso cottage descremado (1%)
almuerzo	Sándwich de pollo con pan pita • 4 onzas (100 g) de pechuga de pollo al horno, a la parrilla o al grill • 1 pan pita integral • 5 hojas de lechuga romana • 1 cucharada de mostaza Dijon	Sándwich de atún • 2 rebanadas de pan integral • 1/2 taza de atún envasado al natural • 1 cucharada de mayonesa con bajo contenido de grasa con cebolla picada, una cucharada de salsa para condimentar y mostaza • 1 tomate	Ensalada de pavo • 4 onzas (100 g) de embutido de pavo • 2 tazas de ensalada de hojas verdes mezcladas con • 3/4 taza de brécol (brócoli) y coliflor • 1 cucharada de aderezo sin grasa • 4 galletas WASA
refrigerio	• 1 manzana	• 6 fresas (frutillas) • 2 onzas (50 g) de queso descremado	• 1 naranja
cena	Pescado a la parrilla • 4 onzas (100 g) de pescado asado con limón • 1 taza de coles de Bruselas o brécol (brócoli) al vapor • 1 taza de ensalada verde, • 1 cucharada de aderezo sin grasa	Ensalada Taco • 4 onzas (100 g) de pavo picado sin grasa • 1/4 taza de frijoles pintos • 2 onzas (50 g) de queso descremado rallado • tomate y lechuga en julianas • 1 tortilla de maíz	Pechuga de pollo • 5 onzas (150 g) de pechuga de pollo asada o a la parrilla • 1 patata pequeña al horno (del tamaño de una pelota de béisbol) • 1 taza de brécol (brócoli) • 2 cucharadas de crema (nata) agria baja en grasas
refrigerio	• 1 yogur descremado (60 calorías) • 10 almendras	• 1 porción de natilla de chocolate dietética	• 15 uvas

6 semanas "que transformarán su vida" y guía de alimentación THANE Fitness®

Elite6weeksguideSPA.qxd 4/12/07 9:48 AM Page 29

THANE Fitness®

Guía de nutrición

La información médica o relacionada con la salud que se incluye en este libro no tiene como fin reemplazar la consulta con un médico. Cualquier intento de diagnosticar o de tratar una enfermedad o un problema médico debe realizarse bajo la supervisión de un médico cualificado que esté familiarizado con su historia clínica personal.

La información que se incluye en este libro y el sistema de pérdida de peso que aquí se describe son para ser utilizados por personas sanas como parte de un programa general para mejorar el aspecto del cuerpo.

CONSULTE CON SU MÉDICO ANTES DE COMENZAR CON ÉSTE O CUALQUIER OTRO PROGRAMA DE CAMBIO FÍSICO.

LOS ALIMENTOS Y CÓMO CONTROLAR LO QUE COMEMOS

SIEMPRE

1) EQUILIBRE SIEMPRE LO QUE COME, de manera que ingiera prácticamente la misma cantidad de carbohidratos complejos que de proteínas. Puede hacerlo sencillamente calculando la cantidad de alimentos que ingiere. Por ejemplo: si tiene ante usted un plato de pasta (muchos carbohidratos), deberá equilibrarlo con aproximadamente la misma cantidad (en volumen o, preferentemente, en peso) de un alimento con alto contenido de proteínas.

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS:

- Arroz integral
- Ñame
- Sémola de maíz
- Patatas blancas
- Batatas
- Harina de avena
- Avena
- Maíz
- Panes integrales
- Pastas integrales
- Trigo molido
- Cereal "Crema de arroz"
- Frijoles Carita
- Frijoles
- Frijoles negros
- Frijoles blancos
- Frijoles pintos

PROTEÍNA:

- Pechuga de pavo sin piel y deshuesada
- Pechuga de pollo
- Claras de huevo
- Lomo de cerdo
- Atún envasado al natural
- Productos lácteos sin grasa
- Camarones
- Ojo de bife
- Bacalao
- Platija
- Abadejo
- Cría de bacalao
- Halibut
- Solomillo
- Pechuga de pollo envasada al natural
- Lonjas de embutido de pechuga de pollo o pavo sin grasa

2) ¡BEBA MUCHA AGUA! Intente beber, como mínimo, ocho vasos de ocho onzas (230 cl) de agua por día. En general, es conveniente utilizar agua destilada o de manantial embotellada, ya que, actualmente, en la mayoría de las zonas, el agua recibe tratamientos intensivos con cloro y otras sustancias químicas no saludables.

