



## Receta Natural Para Adelgazar



## Sin Esfuerzo





## **Receta Natural Para Adelgazar Sin Esfuerzo**

La “Receta Natural Para Adelgazar Sin Esfuerzo” está compuesta de cuatro plantas, las cuales se toman en infusión cada día, junto con una dieta alimenticia variada y que en su conjunto (Infusiones y Dieta), se han conseguido resultados excelentes en procesos de pérdida de peso corporal.

El proceso es sencillo, nada complicado y sin grandes exigencias tanto en el aspecto alimenticio, como en lo que a ejercicio se refiere. Aunque el ejercicio diario adaptado a cada caso es bueno, en este proceso no se requiere de ningún ejercicio especial. Aunque está dirigido a personas de todas las edades, está especialmente enfocado, en personas las cuales tienen dificultades para ejercitarse por diferentes causas o tienen problemas de movilidad.

Es un proceso de adelgazamiento sin carencias alimenticias, donde se comen alimentos que habitualmente comemos y que en general no complica la preparación de platos por tratarse de platos habituales de consumo diario.



## **La Infusión Para Adelgazar**

La Infusión se compone de:

9 gramos (Una cucharada sopera rasa) de hojas Cola de Caballo.

9 gramos (Una cucharada sopera rasa) de hojas Abedul Plateado.

9 gramos (Una cucharada sopera rasa) de raíz de Bardana.

9 gramos (Un sobre similar al del Té) de semillas de Café Verde.

1 litro de agua y zumo de medio limón.

## **Preparación y toma de la infusión**

- 1.- Pondremos 1 litro de agua a hervir.
- 2.- Cuando el agua está hirviendo añadiremos los 4 componentes.
- 3.- Herviremos los componentes levemente, dos minutos.
- 4.- Colaremos la infusión con un colador fino y añadiremos el zumo de limón.
- 5.- Tomaremos la primera taza de infusión junto con el desayuno.
- 6.- El resto de la infusión la pondremos en una botella para ir tomando durante las horas de la mañana.
- 7.- En las horas de la tarde beberemos la misma cantidad de agua.



## **La Dieta Para Adelgazar**

### **DESAYUNO**

- Una taza de infusión para adelgazar.
- Una Fruta / 4 Galletas tipo María o 25 gramos Pan Integral (Elegir 1 de las 3 opciones).

### **MEDIA MAÑANA**

- Una Fruta e Infusión.

### **COMIDA**

- Verduras o Pure de Verduras (no guisantes, no habas, no patatas) / Sopa de Pasta o Ensalada (Elegir una de las 4 opciones).
- 150 gramos de Carne o Pescado / Champiñones a la Plancha o Pimientos Rojos a la Plancha (Elegir 1 de los dos primeros y 1 de los dos segundos).
- Una Fruta / 1 Yogur Natural descremado sin azúcar (Elegir 1 de las dos opciones).



## MERIENDA

- 1 Yogur Natural descremado o 1 Fruta (Elegir 1 de las dos opciones).

## CENA

- Verduras / Sopa / Ensalada (Elegir 1 de las tres opciones).
- 150 gramos de Pescado o 2 Huevos en tortilla o cocidos (Elegir 1 de las dos opciones).
- 1 Fruta o 1 Yogur desnatado (Elegir 1 de las dos opciones).

- 
- El aceite para todo el día no puede superar 2 cucharadas soperas.
  - Consomé o sopas deben cocinarse sin grasa.
  - El agua puede tomarse libremente.
  - La sal puede tomarse libremente.
  - En Pescados se puede consumir cualquier variedad cocinado a la plancha o cocido.
  - Los Huevos se pueden consumir escalfados, pasados por agua, cocidos o en tortilla francesa.
-



Con la “Receta Natural Para Adelgazar Sin Esfuerzo” se puede eliminar hasta el 25% del sobre peso en las primeras dos semanas sin que el estado general del organismo sufra desequilibrios y sin sentir necesidad de hambre en ningún momento (Imagina que pesas 30 kilos más que tu peso ideal, en las primeras dos semanas puedes llegar a bajar de peso entre 7 y 8 kilos).

Después de las dos primeras semanas el proceso se ralentiza, y aunque la eliminación de peso no es tan espectacular, se sigue bajando peso a buen ritmo.

Para conseguir llegar al objetivo de peso ideal, se necesitarán varios meses, el tiempo exacto dependerá del sobrepeso que tenga cada persona.

Durante todo el proceso de adelgazamiento deberemos ser muy estrictos en el cumplimiento de todas las indicaciones que se dan en esta receta para conseguir el objetivo de llegar al peso ideal, de lo contrario no lo conseguiremos.

Cuando hemos conseguido el objetivo de eliminar todo nuestro sobre peso,



dejaremos de tomar las infusiones de cada día, las sustituiremos por café con un poco de leche descremada en los desayunos y por agua el resto del día.

A partir de ese momento podremos darnos algún capricho de vez en cuando, pero es importante que nuestra alimentación y el consumo de agua siga los mismos patrones que hemos mantenido durante el periodo de adelgazamiento para no volver a coger más peso.

Las personas que hacemos poco ejercicio, bien porque tenemos limitaciones de movilidad, o porque nuestra rutina de vida no nos lo permite, quemamos pocas calorías y somos propensos a engordar, por ello, debemos seguir los patrones de consumo de alimentos y agua que detallan en esta receta.

La “Receta Natural Para Adelgazar Sin Esfuerzo” está indicada para personas de todas las edades. Aunque no tiene ninguna contraindicación conocida, solo por precaución, no debe ser utilizada por mujeres en periodo de embarazo y lactancia, o por niños menores de 12 años. Si esta embarazada, en periodo de lactancia, o tiene un niño/a menor de 12 años y desea utilizar esta receta para eliminar sobre peso, primero consulte a su médico.



## Información Botánica y Propiedades de las Plantas



Cola de Caballo (Equisetum Hyemale)

### Propiedades Medicinales Cola de Caballo

La Cola De Caballo (Equisetum hyemale), tiene numerosas aplicaciones. La acción más notable de la Cola de Caballo es un diurético natural: Debido a su riqueza en sales de potasio, flavonoides y saponicos, aumenta el fluido urinario, por ellos está indicado tanto para remediar la retención de líquidos en general o localizada, como para otros problemas genitourinarios: Cálculos renales, infecciones urinarias, cistitis, uretritis e inflamaciones de vejiga o





próstata.

La Cola de Caballo ayuda a perder peso, además de sus cualidades diuréticas que contribuyen a eliminar el exceso de líquidos, lo cual supone una pérdida sustancial de peso al comienzo de los regímenes para adelgazar, ayuda a eliminar toxinas, lo cual ayuda a recuperar el equilibrio corporal e influye favorablemente para eliminar el sobrepeso.

Además de lo indicado anteriormente, la Cola de Caballo fortalece las uñas y los cabellos, contribuye a aumentar su crecimiento, mejorar el aspecto y corregir la debilidad de las uñas manteniéndolas firmes. En el cabello, evitando que aparezcan canas, debido a su contenido en sílice, un componente clave del tejido conjuntivo que forman estas partes del cuerpo.

La Cola de Caballo también es útil para curar lesiones hemorrágicas, su capacidad astringente de encoger o contraer los tejidos, debido a sus taninos, la hace adecuada para cicatrizar heridas sangrantes, frenar las hemorragias nasales y curar las úlceras cutáneas.

Así mismo, refuerza huesos y articulaciones, la salud, recuperación de los huesos y tejidos cartilagosos, como son los tendones, cartílagos y fibras de



colágeno, dependen de un buen aporte de sílice por lo que ayuda a prevenir la pérdida de masa ósea, curar fracturas y lesiones en combinación con los minerales necesarios.

Al actuar positivamente sobre dando flexibilidad a tendones y ligamentos y paredes vasculares, también es un buen reconstituyente para deportistas que someten sus ligamentos a duras pruebas.

### **Consumo de Cola de Caballo**

La Cola De Caballo se puede consumir en infusión o en capsulas para ingerir, que se venden en herbolarios y tiendas de dietética especializadas en cualquiera de los dos formatos. Aunque los dos formatos son igual de eficaces, la infusión es más aconsejable en caso de que se utilice para perder peso corporal; el formato en capsulas de extracto de cola de caballo es más cómodo para tomar y es más adecuado para otros tratamientos naturales como flexibilidad de tendones y ligamentos o como reconstituyente.

El modo de preparación de la cola de caballo en infusión. Se añadirán 9 gramos de hojas a 200 ml de agua hirviendo durante 2 minutos dejándolas en contacto con el agua hervida y fuera del fuego durante unos minutos. Posteriormente lo colaremos e iremos tomando la infusión.



## **Efectos secundarios**

Al consumo de extracto de Cola de Caballo en capsulas, no se le conocen efectos secundarios tomado en las dosis indicadas.

## **Importante**

Los tratamientos naturales con cola de caballo en cualquiera de sus presentaciones, no sustituye a los tratamientos médicos tradicionales.



Abedul Plateado

## **Propiedades Medicinales Hojas Abedul Plateado**

El Abedul Plateado cuenta con beneficios antiinflamatorios para las enfermedades reumáticas y articulares como son la artritis y la artrosis. Otra de las propiedades medicinales importantes es la eliminación de líquidos que se acumulan en las articulaciones. Junto con las anteriores propiedades, las hojas del abedul plateado tienen propiedades diuréticas y antisépticas del aparato urinario, cicatrizantes, mineralizantes y desintoxicantes.



## **Consumo de las hojas de abedul plateado**

El modo de preparación de las hojas de abedul plateado en infusión. