

**¡¡¡SECRETOS REVELADOS!!!**

# **Metabolismo** **Acelerado...**

**El \*Verdadero Secreto\* Detrás de **Aniquilar**  
el Exceso de Grasa y **Asegurarse** de Que no  
Vuelva.**

**Nota: Consulte siempre con su doctor. Todos los Derechos Reservados. Exclusivo para uso personal.**

## **Bienvenido/a**

Sinceramente me alegro de que esté leyendo estas líneas. Es un gusto poder compartir esta información con usted.

Ahora mismo, comprenderemos los **secretos** de uno de los temas más utilizados en la terminología de la reducción de peso.

Desde ahora en adelante, obtendrá los **datos fundamentales** sobre el metabolismo y como acelerarlo.

Realmente no me he dedicado a hacer un tratado médico ni a tratar de explicar todos los detalles científicos acerca del tema.

Básicamente –y como es de esperarse—**le digo lo que debe hacer**, después **¿Por qué debería?** Y por último **¿Cómo hacerlo?**

Así que me he centrado en los **datos más importantes** –los que a mi juicio y conocimiento son relevantes— reconociendo la gran cantidad de datos que hubiera podido agregar.

### **Esto no es contenido al azar.**

Son técnicas científicamente probadas y completamente seguras, por lo que no hay nada que temer.

Por fin, si logra lo que desea – en cuanto a pérdida de peso; simplemente sabrá que es, porque ha acelerado su metabolismo.

**Y es que la pérdida de peso, no está siempre relacionada con un metabolismo rápido. ¿Cómo así?**

Por ejemplo, como lo discutiremos más adelante, hay modos científicos de aumentar la "*tasa de cambio metabólico*", y así permitir al cuerpo quemar más calorías.

Sin embargo, una manera de perder peso visiblemente - al menos a un nivel temporal percibido, es sentarse en una sala de vapor durante unas horas.

Pero ¿Por qué es temporal? Simplemente porque la pérdida de peso es agua, y ésta volverá tan rápidamente como "se evaporó".

Como nota, es un sencillo ejemplo de que la pérdida de peso no está siempre relacionada con el incremento del metabolismo (por cierto, palabra que repetiremos constantemente).

Lastimosamente, cada año cientos de personas intentan retomar el control de sus hábitos, su figura y su salud; pero también cada año, son cientos los que fracasan.

**La razón es sencilla: simplemente no pueden acelerar su metabolismo.**

Mi interés supremo es ayudarle a ser de las personas que retoman ese CONTROL y logran sus objetivos.

**Y ese es uno de los principales motivos de este libro.**

Ha sido creado para los millones personas como nosotros que simplemente queremos saber cómo acelerar el metabolismo, y como perder peso, de una forma **correcta, sana, y responsable**.

Hoy sabrá:

- Que es realmente el metabolismo, y qué papel juega realmente en la pérdida y ganancia de peso.
- Los modos científicamente probados, de acelerar el metabolismo y, además, disfrutar del proceso.
- Como promover un metabolismo más rápido, de modo que una vez que el peso no deseado haya sido perdido, pueda mantenerse fuera.

Le animo a **evitar cualquier distracción** (como una llamada telefónica de improviso o el Messenger) **y estar totalmente concentrado**, porque de esta forma, sacará el máximo provecho de lo que a continuación veremos.

Espero que lo disfrute.

**Isaac Araujo**

**Autor del Libro "Metabolismo Acelerado"**

**"Cree que tendrás éxito. Créelo firmemente, y entonces harás lo que sea necesario para lograr ese éxito..."**

*Dale Carnegie.*

## Parte 1:

### ¿Qué es REALMENTE el Metabolismo? Y... ¿Qué Tiene Que Ver Con el Aumento y la Pérdida de Peso?

Probablemente se pregunte: ¿Para qué debería conocer las respuestas a estas preguntas? ¿Acaso no basta con saber lo que funciona y listo?

Esto me hace recordar un pensamiento de Miguel de Cervantes, el cual dice: **“El hombre bien preparado para la lucha ya ha conseguido medio triunfo.”**

Como es obvio, detrás de todo hay un **porque**. Mi interés no es solo decirle lo que funciona, sino también ayudarlo a entender porque funciona. Y, difícilmente podemos hablar completamente del metabolismo, si desconoce las respuestas a las preguntas anteriores.

Bien, empecemos...

Algunas personas han llegado a pensar que el metabolismo es una especie de órgano, o una parte del cuerpo, que influencia la digestión (*el proceso de transformar los alimentos en sustancias sencillas que pueden ser aprovechadas por el cuerpo*).

