





Aviso legal

Saage Media GmbH
c/o SpinLab – The HHL Accelerator
Spinnereistraße 7
04179 Leipzig, Germany
E-Mail: contact@SaageMedia.com
Web: www.SaageMedia.com
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Editorial: Saage Media GmbH

Publicación: 02.2025

Diseño de portada: Saage Media GmbH

ISBN Tapa blanda (es): 978-3-384-52714-1

ISBN Ebook (es): 978-3-384-52715-8

Legal / Avisos

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada o transmitida sin el permiso escrito del editor.

Los enlaces externos y las referencias a fuentes enumerados en este libro fueron verificados al momento de la publicación. El autor no tiene influencia sobre los diseños y contenidos actuales y futuros de las páginas vinculadas. El proveedor del sitio web vinculado es el único responsable de los contenidos ilegales, incorrectos o incompletos, así como de los daños que surjan del uso o no uso de la información, no quien hace referencia a la publicación respectiva a través de enlaces. Todas las fuentes externas utilizadas se enumeran en la bibliografía. A pesar del cuidadoso control del contenido, no asumimos ninguna responsabilidad por el contenido de fuentes externas. Los operadores de las fuentes citadas son los únicos responsables de su contenido. Las imágenes y fuentes de terceros están marcadas como tales. La reproducción, procesamiento, distribución y cualquier tipo de explotación fuera de los límites de los derechos de autor requieren el consentimiento por escrito del autor o creador respectivo.

Este libro ha sido traducido del alemán. No se pueden descartar completamente las desviaciones del original o los errores de traducción. Todas las fuentes citadas en el libro están disponibles en inglés. No asumimos ninguna responsabilidad por inexactitudes o malentendidos de contenido que puedan surgir por la traducción.

Los datos de los diagramas que no están marcados explícitamente con una fuente no se basan en estudios, sino que son suposiciones no vinculantes para una mejor visualización.

Este libro fue creado utilizando Inteligencia Artificial (IA) y otras herramientas. Entre otras cosas, se utilizaron herramientas para la investigación, la escritura/edición y la generación de ilustraciones decorativas. A pesar del control, no se pueden descartar completamente los errores. Nos gustaría enfatizar que el uso de la IA sirve como herramienta de apoyo para proporcionar a nuestros lectores una experiencia de lectura de alta calidad e inspiradora.

Las referencias y citas contenidas en este libro han sido cuidadosamente investigadas y reproducidas en su significado. La interpretación y presentación del contenido citado refleja la comprensión del autor y no necesariamente corresponde con la intención u opinión de los autores originales. Para las citas parafraseadas, las declaraciones principales de las fuentes originales se han incorporado al contexto de esta obra según el mejor saber y entender, pero pueden desviarse de las formulaciones originales y matices de significado debido a la transferencia y simplificación. Todas las fuentes utilizadas están completamente listadas en la bibliografía y pueden leerse allí en el original. La responsabilidad de la interpretación y la incorporación contextual del contenido citado recae en el autor de este libro. Para preguntas científicas e información detallada, se recomienda consultar las fuentes originales. El autor se ha esforzado por presentar temas científicos complejos de manera generalmente comprensible. No se pueden excluir simplificaciones y generalizaciones. No se puede garantizar la exactitud técnica y la integridad de las presentaciones simplificadas. La reproducción parafraseada de citas y hallazgos científicos se realiza conscientemente cumpliendo con la ley de citas según § 51 UrhG y todas las disposiciones relevantes de derechos de autor de otros países. Al simplificar, transferir y posiblemente traducir contenido científico a un lenguaje generalmente comprensible, se pueden perder matices de significado y detalles técnicos. El autor no reclama derechos sobre las obras citadas y respeta todos los derechos de autor de los autores originales. Si se detecta un uso no autorizado, el autor solicita ser notificado para tomar las medidas apropiadas. Para fines académicos y cuando se utiliza como referencia científica, se recomienda expresamente consultar las fuentes originales. La presentación simplificada sirve exclusivamente para información científica popular.

