

INFORME SECRETO

**“11 TRUCOS PARA BAJAR LA
GRASA ABDOMINAL”**



POR: Federico Medina

INTRODUCCIÓN

Todos sabemos que una de las zonas del cuerpo donde más se acumula grasa es la zona abdominal. Esto se da sobre todo en el caso de los hombres, ya que tenemos tendencia a acumular grasa principalmente en el vientre y luego en otras zonas del cuerpo.

Sin embargo, también afecta a las mujeres aunque ellas tengan mayor tendencia a acumular grasa en la zona superior de las piernas, caderas y glúteos.

Ahora bien, las estrategias que describiré en este informe, sirven tanto para hombres como para mujeres. Y además de hacer efecto en la zona abdominal, también sirven para cualquier zona del cuerpo donde tenga adiposidad acumulada. Ello porque la grasa no se acumula en forma localizada en un solo lugar, sino que se va distribuyendo de manera uniforme en el cuerpo, sin perjuicio de la tendencia particular que pueda tener cada persona en alguna zona específica.

Por eso, este informe le será de gran utilidad siempre y cuando usted aplique los trucos y estrategias que aquí se detallan. SU GRASA CORPORAL NO VA A DISMINUIR POR EL SÓLO HECHO DE LEER ESTE INFORME. Lo mismo que si usted aplica parcialmente estos trucos, sus resultados serán también parciales.

En definitiva, lo invito a leer, asimilar y aplicar las estrategias que aquí desarrollo para que pueda eliminar la grasa corporal, principalmente la grasa de la zona abdominal.

Federico Medina

TIP #1: REDUCIR EL ESTRÉS

El estrés aumenta la hormona cortisol, que afecta la retención de agua y el peso del agua.

Un estudio publicado en *Scandinavian J Clinical Lab Investigation*¹, mostró que los niveles de cortisol y hormonas antidiuréticas estaban influenciados en el caso de paracaidistas listos para lanzarse desde un avión. El estudio mostró que existe una correlación definida entre el estrés psicológico y el sistema endocrino / inmunológico.

Esto sucede porque el cortisol libera otra hormona que controla el equilibrio hídrico.

La ADH u hormona antidiurética. Esta hormona envía una señal a los riñones para que sepan cuánta agua deben retener.

El ciclo natural de sus niveles de cortisol debe ser alto por la mañana hasta que disminuya a lo largo del día cuando es hora de acostarse.

Mantener este ciclo conducirá a niveles más altos de energía, un equilibrio hormonal más saludable, una pérdida de grasa más eficiente y mejores patrones de sueño.

Paso de acción a tomar: reduzca el cortisol tomando un desayuno y almuerzo bajos en carbohidratos y luego agregue más carbohidratos a su cena. Esto equilibrará sus niveles de cortisol para que se secreten en las cantidades adecuadas a lo largo del día.

¹ Dugué B, et.al., Scand J Clin Lab Invest. 1993 Oct;53(6):555-61. Effects of psychological stress on plasma interleukins-1 beta and 6, C-reactive protein, tumor necrosis factor alpha, anti-diuretic hormone and serum cortisol.

En un ensayo clínico de 2014, los sujetos con alteración del cortisol pudieron "restablecer" su ciclo natural de cortisol simplemente comiendo una dieta baja en carbohidratos por la mañana y por la tarde, mientras comían mayores cantidades de carbohidratos saludables por la noche.

Sé que esto va completamente en contra de la sabiduría convencional, pero la razón por la que funciona tan bien es porque los carbohidratos adicionales obligan al páncreas a producir más insulina... y cuando los niveles de insulina aumentan, los niveles de cortisol disminuyen...

Esto ayuda a corregir cualquier desequilibrio de cortisol que pueda tener antes de irse a dormir, por lo que se despertará con 1 a 2 pulgadas MENOS de hinchazón del vientre por la mañana.