Realmente, el metabolismo **no es** ninguna parte de cuerpo en particular.

Dicho en palabras sencillas: **Es el *proceso* por el cual el cuerpo convierte la comida (los alimentos que consume) en energía.**

La verdad, sería interesante explicar paso a paso como ocurre todo el proceso; pero nos llevaríamos muchas páginas y además, no indispensable para nuestro objetivo principal.

Este no es un curso médico complicado, así que no tenemos que gastar una cantidad de tiempo innecesaria enfocándonos en la complejidad del cuerpo humano y su inteligencia extraordinaria.

Aún sin ahondar profundamente en detalles médicos - que no son relevantes para nuestros propósitos de entendimiento general - es provechoso mirar brevemente...

### **...los mecanismos biológicos detrás del metabolismo.**

Como se mencionó antes, el metabolismo es el proceso de transformar la comida en combustible (o energía).

El cuerpo usa esta energía para conducir una enorme serie de funciones esenciales.

Si usted no tuviera *ningún* metabolismo - es decir, si usted no tuviera ningún proceso metabólico ("proceso metabólico" y "metabolismo" son lo mismo) que convirtiera la comida en energía - entonces no sería capaz de moverse.

De hecho, mucho antes de que usted se diera cuenta, sus procesos internos se habrían parado; porque los procesos básicos de la vida -la circulación de la sangre, los pulmones recibiendo oxígeno y expulsando dióxido de carbono, la digestión de la comida, etcétera - ***todos estos dependen del metabolismo.***

Cada segundo de cada minuto de cada día de su vida - hasta, por supuesto, cuando usted duerme - numerosas **conversiones químicas** ocurren por medio del metabolismo.

Por otro lado, en ciertas obras de consulta, el metabolismo se ha mencionado como un **proceso de armonización** que logra conseguir dos funciones corporales críticas que, en cierto modo, parecen estar en desacuerdo la una con la otra.

### **Por tanto, hablemos del Anabolismo y el Catabolismo...**

Una idea básica para comprenderlo fácilmente es la siguiente: el anabolismo es la fase de capturar o agarrar la energía de la comida, en cambio el anabolismo, es la fase de liberar o descomponer la energía.

Con esto en mente empecemos con el anabolismo...

Bien, el anabolismo se encarga de: primero **coger o agarrar la energía proveniente de los alimentos que come** y, además, **se encarga de construir, de crear células y tejido.**

Por ejemplo, crecer y aumentar la masa muscular son resultados del anabolismo.

(Antes de seguir. Recuerde que la **célula** es el elemento más pequeño en el cuerpo, de hecho, todos los organismos vivos están compuestos de células. Para simplificarlo piense en lo siguiente: nuestro cuerpo está formado de células, un conjunto de células forman tejido, el tejido forma los órganos –por ejemplo, el estómago—, los órganos forman sistemas –por ejemplo, el sistema digestivo, el sistema respiratorio, etc.—y por último, los sistemas forman el organismo).

Bueno sigamos... a cada momento, nuestros cuerpos crean más células para sustituir células muertas o disfuncionales.

Por ejemplo, si usted corta su dedo, su cuerpo (si funciona correctamente) comenzará - sin gastar ni un momento o pedir su permiso - el proceso de crear células de piel para coagular la sangre y comenzar el proceso de curación.

Este proceso de creación, en efecto, es una respuesta metabólica, y es llamado *anabolismo*.

Por otra parte, está la actividad de oposición directa que ocurre en otras partes del cuerpo.

En vez de construir células y tejido mediante el metabolismo, el cuerpo está quemando energía de modo que pueda hacer **lo que se supone tiene que hacer.**

Adentrándonos un poco, la energía que se obtiene del anabolismo es almacenada en compuestos pequeños (o moléculas) y, a esos compuestos, se les conoce como ATP o adenosín trifosfato.

Ahora, el cuerpo utiliza esa energía almacenada en esos compuestos pequeños **mediante** el trabajo de descomposición que realiza el catabolismo.

En otras palabras, **el anabolismo agarra la energía de los alimentos, la cual es guardada o almacenada. Esa energía almacenada, es descompuesta por el catabolismo para que el cuerpo pueda cumplir todas sus funciones, incluido desde luego, el anabolismo.**

En efecto, es de esta manera que el metabolismo gana su reputación como un armonizador. Este, junta estas funciones aparentemente contrarias, y lo hace de un modo que permite al cuerpo **crear células como sean necesarias, y descomponerlas, otra vez como se requiera o sea necesario.**

Bien, espero que no tenga ninguna duda en cuanto a la función del anabolismo y el catabolismo. Y por supuesto: la diferencia. Si aún le parece difícil, espero que lo que sigue aclare algunas dudas.