La información sobre nutrición y salud contenida en este libro no constituye asesoramiento médico y no reemplaza la consulta con un médico o un nutricionista. Antes de iniciar cualquier cambio en la dieta, especialmente en el ayuno intermitente o en una dieta rica en proteínas, debe consultar su estado de salud con un médico. A pesar de la cuidadosa investigación y verificación, las recomendaciones nutricionales, los hallazgos científicos y la información nutricional pueden haber cambiado desde la impresión. Se excluye expresamente cualquier responsabilidad por daños a la salud que puedan resultar de la aplicación de las estrategias nutricionales presentadas. Los planes de alimentación y las estrategias mentales presentadas se basan en conocimientos generales y deben ser adaptados individualmente. Se debe tener especial cuidado en caso de enfermedades preexistentes, durante el embarazo, la lactancia o en caso de trastornos alimentarios en la historia clínica. Todos los contenidos, incluidos los planes de alimentación, recetas y estrategias, están protegidos por derechos de autor. Cualquier uso fuera de los límites establecidos por la ley de derechos de autor está prohibido sin consentimiento. Las marcas y nombres de productos mencionados en el libro pueden ser marcas comerciales o marcas registradas de sus respectivos propietarios. Las fuentes científicas y estudios utilizados se enumeran en el apéndice.

Bendis Saage

Adelgazar sin milagros: La guía práctica para estar delgado y en forma

**Descubre cómo es fácil perder peso si sabes
cómo:**

**estrategias comprobadas para adelgazar
comiendo, adelgazar caminando y mantener
un estilo de vida saludable**

66 Fuentes

43 Diagramas

86 Imágenes

7 Ilustraciones

Queridos lectores,

les agradecemos de corazón que hayan elegido este libro. Con su elección, no solo nos han brindado su confianza, sino también parte de su valioso tiempo. Lo apreciamos mucho.

Perder peso sin hacer deporte - un deseo que comparten muchas personas. Pero, ¿cómo es eso posible? Este libro muestra cómo una dieta rica en proteínas, combinada con el ayuno intermitente, activa naturalmente el metabolismo y estimula la quema de grasa. Se explica cómo puede alcanzar su peso deseado sin programas de ejercicio complicados, simplemente con pequeños cambios en su vida diaria. Descubra cómo la ingesta adecuada de proteínas, junto con estrategias mentales probadas, allana el camino hacia un cuerpo más esbelto. El libro ofrece consejos prácticos para la planificación de comidas, explica los fundamentos de la optimización del metabolismo y muestra cómo mejorar su comportamiento alimentario de manera sostenible. Con esta guía, aprenderá a alcanzar sus objetivos mediante estrategias nutricionales inteligentes y un movimiento suave en su vida cotidiana, todo sin necesidad de un gimnasio. Comience hoy mismo su camino hacia un mayor bienestar y un estilo de vida más saludable con esta guía práctica.

Esta guía le proporciona información comprensible y práctica sobre un tema complejo. Gracias a herramientas digitales desarrolladas internamente que también utilizan redes neuronales, pudimos realizar investigaciones exhaustivas. El contenido se ha estructurado de manera óptima y desarrollado hasta la versión final para proporcionarle una visión general bien fundamentada y de fácil acceso. El resultado: obtiene una visión integral y se beneficia de explicaciones claras y ejemplos ilustrativos. El diseño visual también se ha optimizado mediante este método avanzado para que pueda captar y utilizar la información rápidamente.

Nos esforzamos por la máxima precisión, pero agradecemos cualquier indicación de posibles errores. Visite nuestro sitio web para encontrar las últimas correcciones y adiciones a este libro. Estas también se incorporarán en futuras ediciones.

¡Esperamos que disfrute leyendo y descubriendo cosas nuevas! Si tiene sugerencias, críticas o preguntas, esperamos sus comentarios. Solo mediante el intercambio activo con ustedes, los lectores, las futuras ediciones y obras podrán ser aún mejores. ¡Manténgase curioso!

