DIETA CARNÍVORA



REPORTE GRATUITO



CARLOS GÓNGORA

ladietacarnivora.com

científicamente probado,
que te **garantiza** quemar grasa y
perder peso de manera **eficaz**.
Sin pasar hambre, **sin medir porciones**
y **sin contar calorías**.

DIETA CARNÍVORA

¨El Retorno a la Salud Sustentable¨

La información de este manual no pretende en ningún caso, reemplazar el consejo de un médico. Ninguna acción o falta de esta, debe ser llevada a cabo, basada solamente en la información encontrada aquí. Antes de comenzar este o cualquier otro régimen nutricional, consulte a un profesional y asegúrese de que el método sea apropiado para usted.

El contenido y las opiniones basadas en este libro son veraces y precisas según el juicio del propio autor.
Cualquier lector que no consulte con su médico antes de llevar esta práctica a cabo, asume su responsabilidad ante cualquier daño o lesión.



DESCARGAR COMPLETA

Haz clic aquí

Tabla de contenidos

Pérdida de peso efectiva 8

En Resumen... 8

EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD 10

¡No es una cuestión de comer menos! 10

¡Te engorda la insulina! 10

Evita los carbohidratos «engordadores» 12

LAS CALORÍAS NO IMPORTAN TANTO 13

Otra vez la insulina... 14

¿Por qué tanto ruido con la calorías? 15

No cuentes calorías... 16

¿SE PUEDE ADELGAZAR COMIENDO TODO LO QUE QUIERAS? 16

¿El hambre y el sedentarismo es algo voluntario? 17

¿Significa esto que se puede comer todo lo que uno quiera? 19

NUESTRA EVOLUCIÓN: CÓMO COMÍAMOS Y CÓMO COMEMOS 20

Así hemos evolucionado... 20

En el Paleolítico... 21

Hace unos 10.000 años llega el Neolítico... 21

Hoy en día... 22

El mito de que ahora vivimos más 23

¿Nuestros Genes Han Cambiado? No. 23

Nuestra Salud Se Ha Resentido 24

CONCLUSIONES 25

Entonces… ¿Por qué la Dieta Carnívora es tan efectiva? 25

ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS QUE BRINDA LA DIETA CARNÍVORA 26

Niveles de energía elevados 26

Rica en nutrientes 27

Estabilización de los niveles de azúcar en sangre 28

Reducción de la inflamación 29
Promueve el crecimiento muscular 29
Buena para los neurotransmisores 30
Claridad mental 30
¡COMENCEMOS! 31

Esto NO es un resumen o un informe gratuito!



Este reporte gratuito es sólo un adelanto de **Dieta Carnívora: ¨El Retorno a la Salud Sustentable¨** de *Carlos Góngora* para que conozcas todo lo que necesitas saber antes de descargar tu copia.

Después de leer esta guía, si sientes que la información sobre **Dieta Carnívora** te conviene para lograr tus objetivos…

Haz Clic AQUÍ y consigue el curso completo

(o usa el botón de descarga al final de este documento



DESCARGAR COMPLETA

Haz clic aquí

Muchos de nosotros nos quedamos paralizados ante la cantidad de información contradictoria que nos dan en el campo de la nutrición y el fitness, y en los medios de comunicación masivos. Hay cientos (sino miles) de planes dietéticos, píldoras, batidos y gurús que nos llevan a la confusión en muchas ocasiones en lo que respecta a nuestra alimentación y a la pérdida de peso.

¿Quién tiene la razón? ¿Quién no? ¿Cómo lo podemos saber?

Lo cierto es que la industria de la pérdida de peso es un negocio multimillonario que busca mantenernos en un estado de confusión constante, parece que no podemos pasar un mes sin que aparezca ese nuevo método ¨más revolucionario¨ que por fin nos ayudará. Y es precisamente la cantidad de novedades lo que nos confunde.

Pero aquí llega lo importante…

El verdadero secreto de cómo engordamos y adelgazamos ya se conoce desde hace décadas. Desde entonces ese ¨secreto¨se ha usado para ayudar a miles de personas. Sin embargo, la millonaria industria dietética quiere guardarse el secreto para ellos.

El problema viene cuando no sabemos cómo tomar ventaja de toda esa información para perder kilos de una manera rápida y efectiva.

Cuando el peso no se va tan rápido como nosotros queremos, es cuando somos más susceptibles de recaer en esos productos que prometen cosas, pero la realidad es que nunca van a cumplir las expectativas.

Lo cierto es que la industria dietética y del fitness no quieren que aprendas a perder peso de una manera efectiva y constante porque se quedarían sin un consumidor habitual de sus productos, por lo que tu éxito sería una grave contratiempo para el negocio de ellos.

Conoce la **Dieta Carnívora...**

La **Dieta Carnívora** está basada en la investigación científica, pensamientos racionales y en resultados totalmente probados en la vida real. Tanto así, que te aseguro que nunca más tendrás que comprar otro libro de pérdida de peso o ¨soluciones mágicas¨. Es simple, la **Dieta Carnívora** te dará una solución testeada y efectiva para perder peso de una forma efectiva y sostenible en el tiempo.

Esta no es una de esas dietas que funcionan para unos y para otros no. Lo cierto es que la **Dieta Carnívora** está basada en la ciencia del cuerpo humano y de cómo los diferentes nutrientes impactan en nuestras hormonas, dando como resultado la pérdida o ganancia de peso.



