



knowsquare .

PREPARADO POR:

CONSEJO EDITORIAL

11 DE JUNIO DE 2011

ES FÁCIL PERDER PESO

RESEÑA DEL LIBRO DE ALLEN CARR

knowsquare .

Privado y Confidencial

Prohibida su Distribución sin Autorización Expresa del Autor
y Know Square S.L.

Título del libro: "Es fácil perder peso". Editorial: Espasa Práctico. Autor: Allen Carr. 1ª edición: 2003. 89 páginas
Precio: 11,00 euros. Primer capítulo descargable en: http://www.esfacil.espasa.com/pdf/es_facil_perder_peso01.pdf

¿Qué tiene de interesante el libro? ¿Para quién es este libro?

Los resúmenes para estos libros de motivación no son del todo eficaces. Cuesta mucho transmitir el poder de convicción que transmite el autor repitiendo de mil formas diferentes el mismo concepto. Lo que sí les podemos transmitir muy bien son las nociones.

Allen Carr nos narra los conceptos básicos que giran en torno al concepto de dieta paleolítica. Como no es médico ni científico, suele incorporar algunos conceptos erróneos provocados por su propio auto-convencimiento. Sin embargo, la idea central es correcta y el argumento atractivo. El concepto principal es que debemos comer aquello que la Naturaleza nos ha diseñado para comer. Nuestro cuerpo digiere muy bien los vegetales y las frutas. Y cuanto menos cocinados, mejor. Por eso el libro no tiene recetas. Si nuestra dieta se compone sobre todo de estos alimentos, tendremos el peso ideal y no tendremos que renunciar al resto de alimentos (grasas, carnes, etc.). En el fondo, se trata de disfrutar más de la vida.

*La gente disfruta comiendo, pero no disfruta comiendo en exceso.
La sociedad occidental se ha desviado de los hábitos alimenticios naturales.
Comer en exceso está causado por comer de forma incorrecta.*

*Siempre que tu inteligencia esté en conflicto con tu instinto, sería algo ilógico contradecir tu instinto.
Un alimento no tiene que satisfacer todos los sentidos para ser aceptable. Pero si uno de tus sentidos vota en contra,
cuidado.*

*Mi principal objetivo es ayudarles a que disfruten de la vida. Si has tenido la suerte de nacer sin ningún defecto físico o
mental grave, lo cierto es que eres súper privilegiado.*

Sobre el autor

Allen Carr fue un escritor inglés conocido por sus libros de autoayuda y desenganche. En particular, se le conoce por su célebre libro "Es fácil dejar de fumar si sabes cómo".

Carr también escribió libros de autoayuda sobre temas cómo dejar el alcohol o el que se resume aquí.

El propio escritor fue fumador hasta los 48 años, con hasta 100 cigarrillos al día. Fue diagnosticado cáncer de pulmón con 71 años y murió a los nueve meses en Benalmádena (2006).

Resumen

Sólo hay que convencerse, no hace falta fuerza de voluntad

- El prisionero, el fumador y el obeso ya son conscientes de los efectos negativos de su mal. No hace falta recordárselo y no funciona diciéndoselo.

- Si lo superas con fuerza de voluntad, hay que quitarse el sombrero. Allen Carr no pudo. Por eso, el método de Allen Carr no implica fuerza de voluntad ni sacrificio. Estas tácticas no le funcionaron jamás.

- ¿Por qué pensaba Carr que su método no funcionaba para controlar el peso? Porque pensaba que fumar es ansiar un veneno y comer no sólo es un placer legítimo, sino que realmente sacia tu hambre.

- Pero descubrió que había cometido un error fundamental. Había estado comparando fumar con comer. Comer no es ningún problema. En realidad hay que comparar fumar con un pasatiempo igual de negativo y de destructivo: ¡COMER EN EXCESO!