3) Coma muchas verduras con fibras y verduras de hojas verdes. ¡Son el MEJOR alimento que puede ingerir! Y recuerde no arruinarlo todo agregando aderezos aceitosos, mayonesa o crema (nata) ácida.

4) Haga el esfuerzo de reducir conscientemente el tamaño de las porciones. Es sorprendente que, cuando el plato está repleto de alimentos, tendemos a comerlo todo hasta no dejar ni una miga. Para evitarlo, sírvase la mitad de los alimentos que normalmente se serviría. Tómese su tiempo para comer, así no será el primero en terminar. Si todos continúan comiendo, la tentación de comer un segundo plato será

Elite6weeksguideSPA.qxd 4/12/07 9:48 AM Page 31

demasiado grande, aun cuando esté satisfecho. Ahora bien, si aún tiene hambre, sírvase un segundo plato, pero no deje de preguntarse si realmente tiene hambre o si se está sirviendo un segundo plato por costumbre.

5) Evite los refrigerios, a menos que se trate de un refrigerio que esté contado en sus comidas.

NUNCA

1) No haga dietas una tras otra; en la mayoría de los casos, sólo logrará recuperar su peso, o incluso engordar más, en cuanto abandone la dieta. Por el contrario, siga las sencillas pautas que figuran a continuación.

2) Reduzca las grasas y aceites que come. Ésta es, sin duda, la regla más importante que debe recordar y no está de más insistir en la necesidad de cumplirla. La frase "aceites y grasas agregados" tiene aquí un significado especial y específico: hace referencia a todos los aceites y grasas que los humanos fabricamos, procesamos y agregamos a los alimentos.

Es muy importante reducir TODAS las grasas y TODOS los aceites agregados, no sólo porque engordan sino también porque afectan nuestra salud. Se las asocia con desórdenes tales como el cáncer de colon y de mama, las afecciones cardíacas y otras enfermedades graves.

Reducir la cantidad de grasas y aceites agregados implica reducir la ingesta de lo siguiente:

- Margarina,
- Mayonesa,
- Aceite de oliva,
- Mantequilla,
- Aderezos aceitosos para ensaladas,
- Patatas fritas envasadas en todos sus tipos (a menos que sean horneadas),
- Alimentos fritos,
- Patatas fritas,
- Queso crema,
- Helados,
- Grasa de cerdo,
- Y cualquier otro aceite o grasa procesadas.

Si no le gustan las ensaladas sin aderezo, pruebe el jugo de limón con un poco de aceite de oliva. ¡Es delicioso! O pruebe cualquiera de los aderezos sin aceite que abundan actualmente en el mercado.

Todos los alimentos enumerados son nocivos para su salud. Pero los productos hidrogenados, como la margarina, la mayonesa y todas las grasas y los aceites calentados, son los peores ya que tienen un alto contenido de grasas trans (sustancias que se forman al calentar o procesar intensivamente el aceite o la grasa).

Las grasas trans tienen una incidencia directa en la aparición o la exacerbación de la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Evite estos "alimentos" en todo momento.

3) Evite los alimentos procesados con alto contenido de azúcar y harina. Lea las etiquetas y no coma nada que tenga cantidades excesivas de estos productos en la lista de ingredientes, ya que ellos también contribuyen a la obesidad y los problemas de salud.

PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Podríamos escribir un libro tan sólo sobre este tema. Debe recordar, una vez más, que es muy importante reducir la cantidad de aceite y de grasa agregada. No utilice aceite para freír los alimentos. Utilice sartenes antiadherentes con agua o caldo de pollo sin grasa. Haga la prueba y verá que es muy sencillo. Recuerde también que cualquier comida que contenga aceite, mantequilla o margarina se puede hacer casi de la misma manera sin esos ingredientes. Debe experimentar para aplicar este concepto a cada una de sus recetas favoritas; su recompensa será muy grande: cada vez mejor salud y mayor éxito.

