

SECRETOS PALEO



**Descubre Por Que
La Dieta Paleo es
Tu Mejor Opcion para
Perder Peso y
Sanar Tu Cuerpo
en Pocas Semanas**

paleoguia.com

Secretos Paleo

**Descubre Por Qué La Dieta Paleo
es Tu Mejor Opción para
Bajar de Peso y Sanar Tu Cuerpo
en Pocas Semanas**

Excensión de responsabilidad

Este Libro no es una fuente de información médica, y no debería ser estimada como tal. Esta publicación está diseñada para proveer información de referencia, y no como un manual de medicina. El autor no pretende en ningún caso sustituir el consejo médico ni modificar cualquier tratamiento prescrito por un profesional de la salud.

Ante cualquier duda sobre las sugerencias y opiniones expresadas en el libro, o ante la sospecha de que padece algún problema médico, consulta inmediatamente a un profesional médico. Si te encuentras bajo tratamiento médico o tomando cualquier clase de medicamentos, consulta a tu médico antes de realizar cambios en tu dieta o llevar a cabo actividad física.

Este libro y las opiniones del autor son únicamente con fines informativos y educativos.

El autor y los editores del libro expresamente declinan toda responsabilidad por cualquier desventaja, pérdida, o riesgo, personal o de otro tipo, en que se incurra como consecuencia, directa o indirectamente, del uso y aplicación de cualquiera de los contenidos de este libro.

Términos de la Licencia

Todos los derechos reservados. Esta guía es para su uso personal solamente. Esta **ESTRICTAMENTE PROHIBIDO** reproducir o transmitir de cualquier forma el contenido total o parcial de este libro sin autorización escrita de sus creadores.

Sobre La Autora

Mi nombre es Nicol Pardo soy especialista en nutrición y PaleoCoach. Dicto cursos y brindo conferencias sobre nutrición y estilo de vida Paleo en distintos países de habla hispana.



Nicol Pardo

He publicado montones de artículos acerca de los problemas de la alimentación moderna y los beneficios de volver a la dieta original en revistas de salud y sitios web especializados.

Desde que logré transformar completamente mi cuerpo y mi vida gracias a la dieta paleo, me dedico a ayudar a que otras personas puedan tomar conciencia del enorme daño que están provocando en sus organismos debido a su alimentación "moderna", y guiarlos por el camino hacia una vida más sana, plena y natural.

Indice

Introducción	6
Claves para Volverte Paleo	8
¿Qué es la Dieta Paleo?	9
¿Por qué Volverte Paleo?	11
Plan Paleo de 30 Días para la Pérdida de Grasa	17
La Mejor Guia para Volverte Paleo!	19

Introducción

Antes de comenzar es muy importante que tomes conciencia que nuestra dieta moderna con alimentos altamente tratados y los altos niveles de estrés de la vida de hoy en día, están provocando un enorme incremento de enfermedades graves como la obesidad, la diabetes, toda clase de enfermedades cardíacas, y distintos tipos de enfermedades autoinmunes.

Estas enfermedades que son la causa de miles de muertes al año en todo el planeta (y el número crece año tras año!), en realidad son altamente evitables con sólo realizar algunos cambios en nuestra dieta diaria.

Es muy importante que comprendas profundamente cómo impacta la manera en que te alimentas en tu cuerpo, en tu estado de ánimo y en tu salud.

Contrariamente a lo que promueven muchos Gurús de la pérdida de peso, **la llave para perder la grasa corporal no deseada y ganar músculo magro, es conservar las cosas simples.**

Por eso voy a explicarte por qué la Dieta Paleo es tan beneficiosa para la salud y por qué es tu mejor opción para deshacerte de tu grasa excedente y conseguir un cuerpo fuerte, sano y atractivo en pocas semanas.

Puedo garantizarte que si sigues mis consejos y vuelves a la **dieta original** transformar completamente tu cuerpo comiendo alimentos sanos, naturales y deliciosos.