- Las dietas no funcionan:

- Párate un momento a pensar: si alguna de ellas hubiera funcionado, el problema ya estaría resuelto.
- Cuando no estás a dieta, te permites saltarte parte de una comida o incluso una comida entera sin que ello suponga una gran pérdida.
- Es un hecho establecido que la gran mayoría de los intentos de hacer una dieta tienen, a largo plazo, el efecto de que la persona aumente de peso y no lo pierda.
- El soporte que justifica una dieta es la fuerza de voluntad, y ya sabemos que no funciona.

La prueba de la ardilla

- La prueba de la ardilla: la ardilla dejó de comer cacahuets y se pasó el resto de la tarde enterrándolos. ¿Cómo es que los animales salvajes nunca están gordos, salvo las personas y los animales domésticos?

- Bienvenidos al concepto de higiene natural. La sociedad occidental se ha desviado de los hábitos alimenticios naturales.

- Se puede pensar que no están gordos porque los animales salvajes se ven limitados por la escasez de disponibilidad de alimentos. Pero no es así, porque a menudo hay abundancia de alimentos y los animales no están obesos.

La ardilla es un ejemplo. Otro ejemplo son las termitas.

- La gente disfruta comiendo, pero no disfruta comiendo en exceso.

Estamos obesos porque comemos de forma incorrecta

- Comer en exceso está causado por comer de forma incorrecta.

- Lo que debemos cambiar es: NUESTROS HÁBITOS ALIMENTICIOS.

- Nos han lavado el cerebro, haciéndonos creer que hay cosas que están muy ricas cuando no lo están tanto. Por ejemplo, la mayoría de fumadores creen realmente que les gusta el sabor de los cigarrillos. Lo cierto es que nunca les gustó. Afortunadamente, muchos de ellos son capaces de recordar que sus primeros cigarrillos sabían fatal y lo mucho que tuvieron que esforzarse para acostumbrarse a ese terrible sabor.

- Un buen ejemplo son las ostras, aceptadas de forma generalizada como una delicia muy cara. ¿Has intentado comerlas? Lo cierto es que las ostras son muy difíciles de comer. Tienes que tragártelas enteras. Si las has probado, serás consciente de que podrías disfrutar de la misma experiencia por una décima parte de su precio tragando gelatina sazonada con sal.

- Es la higiene natural y la dieta paleolítica:

- La hermosa verdad es que los alimentos que realmente saben mejor también resultan los más beneficiosos para ti.

- El sabor está ahí para tu placer, no para tu ruina.

Tú tienes el control, y sin limitaciones

- Sugiero que decidas ahora el tipo de comida que quieres comer y cuándo, con qué frecuencia y en qué cantidad. A partir de ahora tú vas a tener el control.

- Según Allen Carr, con su sistema Easyweigh puedes comer todo lo que quieras de tus alimentos favoritos, siempre que quieras, y tener el peso que desees, sin tener que hacer dieta o ejercicio especial o sin tener que utilizar la fuerza de voluntad o la disciplina.

- No tendrás que pasar por el frustrante procedimiento de contar calorías.

Mantén tu mente abierta y sigue tu instinto

- Por ejemplo, el ser humano por lo general odia las ratas. ¿Esa idea está basada en hechos? ¿Cuánta gente conoces a la que le haya mordido o atacado una rata? No, se debe a que desde pequeños nos han comido el cerebro para asociar las ratas con el mal y con la enfermedad. La plaga bubónica, el Flautista de Hamelín, Mil novecientos ochenta y cuatro de Orwell.

- Controlar el peso es algo ridículamente fácil. Más del 99,99% de las criaturas de este planeta son capaces de hacerlo a lo largo de su vida sin siquiera plantearse.

- Comparemos coches y nuestros cuerpos. Tienen mucho en común. Ambos son vehículos pensados para trasladarnos de un lugar a otro. Tienen requisitos muy parecidos para funcionar adecuadamente. Ninguno puede funcionar sin un suministro regular de combustible y de aire. Ambos exigen un mantenimiento regular para funcionar de manera eficiente y no estropearse.