Pérdida de peso efectiva

En el tiempo que llevo como coach especializado en dieta carnívora y estilo de vida, nadie me ha preguntado como se pierde peso de forma lenta. De hecho la mayoría de las personas que acuden a mí pidiendo consejos, se han dejado llevar durante mucho tiempo, y ahora buscan la manera más rápida de revertir la situación. Yo creo firmemente que la razón número uno por la que las dietas fallan, es porque simplemente no producen resultados efectivos y sostenidos en el tiempo. Admitamoslo, simplemente no es divertido ni resulta lógico, pasar cientos de horas en el gimnasio, contando calorías, comiendo porciones diminutas que no satisfacen el apetito, y cuando llega el momento de pesarse de nuevo, la báscula apenas se ha movido.

Para que una dieta tenga éxito, creo que debe arrojar resultados efectivos, inmediatos y sostenibles. Cuando la persona que está realizando la dieta ve que funciona, es cuando se motiva a continuar, creando una reacción en cadena: cada vez te ves mejor y por eso cada vez te motivas más.

Con la Dieta Carnívora, verás resultados reales y palpables. Sin contar calorías, sin medir porciones y sin pasar hambre. Estos resultados serán la motivación y la prueba que necesitas para seguir adelante con la dieta, que te hará ver tus metas al alcance de la mano.

Por eso la **Dieta Carnívora** es tan efectiva, produce resultados reales y sostenibles que mantiene a las personas motivadas, haciéndolas llegar a lo más alto, con metas que antes consideraban inimaginables.

Esta dieta está basada en la ciencia y se ha probado de manera extremadamente efectiva en miles de personas de todo el mundo durante décadas. Esta dieta tiene en cuenta tu propia biología y los procesos hormonales de tu cuerpo.

En Resumen…

El propósito de este pequeño extracto es el de ayudarte a reducir la confusión, eliminar todo ese sinsentido que no te permite perder peso y mantener una vida saludable y sostenida en el tiempo. Sólo con la alimentación deberías poder quemar todo el exceso de grasa y retornar a tu peso ideal, sin sufrimientos, sin pasar hambre y sin matarte en un gimnasio.

Perder peso es una cuestión de pura ciencia. Tu cuerpo se encuentra controlado por hormonas que reaccionan de manera diferente según el nutriente que consumas, por lo que el aumento de peso se debe a reacciones químicas causadas por ciertos disbalances.

Aprenderás cómo bajarte de esa montaña rusa y lidiar con el peso de una vez con todas.

Es mi intención que este curso sea tu última compra. Puedo prometerte que esto es completamente eficaz y está comprobado.

Siguiendo la serie de instrucciones que brindó en este curso, podrás perder peso (y mantenerlo a lo largo de toda tu vida) y seguramente que en tiempo record lograrás las transformación que siempre has deseado.

¡No más frustraciones!

¡Basta de contar calorías, medir porciones y pasar hambre!

EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

La obesidad va en aumento cada año. De hecho se ha triplicado el número de personas obesas o con sobrepeso en los últimos 40 años, convirtiéndose en una verdadera epidemia.

En la actualidad más de 2.000 millones de personas en el mundo mayores de 18 años tienen sobrepeso u obesidad. Aproximadamente 40 millones de niños padecen obesidad infantil y cada año crece su número. En definitiva, se estima que al 40% de la población mundial le sobran kilos.

La obesidad es una enfermedad, se mire como se mire. No es natural tener sobrepeso.

El sobrepeso y la obesidad están ligados a un montón de enfermedades: diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico, cáncer, etc. Es un tema serio.

Adelgazar no es una mera cuestión estética.

Es una cuestión de salud. Y se consigue con alimentación y con buenos hábitos de vida.

¡No es una cuestión de comer menos!

Si comes menos, a la larga no funciona, porque tendrás siempre hambre. Y al final, el hambre siempre gana.
Lo que funciona es cambiar la alimentación para que se almacene menos grasa, y se pueda disponer de más grasa "para quemar".
No es un tema de calorías, es un tema hormonal.
No importa cuánto comas, lo de las calorías no funciona a largo plazo.
Lo importante es: primero **lo que comes** y después **cuándo comes**.
La obesidad es una consecuencia provocada por una resistencia a la insulina.
En definitiva, **es un problema hormonal**.
Y ¿Qué causa la resistencia a la insulina? ¡La insulina!

¡Te engorda la insulina!

Porque la insulina es quien gobierna todo el juego hormonal.

La insulina hace dos cosas:

- Por un lado se encarga de gestionar el azúcar (la glucosa) contenida en lo que comes. Para ello primero trata de meter glucosa en las células para utilizarla como energía.

- Por otro lado es la encargada de almacenar energía en forma de grasa. La glucosa que no puede meter en las células, la transforma en grasa. Y la guarda por si viene una época de escasez de comida, como reserva. ¡Para eso tienes grasa en tus michelines!

Y ¿Qué eleva la insulina?

- El **azúcar** y los **carbohidratos**.

- Las proteínas, también la pueden elevar de forma tardía, pero mucho menos que los carbohidratos.

- Las grasas son completamente neutras para la insulina. No la elevan prácticamente. Ante una insulina baja, las grasas que comes las vas a utilizar para mantenerte con vida, para el metabolismo basal.

El secreto para NO ENGORDAR es mantener baja la insulina, estable y sin picos.

Porque de esta manera: tu cuerpo deja de almacenar grasa y además puede acceder a ella cuando lo necesite.

Métetelo en la cabeza:

Solo puedes "quemar grasa" como fuente de energía cuando la insulina se retira.

Hay dos formas para asegurarte que tu insulina está baja:

1) **Comiendo grasas**, que no estimulan la insulina, y **bajando el azúcar y los carbohidratos.**

2) **En los periodos entre comidas**, mientras duermes y haciendo **ayunos intermitentes**. Por eso **no es bueno picotear** ni comer más de 3 veces al día.