HORARIOS DE LAS COMIDAS

La mejor manera de organizar la ingesta de alimentos es dividir la cantidad diaria en varias comidas, en lugar de disfrutar de una comida abundante por día. Los estudios han demostrado que cuando dos grupos comparables de personas ingerían la misma cantidad de calorías, pero con un horario diferente, el grupo que ingería una comida abundante por día tendía a aumentar de peso y sentirse peor, mientras que el grupo que repartía las calorías a lo largo del día tendía a sentirse mejor y no aumentar de peso.

La típica comida abundante a la cual muchas personas están acostumbradas constituye un problema porque el ritmo diario natural de nuestro cuerpo hace que al acercarse la noche estemos preparados para descansar y no para comer en forma abundante. Y lo más importante es que los alimentos que ingerimos en las últimas horas del día tienen muchas más posibilidades de convertirse en grasa corporal acumulada. Por lo tanto, tome una cena ligera (un trozo de pollo asado, arroz integral y verduras) y esté atento al tamaño de las porciones. Recuerde: los alimentos que ingerimos en las últimas horas del día se convierten, casi con seguridad, en grasa corporal; y una vez que la grasa corporal aumenta, se pierde mucho más lentamente y con mucha más dificultad de lo que se la acumula; algo con lo que muchas personas están familiarizadas.

Tome siempre el desayuno. Una excelente manera de empezar el día es comer una taza de cereales "Crema de arroz", trigo molido, avena o un omelet de claras de huevo. Su cuerpo y mente recibirán la energía necesaria para los desafíos del día. Sin impor-

Elite6weeksguideSPA.qxd 4/12/07 9:48 AM Page 33

tar lo que haga, no saltee esta comida tan importante. Además del desayuno, el almuerzo y la cena, asegúrese de tomar un pequeño refrigerio a media mañana y otro entre el almuerzo y la cena.

CUÁNDO COMER Y CUÁNDO DEJAR DE HACERLO

Naturalmente, las personas delgadas siguen estas dos reglas:

1) Comer únicamente cuando sienten hambre, y

2) Dejar de comer cuando ya no sienten hambre.

Así se alimentaba el hombre primitivo, una señal clara de que ésa es la manera en la que funciona la naturaleza. La mayoría de nosotros estamos condicionados para comer a horas determinadas: almuerzo, cena, desayuno. Pero en realidad, es mucho más natural comer cuando se siente hambre; es decir, cuando uno realmente tiene hambre, no cuando tiene un antojo o ansiedad. Siempre que sea posible, siga este principio sencillo pero fundamental sobre la alimentación.

El segundo principio (dejar de comer cuando ya no se siente hambre) también es fundamental, pero puede contradecir algunas de las cosas que nos enseñaron de pequeños. Todos hemos oído decir: "¡Come! Hay niños que no tienen nada para comer…".

Esto es cierto, pero no es motivo para comer hasta el hastío. No todo lo que nos enseñaron de pequeños es bueno. El momento más natural para dejar de comer es cuando uno se siente lleno y, sorprendentemente, son pocas las personas que lo hacen. Esto significa que debemos dejar de comer sin importar si en nuestro plato queda el 95% de nuestra comida o tan sólo el 5%. Lo importante no es la cantidad de alimentos que quedan en el plato porque eso no tiene nada que ver con las necesidades del cuerpo. Lo que importa es cómo se siente uno. Si está satisfecho,... si ya no tiene hambre,... DEJE DE COMER.

COMER FUERA DE CASA

Éste es un tema particularmente problemático. Por algún extraño motivo, los restaurantes adoran el aceite y la mantequilla. Incluso las ensaladas más sencillas están bañadas con cantidades ridículamente enormes de aceite. Las verduras se cocinan con mantequilla y se cubren con más mantequilla antes de llevarse a la mesa.

