
¿CÓMO LAS DIETAS AFECTAN A TU METABOLISMO?



KikeOzTrainer

Parte 2



Hola equipo deportista hoy te presento la continuación del ebook sobre nutrición.

La verdadera causa del efecto es mucho más oscura de lo que piensas...

En realidad, la razón por la que engordas luego de hacer dieta tiene muy poco que ver contigo y con tu fuerza de voluntad.

Sufres efecto rebote porque tu Índice Metabólico ha disminuído.

En lugar de mejorar tu salud, equilibrando tus hormonas y optimizando tu metabolismo, la dieta te ha dejado con un Índice Metabólico muy bajo.



Hay dos razones por las que las dietas disminuyen el Índice Metabólico:

- **La cantidad de calorías ingeridas es mucho menor de lo que debería ser**
- **Elimina o minimiza el consumo de algún macronutriente (usualmente carbohidratos y/o grasas)**

Si tu Índice Metabólico es bajo, tu cuerpo no es capaz de disminuir fácilmente la grasa acumulada, y tiene tendencia a engordar con todo lo que comes, incluso si son pocas cantidades.

Déjame decirte que en ese momento Has entrado en **"modo almacenagrasa"**



Un estudio publicado en el New England Journal of Medicine en el año 2011 los científicos encontraron que incluso un año después de haber adelgazado con una dieta, las hormonas se comportan como si todavía estuvieses a dieta.

Estos científicos compararon los niveles hormonales de varias personas antes y un año después de haber realizado una dieta.

Resulta que un total de seis hormonas estaban desbalanceadas en una dirección que aumenta el hambre.

Otro cambio dramático que encontraron es que el metabolismo disminuía al perder el peso y no volvía a aumentar luego de terminada la dieta.



¿Qué significa todo esto para ti?

Significa que, incluso un año después de haber terminado la dieta, quedas con las hormonas descontroladas mandándote señales para que comas más y más y engordes más y más, y encima con el metabolismo ralentizado por culpa de la dieta.

Es tu cuerpo que te obliga a engordar... ni que hicieras un esfuerzo sobrehumano podrías evitarlo.



¡Es como si te dijeran que si tienes ganas de orinar y no te puedes aguantar es porque "no tienes suficiente fuerza de voluntad"



En este modo No se trata de fuerza de voluntad.

Se trata de bioquímica.

Se trata de hormonas, de metabolismo.

Se trata del estado en el que se encuentra tu cuerpo luego de haber hecho dietas milagro que sólo lo despojaron de nutrientes y lo llenaron de toxinas, lastimando tu metabolismo y tu capacidad para adelgazar saludablemente.

Mientras más dietas hagas más engordarás. Y mientras más veces tu cuerpo pierda peso y vuelva a recuperarlo, más difícil te será perderlo de nuevo.



En el fondo, cuando alguien hace una dieta restrictiva y desequilibrada, sabe que lo que está haciendo no es bueno para su cuerpo.

Yo lo sé.

Y tú lo sabes.

Sí, cualquier tipo de dieta puede hacerte perder peso si comes menos de lo que tu cuerpo necesita.

Pero, ***¿no te importa dejar tu salud en el camino?***



Además, si conocieras una forma de adelgazar sin pasar hambre, y comiendo sabroso pero de manera saludable para tu cuerpo, **¿no sería eso MUCHO mejor?**

Si respondiste que sí (¡aunque sea en pensamiento!), estás en el lugar correcto

En el próximo ebook si así lo deseas, te contare de cómo hacerlo de manera óptima y eficaz.

Suscríbete a las diferentes plataformas de divulgación de contenido o en la página web: www.kikeoztrainer.com

LEF. KikeOzTrainer
Entrenador Personal