Claves para Volverte Paleo

- 1. ¡Si está procesado o empacado, probablemente no es Paleo!**
- 2. ¡Si puede ser casado, pescado o recolectado, es probablemente Paleo!**
- 3. Si tiene más de 5 ingredientes, o hay algún ingrediente que no conozcas, seguramente no es paleo.**
- 4. Siempre debes saber qué es lo que estás comiendo y cómo se produjo.**
- 5. Come todo lo que quieras comer, siempre y cuando sean alimentos naturales y saludables.**

¿Qué es la Dieta Paleo?

La Dieta Paleo se basa en la ingesta de los alimentos para los que nuestros cuerpos se encuentran genéticamente adaptados, y que por lo tanto, podemos digerir fácilmente.

Mientras que evita las comidas modernas para las que nuestro cuerpo no está preparado y que, por lo tanto, resultan terriblemente nocivas para nuestro organismo: provocando sobre peso y gran cantidad de dolencias y enfermedades.

Por lo general, la dieta Paleo es más alta en proteína y más baja en carbohidratos que la dieta moderna corriente.

Según el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, una dieta diaria equilibrada debería consistir en 60% de carbohidratos, 30% de grasas porcentuales y 10% de proteínas; sin embargo el alto consumo de carbohidratos provoca que tu cuerpo acumule grandes cantidades de grasa.

Además, cuantos más carbohidratos comes más deseas!

La dieta Paleo incluye un porcentaje más alto de proteínas y grasas saludables, y por consiguiente, un porcentaje más bajo de carbohidratos.

La principal fuente de proteínas en la dieta paleo son las carnes magras, preferentemente de animales alimentados con pasto.

Mientras que la principal fuente de grasas sanas en forma de omega-3 se encuentra en el pescado. Las fuentes principales de carbohidratos en una dieta Paleo son frutas y verduras, asegurando así que también consumes abundante cantidad de micronutrientes saludables en forma de vitaminas y minerales.

¿Por qué Volverte Paleo?



Hay muchos beneficios de salud asociados con la adopción de la alimentación y el estilo de nuestros antepasados cavernícolas...

Como reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, perder peso, reducir la presión arterial y evitar la diabetes tipo 2.

Estos son los principales beneficios que incorporar algunos hábitos paleolíticos en la vida moderna puede traerte:

Eliminar Tu Grasa Corporal Excedente



Aumentando tu consumo de grasas y menguando el de carbohidratos, **tu cuerpo aprende a quemar grasa para generar energía (como si la grasa fuera un combustible!).**

Una dieta alta en carbohidratos produce niveles de insulina elevados, que a su vez provocan que tu cuerpo almacene grasa.

¡Cuando la grasa está almacenándose, tu cuerpo desea ardientemente más carbohidratos para energía... pero **cuanto más carbohidratos ingieras más grasas almacenarás!**

Incrementar tu energía



Las frutas y los vegetales proveen un aumento estable de energía que **te mantiene física y mentalmente listo para la acción durante todo el día.**

Sueño Apacible

Al armonizar tus niveles de energía y tu estado de ánimo, también **lograrás dormir mejor.**

Piel más Clara

Lograrás una **mejoría en tu tez** y a menudo una **erradicación completa de problemas superficiales** en curso, como por ejemplo el acné.

Claridad Mental



Obtendrás una claridad mental mejorada y una **perspectiva más positiva de la vida en general.**

Reducción de Alergias

Los síntomas de condiciones como el eczema y el asma pueden verse

reducidos en gran medida.

Otros Beneficios de Volverte Primitivo



Removiendo las comidas procesadas de tu dieta diaria **evitarás la ingesta de ingredientes antinaturales añadidos** como conservantes, estabilizadores y colorantes artificiales que son altamente nocivos para tu salud.

Menos del 1 por ciento de la población de Estados Unidos tiene una

alergia verdadera al trigo, pero se calcula que hasta un 20 por ciento padece de alguna clase de intolerancia a este cereal.

