

Dieta Cetogénica: Top 40 Recetas Keto para Adelgazar (Keto, Dieta Keto, Adelgazar, Recetas, Cocina, Cocina Sencilla, Diabetes)



Fecha de publicación: 9 julio, 2016

Autor: Elena Fernández Roca

Longitud de impresión: 68

Idioma: Español

PDF

¿Qué es la dieta cetogénica?

La dieta cetogénica fue desarrollada a principios de los años 20 por el Doctor Wilder, quien aseguraba que se podía alcanzar un estado de “cetosis” similar al del ayuno en el organismo como vía para conseguir una reducción sustancial de peso.

La particularidad de este tipo de dieta está en que no contamos calorías diarias a la hora de adelgazar, sino que nos fijamos en la cantidad de hidratos de carbono de nuestra dieta, reduciendo su consumo a niveles sumamente bajos para entrar en estado de cetosis.

¿Qué hace que perdamos peso con la dieta cetogénica?

Eliminando los hidratos de carbono, estamos reduciendo la fuente de energía primaria en el cuerpo: el azúcar. Cuando el cuerpo quema todo el azúcar del que dispone de reserva, tiene que ingeniárselas para volver a extraer energía para poder subsistir. En este caso, utiliza la energía almacenada en forma de grasa corporal (que es lo que queremos eliminar).

Por lo tanto, al eliminar por completo los hidratos de carbono de nuestra dieta, comenzamos a quemar grasa a las pocas horas. Es por ello que la dieta cetogénica es tan efectiva. Tanto es así, que es una de las dietas recomendadas para pacientes que padecen obesidad mórbida...

¿Si con ellos funciona, por qué no contigo?

El poder depurador de la dieta cetogénica

Además, la dieta cetogénica es ideal para depurar el cuerpo. Al tratarse de una dieta extremadamente diurética, elimina por completo el problema de la retención de líquidos. Por todo ello, la dieta cetogénica es perfecta si en realidad quieres eliminar el peso que te sobra rápidamente. Puede pasar muchas veces que nos sintamos hinchados y con sensación de pesadez en el cuerpo. Con la dieta cetogénica, esta sensación desaparece a los pocos días, pues la eliminación de líquidos retenidos es drástica y comenzarás a sentirte mejor a los pocos días.

Deberás comer verduras, carnes, pescados y, por supuesto, alimentos con más grasa, como bacon, quesos, etc. Esto es lo bueno que tiene este tipo de dietas, que podrás comer cosas que antes no podías con tu dieta hipocalórica de toda la vida.

La pérdida semanal de peso con una dieta cetogénica es mayor que con una dieta hipocalórica. Además, la dieta cetogénica contiene un número elevado de proteínas, por lo que el catabolismo muscular será mínimo (no perderás músculo) y así evitarás a toda costa el efecto rebote. Por otro lado, ten presente que la reducción de los carbohidratos y el aumento de las proteínas podría hacerte sentir algo cansado durante los primeros días, hasta que tu cuerpo se haya acostumbrado a esta nueva forma de obtener la energía.

¿Qué encontraré en este libro?

En este libro descubrirás 40 exquisitas recetas específicas de la dieta cetogénica, bien explicadas paso a paso para que puedas hacerlas tú mismo/a, aunque no tengas ni idea de cocinar.

Las recetas están pensadas para cocinarse con ingredientes que sean lo más naturales posible y de calidad para la salud. Además, hay que tener en cuenta que al ser una dieta en la que podemos comer lo que nos apetezca, exceptuando hidratos, no resulta difícil de llevar. El sabor único de estas recetas seleccionadas hará que sea muy sencillo acostumbrarse y seguir esta dieta en la vida “ real ” , al contrario que otras dietas imposibles de aplicar en la práctica.

Incluso si no estás interesado/a en seguir ninguna dieta en concreto, como la dieta cetogénica este caso, las 40 recetas contenidas en este libro son extremadamente útiles para cualquiera que desee ampliar su menú casero, o bien para iniciarse en el mundo de la cocina.

En todo caso, aprenderás muchas recetas prácticas que sorprenden por su sencillez y lo deliciosas que resultan para el paladar.

<http://k2s.cc/file/2404644f2104b/ojNMjv7E2.pdf.rar>