La frescura de los alimentos también es una preocupación. Los alimentos con mayores probabilidades de ocasionar problemas son el pescado, las aves y la carne, en ese orden. Tenga cuidado. Haga las preguntas necesarias, en especial para saber si los alimentos son frescos. Si tiene razones para creer que el alimento no es fresco, pida otra comida o retírese del restaurante.

Cuando haga un pedido en un restaurante, siga las siguientes reglas sencillas::

• Pregunte siempre cuánto aceite o mantequilla tienen los platos que desea ordenar.

• Insista en que preparen los platos que usted desea sin aceite ni mantequilla o, en el peor de los casos, con cantidades pequeñas.

• Pida que no coloquen queso sobre sus alimentos.

• Ordene ensaladas condimentadas únicamente con vinagre o pida trozos de limón para exprimirlos sobre la ensalada. Si tiene que pedir un aderezo de la casa, elija uno que se separe fácilmente, como la vinagreta, así podrá quitar el aceite que flota en la parte superior y utilizar únicamente la parte sabrosa que queda debajo del aceite. O lleve su propio aderezo saludable para ensaladas.

• ¡Nunca pida alimentos fritos! No se olvide de preguntar; hay muchos más platos fritos de lo que uno imagina. Por ejemplo, en los restaurantes italianos suelen freír las "Berenjenas a la parmesana".

• Evite las comidas cremosas. Muchos de los platos que suelen prepararse con crema (nata) son igual de sabrosos sin ella. Pida que preparen su comida como usted lo desee.

• Ordene primero una ensalada (cuanto más grande, mejor) y pida que la traigan de inmediato. Evite los aderezos aceitosos/cremosos y coma la ensalada en cuanto se la sirvan.

• Dígale "no" a los panes y la mantequilla.

• Intente resistir la tentación de ordenar un postre. Si debe hacerlo, pida uno que sea lo más parecido posible a un "alimento real". Una taza de frutas o una tarta de frutas. Evite siempre las tortas y los pasteles cremosos.

• En general, no tema pedir lo que usted desea. Si le dicen que no, simplemente retírese. Son muchos los restaurantes en los que se lo servirán con gusto, por lo tanto, no debe conformarse y aceptar algo que usted sabe que no es bueno para su cuerpo.

DESARROLLE UN PLAN PARA TENER MEJORES HÁBITOS

Durante los siguientes días intentará detectar cualquier mal hábito alimenticio y reemplazarlo por buenos hábitos. La mayoría de nosotros estamos tan ocupados o preocupados que ni siquiera nos damos cuenta de las cosas que podemos cambiar fácilmente y que nos ayudarán mucho a perder peso para siempre.

Semana 1 - comeré en forma regular. La mayoría de la gente saltea comidas porque cree que es la manera de perder peso. En realidad, lo que se logra es todo lo contrario. En lugar de perder peso, su cuerpo pasa a un estado de inanición y se aferra a cada caloría, en especial a los gramos de grasa, porque no sabe en qué momento volverá a recibir alimentos. Como resultado, se reduce el metabolismo. Después, por supuesto, uno tiene tanta hambre que tiende a comer lo primero que encuentra a su alcance y lo hace en cantidades excesivas.

Beneficio: si come en forma regular, aumentará su metabolismo, sentirá que tiene más energía y reducirá su apetito.

Semana 2 - comeré despacio y me tomaré al menos 20 minutos para cada comida

Elite6weeksguideSPA.qxd 4/12/07 9:48 AM Page 35

o 10 minutos para los refrigerios. Recuerde que el cerebro tarda unos 20 minutos en detectar que el estómago está lleno. Por eso es que, a menudo, nos sentimos muy llenos después de comer una comida abundante rápidamente: el cerebro no tuvo suficiente tiempo para detectar que el estómago estaba lleno y comimos más de lo que el cuerpo necesitaba.

Beneficio: se sentirá más satisfecho con cantidades más pequeñas de comida y comerá menos que quienes comen más rápido.

Semana 3 - no permitiré que los eventos sociales dictaminen qué como ni en qué cantidad.