- No obstante, hay diferencias muy importantes: El cuerpo humano es la máquina más completa que existe en el planeta: un millón de veces más sofisticada que cualquier aeronave construida por el hombre. Comparado con tu cuerpo, tu coche es tan sofisticado como un ábaco si se compara con un ordenador moderno.

- ¿Cómo se alimenta esa increíble máquina que es el cuerpo? ¿Cómo saben nuestros padres cuáles son los mejores alimentos para nosotros? Lo saben de una variedad de fuentes: de sus propios padres, de los médicos y nutricionistas, pero principalmente de unas campañas de publicidad masivas y del lavado de cerebro de grandes empresas con enormes intereses comerciales. ¿No sería agradable que el Creador nos hubiera dado una guía de uso para que supiéramos qué comer? Pues ESO ES EXACTAMENTE LO QUE HA HECHO. ¡Los animales salvajes la utilizan! Por ese motivo no padecen el problema del sobrepeso.

- El instinto es resultado de tres mil millones de años de experimentación, no de teorías, sino de genuinos aciertos y fracasos. Permite a los pájaros construir complicados nidos y a las arañas tejer espesas telarañas.

- Siempre que tu inteligencia esté en conflicto con tu instinto, sería algo ilógico contradecir tu instinto.

- A mí me educaron para que tuviese fe ciega en los médicos. Me ha resultado difícil cuestionar su autoridad, particularmente cuando es tan evidente que son inteligentes, han sido formados meticulosamente y tienen una gran dedicación hacia su trabajo. No obstante, la experta en el cuerpo humano es la Madre Naturaleza y no la humanidad.

- También debemos tener en mente que, siempre que puedan obtener una cantidad adecuada de sus alimentos favoritos, los animales salvajes no padecen estreñimiento, diarrea, ardor de estómago, indigestión, úlceras, hipertensión, altos niveles de colesterol y enfermedades del estómago, riñón, hígado e intestinos. ¿Alguna vez has oído hablar de un tigre que necesite dentadura falsa, un audífono, gafas, peluca o marcapasos? ¿Acaso necesitan los animales una máquina de diálisis para sus riñones? ¿Se mueren de un infarto, de cáncer o de diabetes? ¿No parece evidente que estas enfermedades son resultado directo de lo que comemos? (Nota del autor del resumen – No, en realidad no siempre tiene que ver. Ya se advirtió de que no es médico ni científico y por eso no sabe. Muchas enfermedades se deben a que el ser humano vive 50-60 años más de lo que la Naturaleza le ha preparado para vivir).

No empieces con una idea preconcebida de cuál es tu peso ideal

- Hay tablas que te dicen cómo calcular tu peso adecuado, pero no son tablas científicas. Utiliza tu sentido común. No es la báscula la que te dice si tienes sobrepeso. Es el espejo el que te dice si tienes sobrepeso o no.

- Puede que ahora tengas la tentación de tirar la báscula a la basura. ¡No! Es una parte fundamental del programa. Uno de los motivos por los que engordamos es que el proceso es muy gradual. Es un poco como envejecer; el reflejo que vemos todos los días en el espejo parece idéntico al del día anterior.

- Ésa es una de las amabilidades de la Madre Naturaleza: el proceso de envejecimiento es imperceptible.

- No obstante, no cuesta nada apuntar tu peso de manera regular. Te da un tremendo subidón cada vez que ves que has llegado a un nuevo mínimo, y cuando puedas recordar como yo ese registro de pesos en blanco y negro y ver que perdiste ocho kilos en seis meses sin siquiera esforzarte, eso

supondría un gran incentivo. Y es el doble de premio cuando empiezas a ver que te queda mal la ropa porque te está demasiado ancha.

- Lo bonito de "Es fácil perder peso" es que no te vas a poner a dieta, simplemente estás cambiando tus hábitos alimenticios.