Es decir:

Si tu alimentación es baja en carbohidratos y alta en grasas saludables, serás un "quemador de grasas" en lugar de almacenador de ellas. Obtendrás la energía de las grasas y no de la glucosa. Como consecuencia adelgazaras.

Si tu alimentación es la "convencional", donde la base son los cereales, el pan, la pasta, el arroz, las harinas, etc., tu insulina estará siempre arriba ocupadísima en eliminar ese exceso de glucosa y convirtiéndola en grasa. Lo más probable es que engordaras.

Evita los carbohidratos «engordadores»

Porque así evitas la insulina, que es la hormona que almacena grasa como energía de reserva. Ahora dispones de toda esa energía, por lo que te sentirás físicamente más activo/a y, sin esforzarte, te moverías más.

Además tu metabolismo basal aumenta, tendrás más energía para quemar y más ganas de moverte. Se acabó el sedentarismo.

Y además evitarás los ataques de hambre. Simplemente desaparecerán poco a poco porque ahora estás utilizando tus reservas de grasa como energía diaria. Algo que antes no hacías.

Tu cuerpo encontrará su equilibrio natural entre energía ingerida y energía a quemar, sin pensar y sin tener que estar contando calorías.

No olvides que comer "bajo en grasas" tampoco funciona porque las grasas sacian y son muy necesarias. Si no comes grasas, además de perjudicar tu salud, hará que tengas más hambre y hará que cambies las grasas por carbohidratos para calmar tu apetito. Esos carbohidratos se convertirán en glucosa, dispararán tu insulina, y no te dejarán "quemar grasas" para poder adelgazar.

La alimentación baja en carbohidratos refinados y alta en grasas saludables no engorda aunque comas toda la cantidad que quieras.

Lo que va a pasar es que tendrás más energía y menos hambre.

Y podrás comer cuando tengas hambre y hasta que te sacies.

LAS CALORÍAS NO IMPORTAN TANTO

No paran de repetirlo: no puedes ingerir más calorías de las que gastas, o engordaras. La teoría del famoso "déficit calórico" que lleva a la conclusión que las calorías son calorías, sea cual sea su procedencia.

Por lo tanto, según esta teoría, 100 calorías de salmón, de brócoli, o de pastelitos son lo mismo.

Las cosas no son tan simples.

Las calorías son unidades de energía térmica que se pueden utilizar o almacenar. Esta es la clave: o se utilizan o se almacenan.

Y esto no depende de comer más o menos, sino de lo que comes.

- Si comes 100 calorías de pasteles, que son carbohidratos, subirá muchísimo la insulina para retirar toda la glucosa que estás ingiriendo.

- Si comes 100 calorías de brócoli, también son carbohidratos, pero al haber una buena dosis de fibra, la curva de la insulina será mucho más suave.

- Si comes 100 calorías de salmón, que son básicamente grasa y proteínas, la insulina aparecerá de forma muy leve, porque en el salmón no hay apenas glucosa.

Los pasteles todo el mundo tiene claro que son insanos, pero tanto el brócoli como el salmón son alimentos naturales y saludables; las calorías son las mismas, pero tu metabolismo hará cosas muy distintas con ellas.

Puedes controlar la cantidad de comida que ingieres, pero no puedes controlar el gasto energético, cuánta de la energía ingerida se va a destinar a caminar, cuanta a mantener la temperatura corporal, cuanta como glucógeno, cuanta va a acumularse como masa muscular y cuanta va a acumularse en forma de grasa. Es decir, de todo lo que comes, ¿cómo sabes qué parte se va a tu michelín?

Tu cuerpo no es una cámara calorimétrica.

Tu cuerpo procesa, almacena y libera energía a través de las hormonas. Hay alimentos que acumulan grasa y otros que no, aunque tengan las mismas calorías.

Por lo tanto, **la clave de las calorías reside en si éstas son utilizadas o si son almacenadas.** Y quien gobierna esto es la INSULINA.

Otra vez la insulina...

La insulina, clave en tu metabolismo, se encarga de disminuir el nivel de glucosa en sangre, almacenándola como energía.

Recuerda que **mientras la insulina esté alta, no puedes quemar grasas.**

La grasa tiene más calorías y por ello dicen que «engorda». **La grasa con todas sus calorías apenas estimula (prácticamente no la elevan) la insulina** y sin insulina de por medio todas esas calorías se van a utilizar como energía en lugar de almacenarlas.

Los médicos, cuando te recomiendan una alimentación «baja en grasas» te están dando el consejo equivocado. Siguen creyendo que son las calorías lo que te engorda junto a la falta de ejercicio que te impide quemarlas. Te cambian las grasas por cereales integrales, disparando la insulina, y sigues sin poder quemar grasas. La insulina se ríe de ti y la epidemia de la obesidad sigue disparándose.

No te engordan las calorías sino la insulina, que estando alta, sigue almacenando grasa y no te permite quemarla.

Si desayunas huevos con bacon, posiblemente tu médico se alarme, porque disparará el colesterol. Pues bien, este desayuno subirá el HDL (el bueno, ¡bien!) y bajará los triglicéridos (que deben estar bajos, ¡bien otra vez!), protegiéndote a nivel cardiovascular. Y no disparará la insulina, por lo que además de estar más sano, adelgazarás.

En cambio, si desayunas una tostada con mermelada, un zumo de naranja natural y leche desnatada, subirá la insulina rápidamente y se encargará de que toda la glucosa no utilizada se convierta en el hígado en triglicéridos y se almacene en el cuerpo en forma de grasa. No solo no adelgazarás, sino que bajará tu HDL (el colesterol bueno, que debe estar alto) y subirán tus triglicéridos en sangre. Fatal para tu salud.

