



**Dieta Cetogénica: 40 recetas seleccionadas para perder peso extremadamente rápido y mejorar tu salud. Aprendiendo a cocinar la dieta cetogénica (Spanish Edition)**



**Descargar**



**Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Dieta Cetogénica: 40 recetas seleccionadas para perder peso extremadamente rápido y mejorar tu salud. Aprendiendo a cocinar la dieta cetogénica (Spanish Edition)

*Elena Fernández Roca*

**Dieta Cetogénica: 40 recetas seleccionadas para perder peso extremadamente rápido y mejorar tu salud. Aprendiendo a cocinar la dieta cetogénica (Spanish Edition)** Elena Fernández Roca

## ¿QUÉ ES LA DIETA CETOGÉNICA?

La **dieta cetogénica** fue desarrollada a principios de los años 20 por el Doctor Wilder, quien aseguraba que se podía alcanzar un estado de ‘cetosis’ similar al del ayuno en el organismo como vía para conseguir una reducción sustancial de peso.

La particularidad de este tipo de dieta está en que no contamos calorías diarias a la hora de adelgazar, sino que **nos fijamos en la cantidad de hidratos de carbono de nuestra dieta, reduciendo su consumo** a niveles sumamente bajos para entrar en estado de cetosis.

---

## ¿QUÉ HACE QUE PERDAMOS PESO CON LA DIETA CETOGÉNICA?

Eliminando los hidratos de carbono, estamos reduciendo la fuente de energía primaria en el cuerpo: el azúcar. Cuando el cuerpo se ve sometido a una restricción del azúcar que dispone como reserva, tiene que ingeniárselas para volver a extraer energía y poder subsistir. En este caso, utiliza la energía almacenada en forma de grasa corporal.

Por lo tanto, **al eliminar los hidratos de carbono de nuestra dieta, comenzamos a quemar grasa a las pocas horas**. Por esta razón la dieta cetogénica es reconocida como una de las más eficientes para perder peso. De hecho, se trata de una dieta recomendada para pacientes que padecen obesidad mórbida... ¿Si con ellos funciona, por qué no contigo?

---

## EL PODER DEPURADOR DE LA DIETA CETOGÉNICA

Además, la dieta cetogénica es ideal para depurar el cuerpo. Al tratarse de una dieta extremadamente diurética, **elimina por completo el problema de la retención de líquidos**, evitando que nos sintamos hinchados o con sensación de pesadez en el cuerpo. Por este motivo la dieta cetogénica también es **considerada como una dieta express por aquellos que buscan bajar su peso corporal en poco tiempo**.

Deberás comer verduras, carnes, pescados y, por supuesto, una amplia variedad de alimentos que contienen grasas saludables. Esto es lo bueno que tiene este tipo de dietas, que **podrás comer cosas que antes no podías con tu dieta hipocalórica de toda la vida**.

La pérdida semanal de peso con una dieta cetogénica también es mayor que con una dieta hipocalórica. Además, la dieta cetogénica contiene un número elevado de proteínas, por lo que el catabolismo muscular será mínimo (**no perderás músculo**) y **así evitarás a toda costa el efecto rebote**. Por otro lado, ten presente que la reducción de los carbohidratos y el aumento de las proteínas podría hacerte sentir algo cansado durante los primeros días, hasta que tu cuerpo logre adaptarse a esta nueva forma de obtener la energía.

---

## ¿QUÉ ENCONTRARÉ EN ESTE LIBRO?

En este libro descubrirás **40 exquisitas recetas específicas de la dieta cetogénica**, bien explicadas paso a paso **para que puedas hacerlas tú mismo/a, aunque no tengas ni idea de cocinar**.

Las recetas están pensadas para cocinarse con ingredientes que sean lo más naturales posible y de calidad para la salud. Además, hay que tener en cuenta que al ser una dieta en la que podemos comer lo que nos apetezca, exceptuando hidratos, no resulta difícil de llevar. El sabor único de estas recetas seleccionadas hará que sea muy sencillo acostumbrarse para así poder seguir esta dieta en la vida ‘real’, al contrario de lo que ocurre con muchas otras dietas imposibles de aplicar en la práctica.

Incluso en el caso de que no estés realmente interesado/a en seguir ningún tipo de dieta en concreto, como la cetogénica este caso, las 40 recetas contenidas en este libro son **extremadamente útiles para cualquiera que desee ampliar su menú casero**, o bien para iniciarse en el mundo de la cocina. En cualquier caso, **aprenderás muchas recetas prácticas que sorprenden por su sencillez y lo deliciosas que resultan para el paladar**.

 [Descargar Dieta Cetogénica: 40 recetas seleccionadas para p ...pdf](#)

 [Leer en línea Dieta Cetogénica: 40 recetas seleccionadas para ...pdf](#)

**Descargar y leer en línea Dieta Cetogénica: 40 recetas seleccionadas para perder peso extremadamente rápido y mejorar tu salud. Aprendiendo a cocinar la dieta cetogénica (Spanish Edition) Elena Fernández Roca**

---

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Dieta Cetogénica: 40 recetas seleccionadas para perder peso extremadamente rápido y mejorar tu salud. Aprendiendo a cocinar la dieta cetogénica (Spanish Edition) Elena Fernández Roca #QCXDNVMHZJ6

Leer Dieta Cetogénica: 40 recetas seleccionadas para perder peso extremadamente rápido y mejorar tu salud. Aprendiendo a cocinar la dieta cetogénica (Spanish Edition) by Elena Fernández Roca para ebook en línea Dieta Cetogénica: 40 recetas seleccionadas para perder peso extremadamente rápido y mejorar tu salud. Aprendiendo a cocinar la dieta cetogénica (Spanish Edition) by Elena Fernández Roca Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Dieta Cetogénica: 40 recetas seleccionadas para perder peso extremadamente rápido y mejorar tu salud. Aprendiendo a cocinar la dieta cetogénica (Spanish Edition) by Elena Fernández Roca para leer en línea. Online Dieta Cetogénica: 40 recetas seleccionadas para perder peso extremadamente rápido y mejorar tu salud. Aprendiendo a cocinar la dieta cetogénica (Spanish Edition) by Elena Fernández Roca ebook PDF descargar Dieta Cetogénica: 40 recetas seleccionadas para perder peso extremadamente rápido y mejorar tu salud. Aprendiendo a cocinar la dieta cetogénica (Spanish Edition) by Elena Fernández Roca Doc Dieta Cetogénica: 40 recetas seleccionadas para perder peso extremadamente rápido y mejorar tu salud. Aprendiendo a cocinar la dieta cetogénica (Spanish Edition) by Elena Fernández Roca Mobipocket Dieta Cetogénica: 40 recetas seleccionadas para perder peso extremadamente rápido y mejorar tu salud. Aprendiendo a cocinar la dieta cetogénica (Spanish Edition) by Elena Fernández Roca EPub

**QCXDNVMHZJ6QCXDNVMHZJ6QCXDNVMHZJ6**