¿Cómo hacerlo? Cuando tengamos hambre

- ¿Por qué comemos? Aunque evitar morir de hambre es el propósito primordial de comer, ¿no es cierto que cada comida está justificada por motivos más inmediatos, como "Tengo la costumbre de hacer tres comidas al día" o "Me gusta comer" o "Porque tengo hambre, estoy aburrido, nervioso o deprimido" o "Porque me ha llegado el olor de algo delicioso" o, sencillamente, "La comida estaba ahí y no pude resistirme"?

- Puede que pienses que el problema es COMER EN EXCESO, pero, como he dicho antes, el verdadero problema es lo que nos hace comer excesivamente, que es un CONSUMO INCORRECTO.

- Tenemos que comer sencillamente cuando tengamos hambre. Así funcionan los animales salvajes. Es como llenar el coche de gasolina: sólo cuando el depósito esté vacío, no cuando a uno le apetece. ¿Se imaginan estar llenando el depósito cada media hora por gusto?

- El hambre es la forma que tiene la naturaleza de decirte: "Tienes que llenar el depósito de combustible y nutrientes".

- Llegar a esta conclusión -que el hambre no es algo malo, sino que es un aparatito increíblemente ingenioso que puede darnos un placer infinito sin que suframos ningún inconveniente más- fue la segunda de las importantes pruebas.

- Lo que quiero dejar claro es que no puedes disfrutar del sabor de la comida a menos que tengas hambre.

- La película Papillon lo ilustra muy bien. El primer cuenco de engrudo que le dan a Steve McQueen en Devil's Island contiene una cucaracha viva. Él lo tira asqueado. Tres meses después, Steve McQueen cazaba cucarachas para comérselas.

¿Qué comemos?

- Volvamos a tu coche. Si tiene un motor de gasolina, ¿se te ocurriría llenarlo de diésel? Tan sólo algunos alimentos fueron diseñados para la especie humana. Ése el motivo de que tengas sobrepeso, estés cansado y gordo.

- LOS ANIMALES SALVAJES SÓLO COMEN ALIMENTOS NATURALES. ¿QUÉ ES UN ALIMENTO NATURAL? Aquel que no ha sido tocado por el hombre. Eso quiere decir que no ha sido cocinado, refinado, congelado, embotellado, conservado, endulzado, saborizado, enlatado, ahumado, mezclado, o lo que sea. Y no contiene ningún tipo de aditivos, ni siquiera sal y pimienta.

- Es decir, las frutas, las verduras y los frutos secos, aunque si queremos podemos seguir comiendo el resto de comidas. No hay límite.

- El proceso comienza antes de que nos metamos la comida en la boca. Primero preparamos nuestra comida quitando los trozos no comestibles o cocinándola para hacerla más digestible. La comida pasa a los intestinos. Es sólo en esta fase cuando se pueden extraer las sustancias químicas vitales - evidentemente, siempre que la comida haya sido digerida adecuadamente (bien masticada) - y puede comenzar el proceso de distribuir esas sustancias y deshacerse de los residuos.

- ¿Cómo distinguen los animales salvajes un alimento de un veneno?

- LOS ALIMENTOS QUE MEJOR SABEN (y HUELEN) SON LOS MÁS BENEFICIOSOS PARA TI. Cuando un alimento natural se pone malo empieza a tener un aspecto terrible, un tacto horrible, un olor horrible y un sabor horrible. Una manzana podrida es un buen ejemplo.

- Un alimento no tiene que satisfacer todos los sentidos para ser aceptable. Pero si uno de tus sentidos vota en contra, cuidado.

El lavado de cerebro

- ¿No es verdad que se nos ha adoctrinado para comer variedad de comidas, en parte para que tengamos una dieta equilibrada y en parte simplemente por cambiar, para no aburrirnos de nuestra comida favorita? No hay nada malo en eso, como tampoco lo hay en que comas tu comida favorita día tras día tras día, siempre que esa comida aporte la energía y los nutrientes necesarios para que estés feliz y sano. De hecho, ¿no serías un poco tonto si no comieses tu comida favorita si está a tu alcance?