TIP #2: ADMINISTRAR LA INGESTA DE SAL

El sodio es un electrolito importante. Si los niveles no están equilibrados (demasiado altos o demasiado bajos), su cuerpo sufrirá un desequilibrio de líquidos que lo hará lucir y sentirse hinchado, especialmente en la región del abdomen. Los estudios han demostrado que la sal no necesariamente causa retención de agua².

La clave es evitar los extremos: no consumas demasiada sal ni intentes eliminarla por completo. Si bien la hipertensión inducida por la sal generalmente se considera una causa de enfermedad cardíaca, una ingesta baja de sal se asocia con una mayor mortalidad por problemas cardiovasculares.

² Heer M, et.al., Am J Physiol Renal Physiol. 2000 Apr;278(4):F585-95. High dietary sodium chloride consumption may not induce body fluid retention in humans.

Paso de acción a tomar: Evite por completo su sal de mesa procesada regular. (Todos son productos químicos como el hidróxido de aluminio). Reemplácelo con sal celta, sal marina o sal del Himalaya (que tiene la mayor cantidad de minerales).

TIP #3: DORMIR MÁS

Estudio tras estudio ha demostrado que la cantidad adecuada de sueño es tan importante como la dieta y el ejercicio. El sueño también afecta los nervios renales (riñones), que regulan el equilibrio hídrico³.

Si duerme menos de 7 horas por noche, durante un largo período de tiempo, se está provocando una retención extrema de líquidos. El sueño fortalece los sistemas inmunológico, nervioso y muscular.

También se ha demostrado que pasar de ocho horas de sueño a seis horas de sueño causa una gran interrupción en el ciclo de cortisol en menos de dos semanas.

El cortisol funciona en conjunto con la melatonina, la hormona del sueño. Si su cortisol baja por la noche, como se supone que debe hacerlo (consulte el consejo n. ° 1), la melatonina puede ayudarlo a caer en un sueño profundo.

Si los niveles de cortisol se elevan mientras duerme, su cuerpo no puede recuperarse o reconstruirse y se despertará sintiéndose fatigado y su vientre se sentirá hinchado.

³ DiBona GF, et.al., Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol. 2010 Feb;298(2):R245-53. doi: 10.1152/ajpregu.00647.2009. Epub 2009 Dec 2. Translational medicine: the antihypertensive effect of renal denervation.

Medidas a tomar: Asegúrese de dormir al menos 7 horas cada noche.

Aquí hay varias cosas que puede hacer para regular su ciclo de sueño:

- Asegúrese de que su habitación esté totalmente a oscuras.
- Evite las computadoras, televisores, teléfonos celulares al menos una hora antes de acostarse.
- Establezca una rutina yendo a la cama todas las noches (al menos de domingo a jueves) a la misma hora.
- No beba líquidos justo antes de acostarse.
- Evite el estrés y las personas estresantes por las tardes.
- Use una máscara negra y tapones para los oídos para evitar despertarse con la luz o los sonidos.
- Obtener la luz del sol (o usar una lámpara solar) durante el día ayuda a establecer sus ritmos circadianos para que pueda dormir profundamente durante la noche.

TIP #4: ELECTROLITOS

Los electrolitos son minerales con carga eléctrica como magnesio, potasio, sodio, cloruro y calcio.

Si estos electrolitos se desequilibran, pueden causar una retención de agua severa e hinchazón del vientre.

Si hace ejercicio o vive en un clima húmedo, perderá más electrolitos. Pero grandes cantidades de electrolitos de suplementos o alimentos salados, combinados con una ingesta

baja de agua, pueden tener el efecto contrario y aumentar el peso del agua.

Paso de acción a tomar: Agregue a su dieta alimentos saludables que tengan la mayor cantidad de electrolitos:

- Come plátanos o aguacates para obtener potasio.
- Aceitunas verdes o tomates y apio para cloruro.
- Yogur (leche de cabra) para calcio.
- Verduras de hoja verde o nueces para obtener magnesio.
- Agregue sal del Himalaya para sus necesidades de sodio.
- Una de las mejores cosas que puede hacer para reemplazar los electrolitos es beber agua de coco sin procesar. Lo mejor es consumir antes y después del ejercicio.