Sin embargo, los médicos, ante la teoría convencional del balance energético, te culpan a ti, como paciente, de tu obesidad. Siguen aconsejando «comer menos con una dieta baja en grasa para que tenga pocas calorías y ejercicio». Esto es una falacia.

El comer menos tiene que ser una consecuencia en un cambio del metabolismo para utilizar la grasa corporal y no almacenarla.

Si tu insulina está siempre alta, almacenarás grasa y te convertirás en quemador de azúcar «sugar-burning». **ENFERMAS Y ENGORDAS**.

Si la insulina está baja te convertirás en quemador de grasas «fat-burning». **ADELGAZAS**.

¿Por qué tanto ruido con la calorías?

Porque había que buscar un culpable de la obesidad sin dañar a la industria alimentaria. Y lo encontraron.

Ningún alimento que produzca la industria vende calorías. Dicen por ejemplo que ciertos productos NO te engordan, que lo que engordan son las calorías.

La industria alimentaria se ha preocupado por hacer llegar al consumidor que por ejemplo, comer 5 o 6 veces al día no engorda. Si comes más veces, comes más. Su objetivo es hacer dinero. Con culpar a las calorías de la ganancia de peso, estaba todo resuelto. Y es justo al revés, comer entre horas estimulará más veces la insulina y te hará engordar, no las calorías.

Otro ejemplo que la industria alimentaria promueve es que se las ha ingeniado para convencer al mundo que "el desayuno es la comida más importante del día", y así se hincha a vender cereales de desayuno llenos de azúcar, bollería, galletas, o zumos envasados. Y así cuando engordas, la culpa es de las calorías y tuya, que ingieres más de las que gastas. Ellos se salvan y siguen vendiendo.

No cuentes calorías...

Es importante lo que comes, no sus calorías. Si quieres perder peso, tendrás que centrarte en utilizar la grasa que tienes acumulada y sostenerlo en el tiempo. Y esto se logra con una respuesta hormonal adecuada y mantenerla a largo plazo. Contar calorías no funciona.

Por lo tanto **la calidad de la dieta es lo verdaderamente importante**.

¿SE PUEDE ADELGAZAR COMIENDO TODO LO QUE QUIERAS?

A día de hoy nos siguen insistiendo en que la culpa del sobrepeso y la obesidad la tiene que comemos mucho y nos movemos poco: el ya obsoleto dogma de «las calorías y el ejercicio". Se sigue culpando al sedentarismo y al exceso de calorías del sobrepeso.

Ya hemos visto que **las calorías no importan tanto**, que la clave de las calorías reside en **si éstas son utilizadas** o **si son almacenadas**.

Y esto lo gobierna la insulina. Es la reina del juego.

En la alimentación convencional, siguiendo la nefasta "Pirámide Nutricional de 1992", tenemos en la base todos los cereales, el pan, la pasta, el arroz, las harinas, etc. Y en la cima las grasas. Porque, claro, «las grasas tienen muchas más calorías y engordan".

El resultado es que los desayunos de la mayoría de la población son cereales, galletas o tostadas, leche desnatada y zumo de naranja. En resumen **carbohidratos y azúcar.** En cualquier bar o cafetería no hay otra cosa en la carta del desayuno.

Este desayuno, lleno de carbohidratos, elevan al cielo la insulina y toda esa glucosa sobrante se va a almacenar en tu grasa de reserva abdominal, dejando muy poca de dicha energía disponible para su uso durante el día.

A las 3 horas volverás a tener hambre y el cuerpo te pide volver a comer un tentempié para "aguantar hasta la hora de la comida". Llega la hora de la comida y a media tarde se repite el mismo patrón para aguantar hasta la cena. La mayoría de las personas comen 5 veces al día, e incluso más. Es lo que nos recomienda el médico o el nutricionista.

Y después nos dicen que comemos demasiado. **¿Es esto glotonería?**

Con la insulina alta, tu metabolismo se pone a "ahorrar", gastando menos, para guardar toda esa energía para cuando no haya comida. La insulina se encarga de almacenar gran parte de la energía que has comido sin dejarte utilizarla. **Al tener menos energía, tienes «menos ganas de moverte».**

¿El hambre y el sedentarismo es algo voluntario?

¿O está mediado por algo?

No es voluntario, sino que está mediado por las hormonas, principalmente la insulina.

La insulina se ha encargado de almacenar gran parte de la energía que has tomado en el desayuno en la reserva de grasa abdominal. Y mientras

la insulina esté alta no puedes acceder a dicha energía, pues la insulina actúa como un candado, impidiéndote utilizarla.

No te mueves porque estás engordando. Y no al revés. Ser sedentario es una consecuencia hormonal por el tipo de macronutriente que comes: los carbohidratos.

Los carbohidratos te engordan y te hacen ser sedentario al mismo tiempo.

Sin embargo, si desayunas unos huevos revueltos con bacon, dispones del 90% de dicha energía para utilizarla durante el día (no para almacenarla), porque el alto porcentaje de grasa de dicha comida no estimula apenas la insulina. Y en ausencia de insulina se utilizan las grasas como energía en lugar de almacenarlas.

Y además te sacian y no vuelves a tener hambre durante muchas horas. Al sobrar energía no hay hambre.

Al disponer de tanta energía que no se almacena, el cuerpo no tendrá que «ahorrar» pues le sobra energía. Tu metabolismo basal aumentará para quemar esa energía y las ganas de moverte también aumentarán. Hacer ejercicio no será un problema y dejarás de ser sedentario.