- Cuando no tenemos a nuestro alcance la comida más adecuada para nosotros, entonces comemos "comida basura", es decir, alimentos de segunda o tercera opción que nos permiten sobrevivir.

- La naturaleza incorpora un mecanismo fiable al cien por cien: cuanta más hambre tienes, mejor te saben los alimentos que son segunda o tercera opción, y eso garantiza la supervivencia.

- Significa que no hay restricciones rígidas. Nunca te tendrás que decir: "No se me permite comer esta o esa comida".

- Hay muy pocos nutricionistas que digan que la leche o el queso son comida basura pero eso es exactamente lo que son.

- El peligro de este margen de error es que, mientras que los gorilas y otros animales salvajes vuelven a comer su comida favorita en cuanto está disponible, la civilización occidental ha llegado a una fase en la que la comida basura se convierte en nuestra dieta habitual casi desde que dejamos de mamar.

No seas esclavo de tus papilas gustativas

- Aprenderás a disfrutar del sabor de cualquier alimento que consumas regularmente, así que, ¿por qué no aprender a disfrutar de los alimentos que te sientan bien, en lugar de los que te sientan mal?

- La verdad es que nuestros hábitos alimenticios son la culminación de una enorme combinación de ignorancia, informaciones equivocadas, lavado de cerebro y estupidez, que tiene poco que ver con la elección o el gusto.

- Cualquier marinero antiguo te contaría que, en un principio, los alimentos en conserva eran sustitutos a corto plazo pensados para sobrevivir en un largo viaje por mar. Pero todos los marineros eran conscientes de que dichos alimentos eran sustitutos, y comerlos les hacía vulnerables a padecer variedad de enfermedades (como el escorbuto y el raquitismo). También se aseguraban de comer el artículo genuino cuando estaban en tierra firme.

- Cuando calientas la comida por encima de sesenta grados matas no sólo las bacterias, sino casi todos los nutrientes y se convierte, literalmente, en una comida muerta. Todos los alimentos contienen ciertos niveles de agua. Cuando cocinas, ese preciado líquido se evapora. Es un hecho que podemos sobrevivir más tiempo sin comida que sin agua. Así que, ¿no crees que los alimentos con un mayor contenido de agua sean más valiosos?

La carne

- Es difícil creer que el beneficio que sacas de comer carne es prácticamente ninguno, y que las desventajas son mucho más numerosas. En lo que al sabor se refiere, hay pocos alimentos tan sosos como la carne. De hecho, es difícil imaginar un alimento que esté tan poco pensado para que lo consuman los hombres. Es difícil de creer, sí. Hay una regla en la naturaleza: los carnívoros no comen otros carnívoros.

- No poseemos el aparato digestivo ni las sustancias químicas necesarias para digerir la carne, extraer los nutrientes y deshacernos de los desperdicios. Es cierto que los japoneses comen pescado crudo. Pero tienen que marinarlo, sazonarlo y cortarlo en trozos muy pequeños para poder hacerlo. No sé si realmente les gusta o no, pero lo cierto es que la costumbre no se ha extendido por el mundo, con algunas pocas excepciones.

- La carne no aporta casi energía. El combustible está hecho de hidratos de carbono. La carne contiene muy pocos hidratos de carbono. Y todavía más importante, la carne casi no tiene nada de ese ingrediente fundamental para la salud y la digestión: ¡FIBRA!

- Si la carne sabe tan bien cuando la hemos cocinado, ¿por qué tenemos que añadirle especias y salsas? Añadimos las especias y las salsas no para acentuar el sabor, sino para darle sabor a algo que no lo tiene o para disfrazar un sabor malo.

- Ni siquiera estamos emocionalmente equipados para comer carne. Como dice Harvey Diamond: "Dale a un niño una manzana y un conejo. Si se come el conejo y juega con la manzana, te juro que te compro un coche nuevo".