IMPORTANTE: No confunda esto con la leche de coco o el agua de coco aromatizada con azúcar agregada.

Una taza de agua de coco contiene la mayoría de los electrolitos necesarios:

Carbohidratos: 9 gramos.

Fibra: 3 gramos.

Proteína: 2 gramos.

Vitamina C: 10% de la IDR.

Magnesio: 15% de la IDR.

Manganeso: 17% de la IDR.

Potasio: 17% de la IDR.

Sodio: 11% de la IDR.

Calcio: 6% de la IDR.

TIP #5: MAGNESIO

El magnesio (como se mencionó anteriormente) es un electrolito importante, pero también es responsable de más de 600 reacciones enzimáticas en su cuerpo.

Si no tiene suficiente $Mg + 2$, no funcionará a su máxima capacidad. El magnesio también se equilibra con otros electrolitos. En conjunto, ayudan a mantener el equilibrio hídrico en el cuerpo, lo que se ha demostrado que reduce el aumento de peso del agua y la hinchazón del abdomen⁴. También ayuda a combatir la fatiga.

Paso de acción a tomar: Consuma alimentos con alto contenido de magnesio.

- Verduras de hoja verde
- Chocolate negro
- Aguacates
- Plátanos
- Salmón salvaje
- Semillas crudas
- Nueces crudas y mantequillas de nueces crudas

⁴ Walker AF, et. al., J Womens Health. 1998 Nov;7(9):1157-65. Magnesium supplementation alleviates premenstrual symptoms of fluid retention.

- Legumbres, lentejas y frijoles secos.

Además de comer todos los alimentos mencionados anteriormente, muchos estudios han demostrado los beneficios de tomar magnesio transdérmico. O magnesio se aplica directamente sobre la piel. Se absorbe rápidamente y no tiene que pasar por la digestión.

TIP #6: BEBER MÁS AGUA

Puede parecer contrario a la intuición, pero cuanto más agua bebe, menos retención de agua en su cuerpo. Cuando tu cuerpo percibe que estás atravesando una deshidratación, retiene el agua que tienes. Al beber más agua, libera y elimina la retención de agua porque el cuerpo se da cuenta de que no hay escasez de agua.

El principal problema es que se nos dice que bebamos cuando tenemos sed. Pero a medida que envejecemos, nuestro mecanismo de sed no registra los niveles de sed tan bien como cuando somos más jóvenes. Si llegas al punto de tener sed, ya estás deshidratado⁵.

Medidas a tomar: Consulte nuestra guía de 8 maneras en que beber agua limpia puede hacerle lucir más joven y quemar más grasa abdominal para obtener una explicación detallada de los beneficios de beber mucha agua.

Asegúrese de consumir AL MENOS el 50% de su peso corporal en onzas de agua al día. Entonces, si pesa 150 libras, necesitará al menos 75 onzas por día.

⁵ Liska DJ, Altern Med Rev. 1998 Jun;3(3):187-98. The detoxification enzyme systems.

TIP #7: ELIMINAR LOS CARBOHIDRATOS MALOS

Por cada gramo de carbohidratos que consume, su cuerpo contiene ~ 3 gramos de agua.

Dado que los carbohidratos (glucosa) en forma de glucógeno se almacenan en los músculos y el hígado, el glucógeno tiende a atraer agua hacia los músculos.

Consumir una dieta baja en carbohidratos o simplemente eliminar todos los carbohidratos procesados lo ayudará a reducir el peso del agua y eliminar la hinchazón del abdomen.

Los carbohidratos también aumentan la insulina, lo que provoca un aumento en la retención de sodio y luego los riñones reabsorben agua⁶. Ahora puede ver por qué la resistencia a la insulina y la hipertensión van de la mano.