Bendis Saage

Saage Media GmbH - Equipo

- www.SaageBooks.com/es
- support@saagimedia.com
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

Acceso rápido al conocimiento

Para garantizar una experiencia de lectura óptima, nos gustaría familiarizarle con las características principales de este libro:

- **Estructura Modular:** Cada capítulo es independiente y puede leerse sin depender de los demás.
- **Investigación Exhaustiva:** Todos los capítulos se basan en una investigación exhaustiva y están respaldados por referencias científicas. Los datos mostrados en los diagramas sirven para una mejor visualización y se basan en suposiciones, no en los datos proporcionados en las fuentes. Una lista completa de fuentes y créditos de imágenes se encuentra en el apéndice.
- **Terminología Clara:** Los términos técnicos subrayados se explican en el glosario.
- **Resúmenes de Capítulos:** Al final de cada capítulo, encontrará resúmenes concisos que le dan una visión general de los puntos clave.
- **Recomendaciones Concretas:** Cada subcapítulo concluye con una lista de consejos específicos para ayudarle a poner en práctica lo aprendido.

Materiales adicionales de bonificación en nuestro sitio web

En nuestro sitio web, planeamos poner a su disposición los siguientes materiales exclusivos:

- Contenido adicional y capítulos extra
- Un resumen general compacto
- Una versión de radioteatro. (En planificación)

El sitio web está actualmente en construcción.



www.SaageBooks.com/es/en_forma_y_delgado-bonus-SO16XC



Índice

- 1. Fundamentos del cambio de dieta
 - 1. 1 Dieta equilibrada
 - Alimentos ricos en proteínas para la pérdida de peso
 - Elegir los carbohidratos correctamente
 - Grasas saludables en la dieta
 - 1. 2 Planificación de comidas
 - Optimizar el tamaño de las porciones
 - Horario de las comidas
 - Batidos como sustitutos de comidas
 - 1. 3 Selección de alimentos
 - Tipos de pan saciantes
 - Especias y hierbas de apoyo

- 2. Movimiento en la vida diaria
 - 2. 1 Formas suaves de movimiento
 - Caminar para quemar grasa
 - Subir escaleras en la vida diaria de la oficina
 - Aprovechar las actividades domésticas
 - 2. 2 Relajación activa
 - Ejercicios de estiramiento para casa
 - Actividad física sin deporte
 - Pausa activa para el almuerzo
 - 2. 3 Integración en la vida diaria
 - Desarrollar rutinas de movimiento
 - Aumentar el nivel de actividad
 - Dosificar la carga física

- 3. Estrategias mentales
 - 3. 1 Fundamentos psicológicos
 - Reconocer los patrones de alimentación
 - Superar la alimentación emocional
 - Fortalecer la automotivación
 - 3. 2 Cambio de comportamiento
 - Establecer nuevos hábitos
 - Reducir el estrés sin comer
 - Desarrollar sistemas de recompensa
 - 3. 3 Orientación al éxito
 - Establecer objetivos realistas
 - Superar los reveses
 - Documentar el progreso

- 4. Métodos eficaces

- 4. 1 Ayuno intermitente

- Establecer periodos de ayuno
- Planificar las ventanas de comida
- Cómo romper el ayuno

- 4. 2 Optimización del metabolismo

- Mejorar la digestión
- Regular el equilibrio hídrico
- Estimular el metabolismo

- 4. 3 Modelado corporal

- Reafirmar el contorno facial
- Reducir las zonas problemáticas
- Mejorar el aspecto de la piel

- 5. Éxito a largo plazo
 - 5. 1 Cambio permanente
 - Consolidar los hábitos alimenticios
 - Adaptar el estilo de vida
 - 5. 2 Control de peso
 - Evitar las fluctuaciones de peso
 - Interpretar las señales corporales
 - Estabilizar los éxitos
 - 5. 3 Integración sostenible
 - Integrar el entorno social
 - Soluciones prácticas para la vida diaria
 - Adaptación flexible
- Fuentes
- Fuentes de imágenes

1. Fundamentos del cambio de dieta

¿Alguna vez se ha preguntado por qué algunas personas no logran alcanzar su peso deseado a pesar de estar constantemente a dieta? La clave del éxito no radica en dietas extremas a corto plazo, sino en un cambio sostenible de los hábitos alimenticios. Un cambio de dieta bien pensado tiene en cuenta tanto las preferencias personales como los conocimientos científicos sobre la nutrición óptima. Los alimentos adecuados en el momento adecuado pueden influir positivamente en el metabolismo de manera sostenible. En este capítulo, descubrirá cómo optimizar su alimentación de forma duradera con simples reglas básicas, sin renunciar ni sentirse culpable.