- Piensa en un bebé sano que se alimenta del pecho sano de su madre. ¿Acaso nos preocupa que no tenga una dieta lo suficientemente variada? ¿Intentamos meterle por el gaznate vitaminas, calcio o hierro? Claro que no. Sabemos instintivamente que está tomando el alimento que la naturaleza pretende que tome.

NOTA DEL AUTOR DEL RESUMEN – "Y sin embargo, se mueve". En realidad, la carne es un elemento esencial en el desarrollo de los homínidos, pero Carr no lo sabía cuando escribió el libro.

La leche

- Hay dos motivos importantes y de sentido común para no seguir bebiendo leche. El primero es que el alimento fue diseñado específicamente para un infante en particular. Es un alimento tan sofisticado que el contenido de nutrientes va variando según el niño va creciendo. Un punto importante es que todas las crías de mamífero comienzan su vida con una dieta que consiste solamente en leche. Pero no existe una leche definitiva. Tiene una composición especial para cada especie. La leche de foca es un néctar para su cría, pero sería veneno para un ratón.

- El segundo punto importante es que la Madre Naturaleza diseñó la leche para las crías. También planeó que todos los mamíferos fueran destetados a una edad relativamente temprana. ¿Conoces algún animal adulto, excepto el ser humano y los animales domesticados, que siga bebiendo leche?

- ¡NI SIQUIERA LAS VACAS BEBEN LECHE!

- En casi todos los humanos las enzimas necesarias para digerir la leche desaparecen por completo al cumplir los tres años de edad. Nuestro organismo no está diseñado para digerir la leche después de que hayamos sido destetados, y si seguimos bebiendo leche, estamos forzando a nuestro aparato digestivo a hacer un gran esfuerzo. Puedes seguir bebiendo leche, pero ¿realmente quieres hacerlo? Si la respuesta es afirmativa, ten en cuenta que la leche contiene caseína, que se coagula en el estómago y forma grumos grandes, duros y densos que son difíciles de digerir. La leche de vaca tiene 300 veces más caseína que la humana.

Los alimentos elaborados

- Si la comida sólo sabe bien cuando tienes hambre, ¿cómo es posible que la gente siga comiendo después de haberse atiborrado? No es posible que sigan teniendo hambre, así que la única explicación posible es que la comida siga sabiendo bien. Lo cierto es justo lo opuesto. La comida empieza a saber asquerosa. A esas personas las llamamos glotones o comedores compulsivos, pero lo cierto es que esos comilones siguen teniendo hambre.

- ¿Cómo puede ser eso posible? ¿Cómo puedes sentirte lleno y tener hambre al mismo tiempo? Pues se debe a que, si atiborras tu cuerpo de comida basura, no le has proporcionado la energía y los nutrientes que está pidiendo.

- Utilizamos más energía en digerir, asimilar y eliminar los alimentos que en cualquier otra actividad. Ése es el motivo de que nos sintamos tan cansados después de una gran comida como la de Navidad, y necesitemos echarnos una siesta.

- INTENTA SACIAR TU HAMBRE CON AUTÉNTICA COMIDA, NO CON BASURA. Descubrirás que las ganas que tienes de comer comida basura irán desapareciendo gradualmente a medida que avances en el programa.

- El hombre inteligente se engañó a sí mismo para creer que la comida basura sabe bien. Ya he descrito una de las técnicas que usamos para engañar a nuestras papilas gustativas y a nuestro instinto

natural: añadir el sabor de la fruta a la comida basura. Otra es añadir azúcar refinada a la comida basura para hacer que sepa dulce.

La bebida

- Todavía tengo que conocer a la persona que al beber su primer botellín de cerveza, no pensó en secreto: ¿"Realmente tengo que beberme esta asquerosidad? Preferiría beberme una limonada". Pero la limonada la beben los niños, ¡los adultos beben cerveza! ¿Entonces deberíamos beber limonada? No. Creer que beber limonada es bueno no es más que el resultado del lavado de cerebro al que hemos estado sometidos desde la infancia a la adolescencia.

- LA BEBIDA MÁS REFRESCANTE ES EL AGUA FRESCA Y CLARA.