Entonces nos preguntamos...

## **¿Qué relación existente entre el metabolismo y el aumento de peso?**

Ahora entenderemos, porque era necesario conocer los procesos antes mencionados, es decir, el anabolismo y el catabolismo.

Dicho de forma resumida, el sobre peso comienza **si el catabolismo** (el encargado de descomponer esa energía) **descompone más energía de la necesaria.**

**El cuerpo humano, ante el exceso, guarda esa energía como grasa.**



Para comprender este proceso más claramente, podemos presentar a un jugador muy importante en la pérdida de peso: estamos hablando de la caloría.

### **¿Qué son las Calorías?**

Las calorías son simplemente **unidades de medida**. De hecho no son realmente *cosas en sí mismas*.

Pero entonces, ¿Qué miden las calorías? Fácil: **miden la energía**.

Ahora, destaquemos algo importante...

El cuerpo en sí mismo, a pesar de su enorme inteligencia, realmente no hace un trabajo muy inteligente cuando se trata de distinguir la energía buena de la mala.

Para ser francos, al cuerpo *no le interesa* de donde viene la energía.

### **¿Por qué digo eso?**

Exploremos esto un poco más, para un entendimiento total de cómo acelerar su metabolismo, en particular cuando miramos opciones de comida.

Sinceramente, sin necesidad de ser nutricionistas podemos hacer una diferencia bastante clara de lo que es comida *buena*, y lo que es *comida basura*.

Por ejemplo, una ciruela es un buen alimento, mientras que una tina helado espeso y cremoso de chocolate es un alimento "malo". No tiene mal sabor, claro; pero no encontrará a muchas personas en forma, que comen una tina del helado al día, por motivos obvios.

### **¿Entonces qué tiene que ver esto con calorías y energía?**

Se trata de esto: mientras *usted y yo* podemos evaluar nuestras opciones de comida y decir que algo (como un ciruelo) es una fuente sana de energía, y

algo (como una tina del helado) es una fuente malsana de energía, *el cuerpo no evalúa* ¿Cierto?

Parece extraño y asombroso, pero el cuerpo realmente no se preocupa. Para el cuerpo, *la energía es la energía*.

Toma lo que consigue, y realmente *no sabe* que algunos alimentos son más sanos que otros. Es como una clase de depósito de basura: toma lo que usted lo deja.

### Ahora, **¿Cómo aplica esto al cuerpo y al aumento de peso?**

Pues bien, cuando el cuerpo recibe una caloría - que, como sabemos, es simplemente una etiqueta para *la energía* - debe hacer algo con esa energía.

En otras palabras, dejando de lado a todos los otros nutrientes y minerales, si un ciruelo entrega 100 calorías al cuerpo, este tiene que aceptar aquellas 100 calorías. Lo mismo pasa con 500 calorías de una (pequeña) tina del helado: esas 500 calorías tienen que ser tratadas.

El punto elemental en esto, es el siguiente: cuando hay un exceso de energía, y el cuerpo no necesita esa energía adicional para hacer algo, como consecuencia, será obligado a crear células con esa energía extra (mediante el anabolismo).

### **¿Y qué pasa con esas células extras?**

#### **Esas células extra se convierten en peso añadido.**

Cuando hay demasiadas calorías en el cuerpo - es decir, cuando hay *demasiada energía* proveniente de la comida - **este transforma esas calorías en *materia***.

**Y esa *materia*, la mayor parte del tiempo son células de grasa.**

**Y esto debe quedar claro...**

## **El peso depende del equilibrio de las calorías consumidas versus las calorías quemadas.**

Comer más calorías de las necesarias significa aumento de peso. Comer menos calorías necesarias significa perder peso.

Exactamente como lo dijimos anteriormente, si el catabolismo (el encargado de descomponer esa energía) produce más energía de la necesaria, el cuerpo humano guarda esa energía como grasa.

Como puede ver, el metabolismo en sí mismo no es el culpable del exceso de peso. Ese exceso, más bien, es un desequilibrio entre energía consumida y energía utilizada.

Excelente, ya entendimos uno de los puntos relacionados con el aumento de peso y es que la energía adicional es almacenada como grasa.

Ahora...

### **¿Qué pasa con el consumo de grasas?**

Para un entendimiento general, veamos brevemente que ocurre con las grasas, el sobre peso y finalmente la obesidad.