Beneficio: al retomar el control de sus reacciones en eventos sociales también tendrá más dominio en otras áreas y esto mejorará su autoestima.

Semana 4 - haga sus planes con tiempo. Intente pensar qué comerá al día siguiente o incluso la semana entrante. De esta manera, nunca estará desprevenido. Planifique realmente las comidas del día siguiente.

Beneficio: es más probable que no abandone el programa y que lo transforme en un cambio real de su estilo vida. Sin un verdadero cambio en su estilo de vida, es muy difícil mantener este programa para siempre. Y ésta es la clave para mantener su peso y cuidar de su salud.

Semana 5 - no tenga alimentos prohibidos en su casa porque se convertirán en una tentación. Si el helado le resulta irresistible, simplemente no lo tenga en su casa. Busque alimentos más sanos para darse un gusto.

Beneficio: cuando tome un helado en forma ocasional, lo disfrutará mucho más.

Semana 6 - rodéese de gente que le ayude a lograr el cambio. Necesitará todo el apoyo que pueda recibir. Las personas negativas que no toman en serio lo que usted está haciendo harán que sea más difícil alcanzar los resultados. Si en su vida hay personas que sabotean sus esfuerzos, entonces debe preguntarse si se trata de verdaderos amigos. Un verdadero amigo le brindará su apoyo y le ayudará en sus esfuerzos por alcanzar el éxito.

HACER TRAMPA (Darse un gusto)

Es cierto, tendrá tropezones cada tanto. Esto está bien, siempre que no los utilice como una excusa para volver a sus viejos hábitos alimenticios. Simplemente, retome el programa con su siguiente comida. No se sienta culpable. Simplemente recuérdese todo lo que ha logrado y felicítese por haber llegado tan lejos. Aprenda a rechazar sus viejos hábitos. Es la única manera de volver a dedicarse a usted y al nuevo cuerpo y la nueva salud que está decidido a lograr.

AYUDA PARA EVITAR LOS ANTOJOS

¡ROMPA EL CÍRCULO VICIOSO!

• Calidad de los alimentos: éste es el círculo vicioso más importante que usted puede romper en el área de la alimentación. Evite cualquier tipo de comida "chatarra". Evite todos los alimentos que provocan antojos. Evite todos los alimentos altamente procesados y con agregados. Coma alimentos reales que pueda reconocer a simple vista.

• Evite todo tipo de grasas agregadas: las grasas y los aceites agregados pueden lograr lo siguiente: (a) hacer que aumente de peso con más rapidez que cualquier otra cosa que pueda hacer o comer, (b) incrementar su riesgo de afecciones cardíacas y cáncer, y (c) hacer que sienta deseos incontenibles de comer dulces.

• Evite el azúcar: el azúcar blanco refinado es perjudicial para su salud en muchas maneras y puede (a) provocar un aumento de peso en forma directa y (b) hacer que se muera de ganas de comer grasas, lo que le hará aumentar de peso.

• Beba mucha agua: ésta es una manera sencilla y sana de evitar los antojos. Con frecuencia, un antojo de comida, en especial de comidas grasosas, se puede aplacar con uno o dos vasos de agua. Beber mucha agua también ayuda a controlar el apetito de manera natural a través de un efecto directo sobre el estómago. Beba siempre agua pura y fresca; evite el agua corriente que está cargada de cloro y otras sustancias químicas. Intente beber entre 6 y 8 vasos de agua por día.

• Pruebe cepillarse los dientes en lugar de comer. A menudo, los antojos de un alimento en particular, en especial de alimentos con alto contenido de grasa o de azúcar, se deben simplemente al mal gusto en la boca.

• Horario de los alimentos: no saltee el desayuno. Si lo hace podría sufrir hipoglucemia y tendrá un apetito incontenible a media mañana. Si esto ocurre, es posible que coma galletas o rosquillas dulces con café y azúcar, lo cual podría ser el comienzo de un círculo interminable de cambios en el nivel de azúcar durante el resto del día. No es una buena idea.