- El atractivo del café y del té es que contienen una droga adictiva llamada cafeína, y cuando la cafeína desaparece de tu organismo, tu cuerpo tiene una sensación de vacío e inseguridad que hace que quieras consumir más cafeína. La segunda taza no es para saciar tu sed, sino para aliviar los síntomas de abstinencia que ha creado la primera.

El chocolate

- Tiene 3 ingredientes:

1. Cacao, que contiene una droga adictiva, venenosa y que sabe mal, llamada teobromina. Esta droga adictiva hace que quieras seguir comiendo chocolate aunque estés asqueado de su sabor.
2. Azúcar refinado para disfrazar el mal sabor.
3. Leche diseñada para los terneros que sirve para mejorar su aspecto.

- Si quieres saber cuál es el verdadero sabor del chocolate, intenta comer cacao sin aditivos.

Se trata de comer lo menos posible el tipo de calorías inadecuadas y comer las adecuadas: la fruta

- No tienes que preocuparte por tomar demasiadas calorías; las calorías son energía y nunca se tiene demasiada energía. No obstante, si se trata del tipo de calorías equivocado, tu sistema digestivo no está equipado para manejarlas.

- ¿QUÉ COMEN LOS GORILAS? Algunos monos, como el chimpancé, comen de cuando en cuando carne, pero la mayor parte de su dieta está compuesta por fruta.

- Lo que estoy sugiriendo es que si pretendemos descubrir cuál es la dieta natural que la Madre Naturaleza diseñó para el hombre, todas las pruebas señalan en una misma dirección: ¡LA FRUTA! Eso es lo que preferían comer nuestros ancestros que no habían sido sometidos a un lavado de cerebro. Si analizas los hechos, ¡es lo que preferimos comer nosotros!

- La gelatina y los helados que nos encantaban cuando éramos niños, ¿a qué sabrían si no les hubiéramos dado un sabor? No sabrían a nada. ¿Les dábamos sabor a cerdo, ternera, cordero o pavo? No, les dábamos sabor a fresa, piña, vainilla. Todos ellos sabores extraídos de frutas y otras plantas.

- ¿En qué consisten esas salsas que añadimos a la carne para que sepa mejor? Le ponemos puré de manzana al cerdo, menta al cordero, arándano al pavo, mostaza a la carne, salvia y cebolla al pollo, y todo ello se extrae de frutas u otros vegetales. A los batidos de leche, los refrescos y el alcohol, ¿qué sabores les añadimos para potenciar su sabor? Fresa, frambuesa, plátano, naranja, limón, piña, mora, lima, etc.

- Nos han lavado el cerebro para que creamos que añadimos salsas y sabores para potenciar el sabor de la carne. En realidad, la carne tiene poco sabor o incluso sabe mal sin esas salsas.

- La fruta no necesita apenas ser descompuesta, pasa casi inmediatamente del estómago al intestino.

- Otra gran ventaja de la fruta y las verduras es que son relativamente baratas y, si tienes jardín, pueden incluso ser gratis!

Combinar comida no es buena idea

- Tenemos la tendencia a comer variedad de alimentos no en una misma comida, sino en un mismo bocado.

- ¿Por qué supone eso un problema? Porque nuestro aparato digestivo no fue diseñado para manejar variedad de alimentos en una misma comida.

- Un ejemplo muy habitual es combinar un alimento alto en proteínas, como la carne, con las patatas, que son en su mayoría hidrato de carbono. El estómago produce jugos ácidos para digerir la proteína. Los jugos necesarios para descomponer los hidratos de carbono con alcalinos. ¿Qué pasa si mezclas un alcalino y un ácido? Se neutralizan. El resultado es que no se puede digerir ni la carne ni la patata. Has encargado a tu cuerpo una tarea imposible. El estómago produce más ácidos, que son neutralizados por más alcalinos. El resultado: indigestión y ardor de estómago.

- Algunas recomendaciones son:

- No comas fruta con cualquier otro alimento.