Paso de acción a tomar: Hay muchas formas de eliminar los carbohidratos de su dieta y de su vida. Comprométase a cortar todos los panes (excepto en ocasiones especiales y raras). Come más verduras que frutas. Evite las verduras como los guisantes, el maíz, las zanahorias y las papas, especialmente en los días en que es sedentario. Di no a los postres que no sean bayas la mayor parte del tiempo.

NOTA: Consulte su bono de los 19 consejos de dieta TOP para obtener más detalles sobre cómo comer carbohidratos correctamente para una pérdida de grasa más rápida y menos hinchazón del vientre.

⁶ Horita S, Int J Hypertens. 2011;2011:391762. doi: 10.4061/2011/391762. Epub 2011 Apr 12. Insulin resistance, obesity, hypertension, and renal sodium transport.

TIP #8: BEBER TÉ O CAFÉ

Estas dos bebidas son diuréticos naturales debido a la cafeína⁷. Se ha demostrado que la cafeína⁹ reduce el peso del agua a través de la producción de orina a corto plazo. Tendrá que usar la sabiduría con este porque el café también se conoce como deshidratador. Así que asegúrese de beber más agua de lo normal si toma 2-3 tazas de java al día.

Paso de acción a tomar: Beba pequeñas cantidades de café o té al día.

El mejor té para beber. Todos los tés provienen de la misma planta: *Camellia sinensis*. Se trata del proceso de oxidación. Los tés verdes no se oxidan, por lo que el té permanece verde donde el té negro pasa por un proceso de oxidación más completo para volverse negro. El té verde tiene menos cafeína. Ambos están cargados de antioxidantes.

Elija mezclas de café orgánico y evite las cremas procesadas, el azúcar y limite los edulcorantes artificiales.

TIP #9: CONSUMIR RAÍZ DE DIENTE DE LEÓN

La raíz de diente de león se conoce como diurético, o en otras palabras, ayuda a liberar agua de su sistema. Esta raíz también es antiinflamatoria, antioxidante y anticancerígena⁸.

El diente de león tiene un alto contenido de fibra que ayuda con el estreñimiento y también ayuda a aumentar las bacterias

⁷ Supatra Lohsiriwat, Urol Ann. 2011 Jan-Apr; 3(1): 14–18. doi: 10.4103/0974-7796.75862 PMID: PMC3036994, Effect of caffeine on bladder function in patients with overactive bladder symptoms.

⁸ González-Castejón M. et.al., Nutr Rev. 2012 Sep;70(9):534-47. doi: 10.1111/j.1753-4887.2012.00509.x. Epub 2012 Aug.

saludables de su intestino; AMBAS lo ayudarán a eliminar la hinchazón abdominal todos los días.

La evidencia emergente también muestra que el diente de león y sus componentes tienen actividades antioxidantes y antiinflamatorias.

Paso de acción a tomar: Probablemente la forma más fácil de tomar esto sea en té o tintura.

Las tiendas de alimentos naturales (o sitios de alimentos naturales en línea) venden las tinturas. Solo necesitas un gotero lleno de agua si vas por esta ruta.

TIP #10: CAMBIAR LOS HÁBITOS

Aristóteles dijo: “Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia, entonces, no es un acto sino un hábito”.

Conoce la diferencia entre metas e hitos. Las metas son el panorama general de lo que deseas tener algún día en el futuro cercano. Donde los hitos son lo que alcanza en su camino hacia su meta. Requieren la mínima cantidad de trabajo (a diario) para conseguir hacer realidad tus objetivos.

Paso de acción a tomar: Desarrolle hábitos DIARIOS como:

- Eliminar los alimentos procesados y el consumo excesivo de sal.
- No te sientes todo el día.
- La actividad física mejorará la circulación.
- Evita las personas estresantes.
- Ten una buena noche y duerme.