Ratificando así, el principio Paleo que afirma que nuestros cuerpos no están genéticamente preparados para comer y digerir granos.

Las propiedades tóxicas del trigo, la cebada y el centeno están asociadas al incremento mundial de la obesidad, y han provocado algunas condiciones como la sensibilidad al gluten (alrededor del 10 por ciento de la población global actualmente está sufriendo estos síntomas).

Plan Paleo de 30 Días para la Pérdida de Grasa



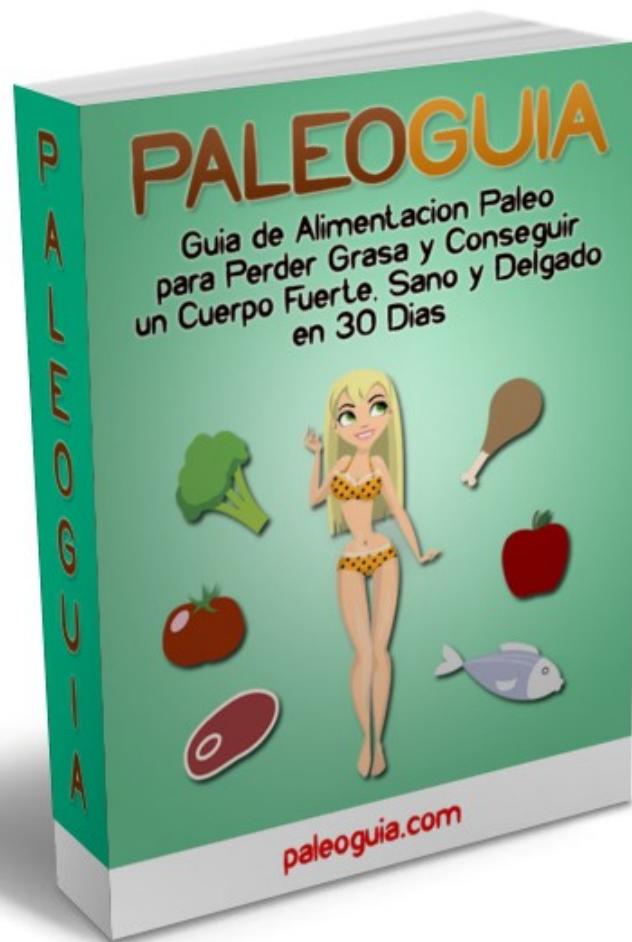
Como has visto hasta aquí, seguir la dieta paleo es realmente muy sencillo...

Se trata esencialmente de comer todo lo que quieras siempre y cuando sean alimentos naturales y saludables.

Sin embargo, cuando decides adoptar la alimentación paleo al principio resulta bastante difícil cambiar las ideas sobre la alimentación que nos han inculcado durante tantos años.

Por eso he decidido publicar una guía, para hacerte el camino más fácil y que puedas en pocos días deshacerte de todas las mentiras que te han dicho sobre la alimentación y comprender en profundidad el concepto de alimentación paleo.

La Mejor Guia para Volverte Paleo!



Luego de más de 5 años de seguir el plan nutricional paleo, me he convertido en una verdadera experta en el tema. He dictado cursos y brindado conferencias en distintos países, y he publicado mantones de artículos en revistas de salud y sitios webs.

Por eso puedo asegurarte que he desarrollado la guía más completa y sencilla que existe para que puedas transformar rápidamente tu cuerpo adoptando los beneficiosos hábitos de la nutrición paleolítica.

He desarrollado esta guía como si fuera un GPS, para mostrarte el camino exacto que debes seguir para volverte paleo de forma exitosa y evitar los errores más comunes que cometen quienes comienzan una dieta paleo. Te mostraré el mismo camino que ha funcionado tan bien para mi y para montones de personas que han seguido mis consejos.

Sólo tienes que seguir mis indicaciones y en menos de 30 días gozarás del mejor estado físico de tu vida!

Sigue el enlace y Vuelvete Paleo!

www.PaleoGuia.com