- No mezcles proteínas e hidratos de carbono en una misma comida.

- Las verduras sin almidón (con alto contenido en agua) se pueden digerir con jugos ácidos o alcalinos, así que pueden ser combinadas con proteínas (carne, pescado, aves y productos lácteos) o con hidratos de carbono (pan, arroz, pasta, patatas o cereales).

- Te recomiendo que comas fruta cuando tengas el estómago vacío. Por ese motivo el momento ideal para comer fruta es el desayuno.

¿Cómo acabar con el lavado de cerebro?

- Primero, empieza a ver los alimentos que son buenos para ti como lo que realmente son.
- El segundo paso es empezar a ver los alimentos que, a causa del lavado de cerebro, piensas que son tus favoritos, como lo que realmente son: un lobo disfrazado de cordero.
- Recuerda que un determinado alimento está diseñado para nosotros cuando huele bien, pero esa regla sólo se aplica a los alimentos naturales. El perfume huele de maravilla, pero no se te ocurriría bebértelo.

Matar la rutina

- Nuestro problema es que nos hemos creado la rutina de comer tres veces al día, y de no dejar nada en el plato en ninguna de ellas.
- Te recomiendo que empieces el programa haciendo un único cambio a tu rutina actual: COME FRUTA, Y SOLAMENTE FRUTA, EN EL DESAYUNO.
- Nos han programado para comer fruta como postre, pero eso es parte del lavado de cerebro. En la hora del desayuno nuestro estómago está vacío y es el momento en que nuestro organismo está más preparado para recibir el alimento jugoso, delicioso, con alto contenido en agua, desintoxicante y lleno de salud y energía que aporta la fruta fresca.
- Ni siquiera pretendas cambiar otros hábitos alimenticios hasta que estés completamente satisfecho con comer fruta en el desayuno.

¿Hacerse vegetariano?

- No necesariamente, porque con este sistema nunca tendrás que decir: "No puedo comer chocolate", o leche, helado, carne, queso, o lo que sea. Recuerda que dispones de un margen importante de "comida basura".
- Tu objetivo es cambiar poco a poco tus hábitos alimenticios para que al menos el 70% de tu consumo esté compuesto por alimentos frescos con un alto contenido en agua, como la fruta y la verdura. Con el otro 30% puedes comer prácticamente lo que quieras sin ganar peso.
- El hambre es fundamental para disfrutar a tope de una comida. Organiza tu rutina alimenticia para asegurarte de que tienes hambre a la hora de la comida y no destruyes esa valiosa hambre picoteando entre comidas.

Hacer ejercicio

- El ejercicio no es preciso. En realidad es otro engaño. Es cierto que cuanto más ejercicio hagas, más energía quemarás, y eso aumentará la velocidad de gasto. Pero el ejercicio también te da más hambre y más sed, y eso corresponde a un aumento de tu consumo.

- Volvamos a la comparación con tu coche. Supongo que ni un conductor entre mil conoce el peso neto de su coche. Yo desde luego no. La cuestión es que no tenemos por qué saberlo. Cuando tu coche tiene poca gasolina, llenas el depósito y el peso del coche aumenta. Cuando vas quemando el combustible, el peso va bajando, pero el peso neto del coche sigue siendo el mismo. Supón que sintieras, por cualquier razón, que tu coche pesa demasiado. ¿Crees que podrías solucionar el problema conduciendo por ahí sin más motivo que quemar el combustible? Sólo un tonto consideraría que ésa es una solución. Eso es prácticamente lo que hacemos cuando hacemos ejercicio únicamente para perder peso.

- Aun así, te recomiendo que hagas ejercicio regularmente, no porque te ayude a perder peso, sino por la egoísta razón de que, si te sientes sano y tu cuerpo está en forma, disfrutarás mucho más de la vida.

TRANSPARENCY VOW

El autor de este resumen no conoció al autor ni tiene vinculaciones con la editorial.

© Know Square S.L.