Estos sencillos hábitos que se practican a diario reducirán drásticamente la retención de agua y la hinchazón del vientre, lo que le ayudará a despertarse con un vientre más firme y plano.

También tendrá que crear su propia lista. Establezca su objetivo general y luego desarrolle las rutinas diarias que necesitará hacer para alcanzar el objetivo.

TIP #11: CONSUMIR ALIMENTOS RICOS EN POTASIO

Cualquier alimento rico en potasio ayudará a eliminar la retención de agua porque equilibra los niveles de sodio al aumentar la producción de orina.

La restricción de potasio en la dieta aumenta la retención de sodio y cloruro, mientras que agregar potasio a su dieta promueve la diuresis (o la liberación de agua)⁹.

En estudios epidemiológicos y clínicos, la ingesta de potasio está inversamente relacionada con la presión arterial y este mineral se encuentra en menores cantidades en los afroamericanos que en los de ascendencia europea.

Paso de acción a tomar: Agregue los siguientes alimentos ricos en potasio a su dieta:

- Verduras de hoja oscura
- Frijoles
- Plátanos
- Aguacates

⁹ Gallen IW, Am J Kidney Dis. 1998 Jan;31(1):19-27. On the mechanism of the effects of potassium restriction on blood pressure and renal sodium retention.

- Tomates

- Yogur sin azúcar

Necesita ~ 2400 mg. POR DÍA. (¡Sí, por día!) Son seis plátanos, así que use el sentido común y agregue variedad a su dieta, incluidas verduras de hoja verde con un aguacate al día.

EXTRA TIP: EJERCITARSE DE FORMA REGULAR

Sudar es la forma más rápida de eliminar el agua de su cuerpo. Entonces, si no está haciendo ejercicio, no está eliminando el agua cargada de toxinas de su sistema.

La pérdida promedio de líquidos en 1 hora de ejercicio es de entre 16 y 64 onzas por hora. Y también tenga en cuenta que durante el ejercicio su cuerpo mueve agua hacia los músculos. Entonces, si está deshidratado, sus músculos tampoco reciben la hidratación adecuada.

Ir a la sauna después de un entrenamiento también es una buena forma de eliminar más retención de agua.

Paso de acción a tomar: No hay forma de evitarlo. El ejercicio tiene que ser parte de su rutina para que desaparezca la hinchazón del vientre. Tu cuerpo estaba hecho para sudar. El sudor libera agua llena de toxinas. Consulte mi Ebook de entrenamiento "*Cómo Entrenar en Casa*" para comenzar a hacer ejercicio con rutinas de 15 a 20 minutos.

CONCLUSIÓN Y ADVERTENCIA

Estos han sido los 11 trucos o estrategias “secretas” para que puedas aplicar en tu día a día y lograr así disminuir o incluso llegar a eliminar la adiposidad de la zona abdominal de tu cuerpo. Espero que hayan sido de tu agrado y te hayan resultado interesantes, pero sobre todo espero que te sean de utilidad.

Así es, que te sean útiles. Es decir, que los apliques en tu vida cotidiana, con persistencia y regularidad, ya que esta es la única manera en que estas estrategias van a funcionar.

Como siempre lo digo en mis contenidos, ya sean audios, escritos o videos, YO NO PUEDO HACER EL TRABAJO POR TI. Si tú no aplicas los trucos que aquí te enseñó, nada va a cambiar en ti ni en tu vida. Es así de sencillo y claro.

Y por último, te recuerdo que puedes encontrar mi contenido – que voy renovando diariamente- tanto en mi sitio web como en mis redes sociales, cuyos datos te dejo a continuación.

Y recuerda.... *“Sólo cuando quieras ganar tanto como respirar, entonces serás exitoso”*.

Federico Medina

Sitio Web: Federicomedina.com

Facebook: Facebook.com/federicojmedina

Instagram: @fedemedinawellness

Youtube: Fede Medina Wellness