Cuando usted come grasas, estas pasan por su estómago sin ser tocadas y ya en el intestino delgado, se convierte en un líquido fino que pasa a través de las paredes intestinales.

Luego en la sangre, vuelve a convertirse en grasa para introducirse en el hígado que es el encargado de metabolizar las grasas y **aprovecharlas** (recordemos que es parte del proceso de convertir lo que comemos, en algo esencial para seguir efectuando todas sus funciones).

El problema es que en gran cantidad, la grasa no se transforma y así pasa por las paredes del intestino y, esto es lo que queremos recalcar: cuando el hígado pierde el control sobre esas grasas deja de trabajarlas como debería.

Entonces, comienza la acumulación por el mismo hígado, después la acumulación sigue por los tejidos grasos debajo de la piel y en los músculos del corazón. Obviamente, se hace más difícil el trabajo del corazón y el hígado.

Al final, si esto no se detiene, causa muchos problemas en la circulación y también en el metabolismo como diabetes tipo 2 entre otros.

Sabe, hay un rumor que flota en el medio: las células de grasa son *permanentes*. Y lo interesante de este rumor consiste en que es verdad.

**Sí, la mayor parte de expertos admitieron que las células de grasa - una vez creadas - están allí de por vida.**

Sin embargo, esto no deletrea el destino de aquellos de nosotros que podríamos tener la posibilidad de *perder unas libras*. Porque a pesar de que los expertos creen que las células de grasa son permanentes, también están de acuerdo con que las **células de grasa pueden ser encogidas**.

Así que, aún si el número absoluto de células de grasa en su cuerpo permanece lo mismo, su talla - y de ahí su aspecto y porcentaje de peso total - pueden ser reducidos.

Entonces, respondamos una pregunta común de la que posiblemente ya tiene una idea...

**¿Bastará únicamente limitar las grasas para reducir de peso?**

Porque muchas personas creen que comprando constantemente alimentos bajos en grasa va a acelerar de alguna manera su metabolismo.

Mientras que, es cierto, *algunos* alimentos bajos en grasas pueden desempeñar un papel en un **programa integral de alimentación** que es diseñado para acelerar el metabolismo, comiendo meramente alimentos que le gritan "¡BAJA GRASA!" no hará nada.

De hecho, por extraño que pueda parecer, **muchas personas realmente *ganan* peso cuando comen demasiados productos bajos en grasas.**

Muchos de estos productos están cargados de calorías de carbohidratos o proteínas (que *todavía* son calorías y *todavía* deben ser quemadas) y recordemos, que si estas calorías son parte del exceso de energía del que hemos estado hablando, habrá más grasa.

**Bueno, antes de finalizar esta parte, hagamos algunos recordatorios...**

Hemos cubierto algunos fundamentos claves sobre el metabolismo. De hecho, usted probablemente sabe tanto sobre el metabolismo como muchos "llamados expertos".

El punto fundamental es que el metabolismo representa un proceso que convierte los alimentos en energía que es utilizada por el cuerpo para realizar sus funciones. Cuando este proceso crea células, es llamado anabolismo. Cuando este proceso descompone células, es llamado catabolismo.

Recuerde: cuando el cuerpo tiene demasiadas calorías - sin tener en cuenta de que fuente de comida vinieron esas calorías - este sólo puede hacer dos cosas.

Primero, puede desesperadamente intentar ver si usted tiene cualquier necesidad de energía. O segundo, y más a menudo, tendrá que *almacenar* esas calorías. Y por último, el alto consumo de grasas, termina ocasionando alta acumulación de grasas.

**Sigamos entonces con la segunda parte de nuestra consideración...**

## Parte 2:

### **Estrategia y Técnicas para Acelerar Su Metabolismo**

**Click AHORA MISMO Para  
Descargar Inmediatamente a  
TU Computadora la Segunda  
Parte de \*Metabolismo**

**Acelerado\* ...**



<http://perdepesoinalfible.com/Acelerar-el-Metabolismo-y-Bajar-de-Peso>

## **Sugerencias:**

- **¡Por favor! no hagas ninguna modificación (ni tipo ni tamaño de letra).**
- **Puedes, si deseas, cambiar el llamado a la acción por uno de tu preferencia. También puedes cambiar el encabezado por tu nombre de dominio o enlace.**
- **En esta página puedes decir al prospecto, ¿por qué debería dar click? y de qué se trata exactamente la segunda parte. Para ello puedes revisar la carta de ventas.**
- **Deja andar tu creatividad para hacer que el prospecto dé click en el llamado a la acción.**

**Espero sinceramente ¡Nos vaya bien!**

**Isaac Araujo**