No te engordan las calorías sino la insulina, que te las almacena sin permitirte utilizarlas.

No es voluntario ser vago y glotón, sino hormonal.

Los obesos no lo son porque coman más y se muevan menos. Sino que comen más y se mueven menos porque están engordando.

La obesidad es la madre de todas las patologías de este siglo: El famoso síndrome metabólico.

Para evitar la obesidad y perder peso debes reducir la ingesta de azúcar y carbohidratos y aumentar las grasas saludables. Los carbohidratos nos están llevando a la epidemia de obesidad.

¿Significa esto que se puede comer todo lo que uno quiera?

De los alimentos correctos, la respuesta simple es sí. No es necesario comer con moderación.

Lo que va a pasar es que vas a tener menos hambre. Espaciar las comidas no será un problema, y podrás comer hasta saciarte. Porque al reducir los carbohidratos estás utilizando las reservas de grasa como energía diaria. Ahora tienes un continuo suministro interno de energía, que te permite funcionar todo el día, como siempre ha sido en el ser humano durante 2,5 millones de años. El apetito se adapta y disminuye.

Además el gasto energético (metabolismo basal) aumenta y tienes más energía para quemar. Más energía y ganas de moverte. Se acabó el sedentarismo.

Las grasas no te engordan porque no estimulan apenas la insulina, y te permiten utilizarlas como energía.

Las proteínas tampoco estimulan mucho la insulina. Podrán utilizarse por el hígado para fabricar glucosa en caso de necesidad mediante la gluconeogénesis.

Por lo tanto la regla que mejor funciona es:

Restringir los carbohidratos y comer siempre que tenga hambre y hasta saciarse.

Porque a la larga esto te convertirá en "quemador de grasa", reducirá tu apetito, y te sobrará energía para sentirte físicamente activo y moverte.

Tu cuerpo encontrará su equilibrio natural entre energía ingerida y energía a quemar. Él sólo lo hará, como lo hace el resto de animales, sin pensar, sin tener que estar contando calorías.

NUESTRA EVOLUCIÓN: CÓMO COMÍAMOS Y CÓMO COMEMOS

La alimentación ha sido una de las claves en la evolución humana.

Hemos comido lo que había en cada momento, y las dietas se han ido modificando a lo largo de la historia humana, afectando a nuestra evolución.

Se ha modificado la dieta sin que ocurran cambios paralelos de la estructura genética. Porque nuestros genes siguen siendo los mismos durante millones de años.

Existe lo que se conoce como **discordancia evolutiva.** Esto ha traído **riesgos en la salud y la epidemia actual de enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición**.

Quizá sea necesario adoptar cambios que nos acerquen nuevamente a la dieta de nuestros antepasados, aprovechando las ventajas y los conocimientos que nos proporciona la tecnología alimentaria.

Así hemos evolucionado...

Durante 2,5 millones de años el hombre cazaba animales y recolectaba plantas, frutas y semillas. **Era cazador-recolector y también carroñero.**
Si la comida escaseaba en un sitio determinado tenía que irse a buscarla en otro lugar. **Era nómada.**

Si con todo esto, no encontraba alimento podía pasar grandes períodos de tiempo sin comer. **Ayunaba.**

Hemos evolucionado el 99,5% de nuestra existencia en estas condiciones: comiendo animales la mayor parte del tiempo y recolectando plantas, frutos y semillas cuando había escasez.

Ayunando cuando no había comida. **Teníamos grandes períodos de ayuno** en los que el cuerpo podía utilizar la grasa almacenada para sobrevivir.

Nos exponíamos a los ciclos de luz y oscuridad naturales. **Teníamos un reloj biológico adaptado a la luz solar**.

Nos movíamos y practicábamos la fuerza para salir a cazar y poder sobrevivir en un ambiente hostil. **Se salía a cazar cuando se tenía hambre. En ayunas.**

Y esta es nuestra evolución natural.

En el Paleolítico…

El **Paleolítico** es el periodo más largo del ser humano. Como hemos dicho abarca unos 2,5 millones de años.
La alimentación se basaba en animales y en las grasas que se obtenían de los mismos. Básicamente consistía en carne, pescado y marisco.

Con esa alimentación base **se obtenían todos los nutrientes esenciales:** aminoácidos esenciales y los ácidos grasos esenciales.

La energía se obtenía de la grasa saturada y monoinsaturada.

Las vitaminas y minerales se obtenían también de los animales, y en menor medida, de las plantas, frutas y semillas que se pudiesen encontrar. Y de ahí también la fibra.

Según los antropólogos, **teníamos músculos más fuertes, huesos más duros y no había caries**.

Y éramos más altos. Parece ser que hace 40 mil años, los hombres (machos) europeos medían, en promedio, 1,83 cm.

Se puede deducir que **este tipo de alimentación nos era favorable.**

Hace unos 10.000 años llega el Neolítico…

En el **Neolítico**, nos empezamos a agrupar cerca de los ríos y aprendimos a cultivar. **Apareció la agricultura.**

Y con la agricultura, aparecen los azúcares y los almidones que **cambiaron nuestro metabolismo.**

Dejamos de ser nómadas. Ya no había que buscar comida. Ahora nos podíamos dedicar a otras cosas. Inventamos la rueda y progresamos en áreas como la escritura.

Las cosechas no siempre eran abundantes y se produjeron hambrunas. A su vez, el ganado nos traspasó nuevas enfermedades y nuestro cuerpo se resintió.

La nutrición no era buena y por tanto la salud era muy rudimentaria.

Además **nos volvimos más bajos**, de media 1,62 cm. **Nuestros cerebros también disminuyeron**, así como el tamaño de las mandíbulas y los dientes. Cuando se encuentran restos óseos, se puede saber por la densidad de los huesos, si un esqueleto es de un cazador recolector o de un agricultor.

Ha pasado tan poco tiempo desde entonces, tan solo un 0,5% de nuestra existencia, que **no hemos conseguido adaptarnos a este cambio de metabolismo.**

Hoy en día...

En algunos aspectos, con la era industrial y la revolución sanitaria, el agua potable, el alcantarillado, los antibióticos, etc., se ha cambiado a mejor. Incluso **hemos aumentado de altura 11 cm de media en el último siglo**.

Ahora tenemos abundancia de comida. Ya no hay necesidad de ayunar, ni de hacer ejercicio porque tampoco hay que salir a buscar alimentos, y nos permitimos el lujo de comer varias veces al día.

La comida procesada, el sedentarismo, la tecnología, la alteración continua de los ritmos circadianos y los trabajos actuales, nos están enfermando. Con la luz artificial, llegan los horarios de oficinas y se rompe nuestro reloj biológico natural que controla muchos de nuestros procesos fisiológicos.

Este cambio nos ha traído enfermedades y nos ha empobrecido la salud.

Hoy en día estamos enfermos y gordos. Seguramente por culpa de la alimentación y el protagonismo que ha tenido el azúcar y la comida procesada pobre en nutrientes.

El mito de que ahora vivimos más

Nos repiten una y otra vez "ya, pero ahora vivimos más", y nuestros antepasados del paleolítico tenían una esperanza de vida muy corta.

Parece ser que los antropólogos han encontrado evidencias de hombres de edad avanzada.

La esperanza de vida es una media. La mortalidad infantil, las infecciones, las guerras entre clanes, los accidentes, las muertes por parto, los depredadores, etc., hacen que la media de esperanza de vida fuera muy baja.

Todas esas cosas ahora no nos pasan y por eso la media de los años que esperamos vivir es bastante más alta.

Hay enfermedades por las que la gente ya no se muere: viruela, tétanos o la rubéola. Sin embargo, hay otras en ascenso y que hoy son las responsables de la mayoría de las muertes y los padecimientos de nuestra generación, como las enfermedades cardíacas, el Alzheimer y todos los diversos tipos de cáncer.

Sí, nuestros cuerpos, más gordos, viven más tiempo. Claro, tenemos mejor medicina, educación, higiene, etc.

¿Nuestros Genes Han Cambiado? No.

Pero sí han podido activarse genes hereditarios diferentes a los de nuestros antepasados.
Esto es algo que se llama epigenética.
Por ejemplo, ahora llegamos antes a la pubertad que hace 100 años. Y eso también puede influir en nuestra salud adulta.

En términos de genética, vivimos en un ambiente nutricional que difiere de aquél para el que nuestra constitución genética fue seleccionada.

Se trata de un lapso breve, 10.000 años, en el que no ha dado tiempo a producirse nuevos cambios adaptativos.

Los cambios recientes en la alimentación son el resultado de dos fuerzas sociales muy poderosas: primero la agricultura y la ganadería, y después la revolución industrial.

Y ellas son responsables de lo que se designa como **«discordancia evolutiva».**

Nuestra Salud Se Ha Resentido

Nuestra genética no ha cambiado, pero hacemos y comemos cosas muy diferentes a nuestros ancestros.

Tratamos nuestro cuerpo como si no tuviésemos un pasado evolutivo.

Ahora nos quieren imponer dietas de moda bajas en grasas y bajas en calorías.

Pero ¿alguna vez hemos comido así? No.

La obesidad apareció en el siglo XX y se empezó a disparar a principios de los 70. Hemos hecho cambios que son un verdadero atentado contra nuestra biología.

El enfoque evolutivo de la salud nos da muchas pistas.

Vemos las enfermedades modernas como una combinación de inflamación, resistencia a la insulina y alteraciones metabólicas, pero los causantes originales son los que hemos mencionado: alimentación no adaptada a nuestros genes, desincronización de los ritmos circadianos, sedentarismo, poco contacto social.

Debemos aprender mirando al pasado: a qué están acostumbrados nuestros genes y así podremos entender muchas de las enfermedades actuales.

Si arreglamos estos aspectos de la vida actual puede que no curemos todas las enfermedades, pero lograremos una calidad de vida mucho mayor.

Conclusiones

- Evolutivamente somos cazadores, recolectores y carroñeros. Sin saberlo, se hacía una alimentación hipercarnívora: baja en carbohidratos y alta en grasas.

- La agricultura ha cambiado nuestra alimentación trayendo los cereales a nuestra mesa cada día y con ello nuevas enfermedades. Porque no nos hemos adaptado.

- Aprendamos a ver lo positivo del pasado y ajustémoslo a nuestra forma actual de vida para mejorar nuestra salud.

Entonces… ¿Por qué la Dieta Carnívora es tan efectiva?

Porque la dieta carnívora es una alimentación saludable, adaptada a la biología de la especie humana, independientemente de su edad, sexo, religión, color de piel, nacionalidad y país de origen.

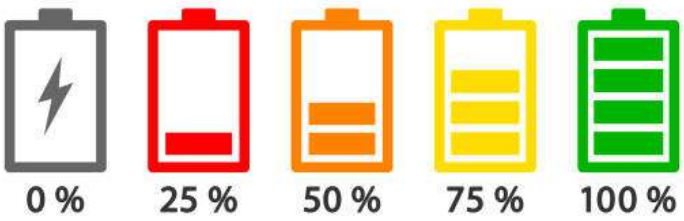
La Dieta Carnívora es biológicamente la dieta más adecuada para los humanos y desviarse de ella es la causa de casi todas las condiciones médicas crónicas.

Afortunadamente, la capacidad regenerativa del cuerpo humano es enorme, por lo que si tiene exceso de peso o una enfermedad establecida pero cambia a nuestra dieta biológica, las capacidades de recuperación son muy buenas.

No es que una dieta evolutiva, similar a aquella bajo la cual evolucionó nuestra especie, sea la solución para tratar enfermedades. Es más bien que cuando nos desviamos de la dieta original comienzan los problemas. Retornando a los hábitos que forjaron nuestros genes, nos re-conectamos rápido con nuestra salud.

ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS QUE BRINDA LA DIETA CARNÍVORA

Niveles de energía elevados

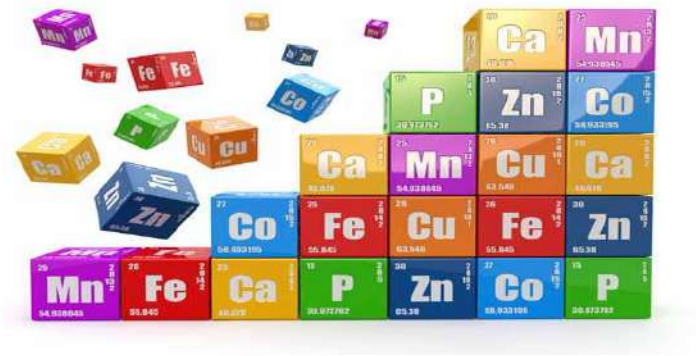


El cuerpo quema rápidamente los carbohidratos y los azúcares para proporcionar energía. Eso puede hacerte sentir enérgico de inmediato, pero un choque abrupto de energía rápido puede seguir a esto, esta inestabilidad puede dañar el funcionamiento general de tu cuerpo.

El cerebro utiliza células de orexina para determinar los niveles de energía. Si estas células están activas, se sienten energizadas instantáneamente. El consumo de aminoácidos es la mejor forma de estimular estas células.

Por lo tanto, la dieta carnívora mejorará sus niveles generales de energía. Además es rica en hierro. ¿Sabías que la deficiencia de hierro o la anemia reducen la energía? Dile adiós a estos problemas con la dieta carnívora.

Rica en nutrientes



La dieta carnívora favorece el consumo de alimentos ricos en proteínas, vitaminas y minerales necesarios para el correcto funcionamiento del organismo. Las proteínas son la fuente de los aminoácidos que actúan como bloques de construcción para las diferentes moléculas corporales.
Entre otras de sus funciones, los aminoácidos ayudan a sintetizar nuevas proteínas, reemplazar los glóbulos rojos, fabricar anticuerpos y desarrollar músculo.

Hay aproximadamente 20 tipos de aminoácidos presentes en las proteínas, y el cuerpo fabrica casi la mitad de ellos.
Sin embargo, los aminoácidos esenciales se derivan de fuentes dietéticas.

La deficiencia de algunos de estos aminoácidos esenciales provoca la pérdida de proteínas.

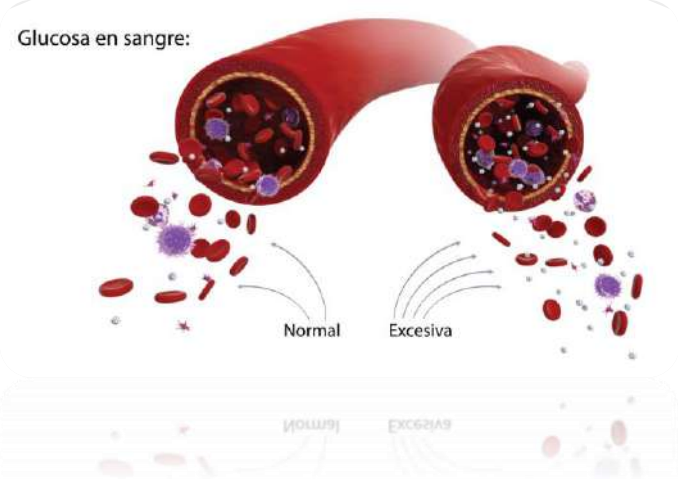
No solo proteínas, las carnes también son ricas en minerales importantes y vitaminas esenciales. Se requieren varios minerales para el funcionamiento general de células y diferentes tejidos del cuerpo. Las carnes son ricas en hierro, zinc, fósforo y azufre.

El cuerpo necesita oxígeno para su funcionamiento y se necesita hierro para su transporte. El zinc ayuda a fortalecer el sistema inmunológico

mientras que el fósforo fortalece los músculos y mejora el funcionamiento de los aminoácidos esenciales.

La vitamina más importante que aporta la carne es la B-12. La vitamina B-12 es esencial para mantener y mejorar la salud de los sistemas nervioso y circulatorio. Ayuda en la síntesis de proteínas y metabolismo y mejora el funcionamiento general de su cuerpo.

Estabilización de los niveles de azúcar en sangre



Las grasas dietéticas y las proteínas útiles presentes en las carnes ayudan a regular y estabilizar los niveles de azúcar en sangre.
La diabetes tipo 2 es una afección dañina y un factor de riesgo de enfermedad crónica.

Una vez que los niveles de azúcar en sangre se estabilicen, sus niveles de energía mejoran. La dieta carnívora también hará que se eliminen los antojos de comida chatarra y poco saludables al mismo tiempo que promueve la sensación de saciedad.

La mayoría de los antojos de comida chatarra, que mayoritariamente suelen ser ricas en carbohidratos y azúcares, se deben a fluctuaciones en los niveles de azúcar en sangre.

Comer carne neutraliza este problema y, naturalmente, reduce la ingesta de alimentos insalubres.

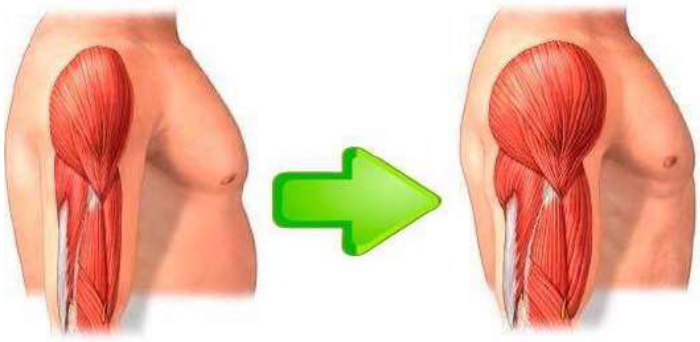
Reducción de la inflamación



La inflamación puede agravarse cuando se consumen alimentos ricos en carbohidratos y antinutrientes. Los aceites vegetales, los alimentos procesados e incluso algunos nutrientes de las plantas se han relacionado con un aumento de las respuestas inflamatorias en el cuerpo.

Tener menos inflamación gracias a una dieta carnívora puede resultar en menos dolores y molestias. El colágeno adicional de las fuentes de proteínas también puede mejorar la salud del cartílago.

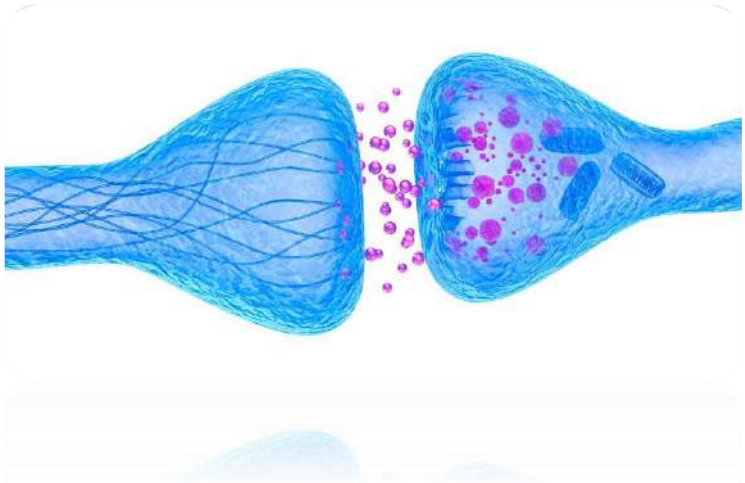
Promueve el crecimiento muscular



Como se mencionó anteriormente, su cuerpo necesita muchas proteínas para construir y desarrollar sus músculos. Para construir músculos en forma activa, se necesita hacer ejercicio. Sin embargo, independientemente de la cantidad de ejercicio que realice, no podrá alcanzar este objetivo sin la debida nutrición. Mientras hace ejercicio para

desarrollar músculo, su cuerpo requiere proteína para la recuperación. Esto se conoce como "ganancias" del ejercicio. Si tu cuerpo no obtiene los nutrientes necesarios para repararse y recuperarse, no podrá obtener el beneficio de ganancia muscular. La mejor fuente de proteína dietética es la carne.
Las carnes promueven el desarrollo muscular mientras estimulan a su cuerpo a quemar grasas. El efecto termogénico de la carne es elevado debido a su contenido en proteínas.
El cuerpo quema alrededor del 30% de las calorías que consume de la carne durante la digestión. Sin embargo, su cuerpo sólo utiliza alrededor del 6-8% de su energía para digerir y absorber carbohidratos o azúcares. Al aumentar la capacidad de su cuerpo para quemar grasas y desarrollar músculos, lograr sus objetivos de acondicionamiento físico se vuelve más fácil.

Buena para los neurotransmisores



La falta de proteína de la carne crea desequilibrios en los neurotransmisores que son ideales para aportar aminoácidos a todo el cuerpo. Diferentes químicos mensajeros conocidos como neurotransmisores gobiernan el estado mental, físico, y el funcionamiento cognitivo. También regulan otras funciones vitales como el ciclo del sueño, estado emocional y peso. Cualquier desequilibrio en los neurotransmisores provocan hiperactividad, depresión o incluso ansiedad.

Claridad mental



Muchos carnívoros han informado de un aumento de la concentración, la energía y la claridad mental. Es probable que esto se deba a la restricción de carbohidratos, la adaptación a las grasas y el consumo de cuerpos cetónicos (grasas) para obtener energía.
Los estudios han demostrado que los cuerpos cetónicos tienen propiedades neuroprotectoras y el cerebro prefiere las grasas para obtener energía por sobre los carbohidratos.

¡COMENCEMOS!

Ahora que comprendes un poco más sobre la fisiología del peso y hacia donde apunta la **Dieta Carnívora** y algunos de sus beneficios, creo firmemente que si sigues al pie de la letra lo que aprenderás en el curso ¨**Dieta Carnívora: El Retorno a la Salud Sustentable**¨ conseguirás todas tus metas de pérdida de peso y quedarás completamente satisfecho/a con todos los cambios que lograrás.

¡Espero saber pronto de tu transformación!

¡Haz CLIC AQUÍ para descargar tu copia del PROGRAMA COMPLETO LA DIETA CARNIVORA!

Una dieta infalible,con ***base científica***,
que te ***garantiza al 100%*** quemar grasa y
perder peso de manera eficaz.
Sin pasar hambre, sin medir porciones
y sin contar calorías.



DESCARGAR COMPLETA

Haz clic aquí