1. 1 Dieta equilibrada



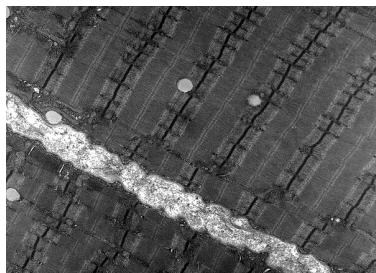
Una alimentación equilibrada es la clave para una pérdida de peso sostenible y el bienestar, especialmente con una dieta rica en proteínas. La combinación adecuada de macronutrientes – proteínas, carbohidratos y grasas – puede optimizar el metabolismo, aumentar la sensación de saciedad y minimizar los antojos. Sin embargo, la selección de los alimentos correctos dentro de estos grupos es crucial para el éxito. Descubra en este capítulo cómo optimizar su alimentación y alcanzar sus objetivos.

Un cambio de dieta exitoso y sostenible se basa en la interacción de proteínas magras, carbohidratos complejos y grasas saludables.

Alimentos ricos en proteínas para la pérdida de peso



Legumbres ^[i1]



masa muscular ^[i2]

Los alimentos ricos en proteínas apoyan la pérdida de peso a través de varios mecanismos. Fomentan una sensación de saciedad que dura más tiempo, lo que reduce la ingesta calórica total [s1]. Este efecto se basa en reacciones hormonales en el cuerpo que son desencadenadas por el consumo de proteínas. Al mismo tiempo, el cuerpo necesita más energía para digerir y metabolizar las proteínas, lo que acelera el metabolismo y aumenta el consumo de calorías. Este llamado efecto térmico de los alimentos contribuye, aunque en menor medida, a la pérdida de peso. Para la construcción y mantenimiento de músculos, las proteínas son esenciales. La masa muscular, a su vez, consume más calorías en reposo que el tejido graso. Al mantener o aumentar la masa muscular durante una dieta, se incrementa el metabolismo basal y se favorece la pérdida de peso. Sin embargo, lo decisivo para una pérdida de peso exitosa no es solo la cantidad, sino también el tipo de proteína consumida. Las proteínas magras, como las que se encuentran en aves,

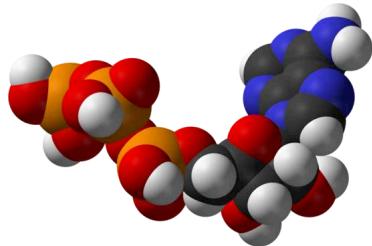


pescado, productos lácteos bajos en grasa y legumbres, proporcionan nutrientes valiosos con una ingesta calórica relativamente baja [s1]. Por ejemplo, un filete de pechuga de pollo proporciona alrededor de 30 gramos de proteína y solo unas 170 calorías por

cada 100 gramos. En comparación, un filete de res del mismo peso contiene una cantidad similar de proteínas, pero significativamente más grasa y, por lo tanto, más calorías. Para aprovechar al máximo los beneficios de las proteínas para la pérdida de peso, se deben integrar principalmente fuentes de proteínas magras en la dieta y evitar productos altamente procesados con alto contenido de grasa y azúcar. Otras fuentes adecuadas de proteínas incluyen:

- Huevos
- Queso magro
- Atún
- Lentejas
- Tofu

Al centrarse en fuentes de proteínas magras, se reduce la ingesta calórica sin comprometer la ingesta de proteínas, lo que apoya eficazmente la pérdida de peso.



metabolismo ^[i3]



Proteína magra ^[i4]