• Evite comer durante el período de tres horas previo a irse a dormir. Si no ingiere alimentos cerca del horario de irse a dormir podrá bajar su nivel de grasa y es posible que modifique sus patrones de alimentación de manera que sienta más apetito por la mañana, lo cual hará que tome un desayuno pequeño o moderado. Esto, a su vez, ayuda a controlar sus antojos a media mañana.

• Cuando necesite tomar un refrigerio entre comidas, coma alguna verdura fresca, lonjas de embutido de pavo sin grasa, un producto con cereales integrales (sin harina) o alguna fruta.

• Tamaño de las comidas: las comidas más pequeñas y frecuentes durante el día favorecen el control de los antojos con mayor éxito que una dieta de hambre o refrigerios ligeros durante la mayor parte del día combinados con una comida diaria abundante (con frecuencia, excesivamente abundante). Los estudios también han demostrado que distribuir la ingesta de alimentos a lo largo del día ayuda a perder peso, mientras que la costumbre de concentrar las calorías en una comida abundante es contraria a los esfuerzos por perder peso.

• Evite las comidas con demasiada sal si le provocan antojos de azúcar o si sufre

Elite6weeksguideSPA.qxd 4/12/07 9:48 AM Page 37

de enfermedades de los riñones o hipertensión.

• Coma despacio: esto ayudará a reducir el efecto del deseo incontenible de comer, porque descubrirá que está satisfecho antes de lo que lo haría si devorara su comida.

• Lleve una dieta variada: la causa por la cual la mayoría de la gente abandona las dietas es el aburrimiento. Imagine comer únicamente bastoncillos de zanahoria y apio, o sopa de repollo en cada comida. No tardaría mucho tiempo en ir al primer restaurante de comida rápida o la primera panadería que viera. Hay muchos alimentos sumamente sabrosos que le brindarán toda la variedad que necesita por el resto de su vida. Experimente con hierbas, especias y diferentes métodos de cocción.

• Pruebe el siguiente truco: lleve con usted una pequeña libreta en la que pueda anotar todo lo que decida comer antes de comerlo. De esta manera, mientras escribe lo que está por hacer, contará con más tiempo para pensarlo. Es probable que, con frecuencia, cambie de parecer.

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

A menudo, se cree que una dieta equilibrada y sana debe contener todos los nutrientes que el cuerpo necesita. Pero en el mundo actual, con la producción de alimentos en masa y el agotamiento de los suelos, esto no suele ser cierto. Por otra parte, ¿cuántos de nosotros llevamos una "dieta sana y equilibrada"? Por este motivo, y porque la nutrición óptima es de especial importancia durante el período de descomposición y metabolismo de las grasas, es que recomendamos tomar en forma regular un complejo de vitaminas y minerales.

USE EL SENTIDO COMÚN

En general, debe usar el sentido común. No exagere con nada. Mantenga el nivel de los suplementos nutricionales en una medida que coincida con lo que la naturaleza le brindaría al cuerpo. Y mire la lista de ingredientes de cualquier producto envasado que lleve a su boca. Averigüe cuál es su procedencia. Los fabricantes de alimentos o suplementos nutricionales deben ser compañías de reputación, con expertos cualificados a cargo de las formulaciones.

SI SURGEN PROBLEMAS

Muchas personas que ponen a prueba este sistema para perder peso logran un éxito absoluto y reconfortante. Si siente que los resultados deberían ser diferentes, recuerde que todas las personas son diferentes y que es posible que usted no reaccione igual que otras personas ante un estímulo externo. Por lo tanto, si por algún motivo su pérdida de peso parece ser demasiado lenta, tenga en cuenta el siguiente dato importante: cada persona pierde grasa a su propio ritmo. Simplemente continúe con el sistema y haga ejercicio, LOGRARÁ su objetivo. Sencillamente su organismo debe ser de los que tardan más tiempo en reaccionar. Tal vez le lleve algo más de tiempo, pero ¡LO LOGRARÁ! Además, debe asegurarse de estar maximizando sus probabilidades de éxito siguiendo el programa COMPLETO que se describe en estas páginas. Esto es particularmente importante para cualquier persona cuyos resultados iniciales tomen más tiempo.

NOTAS: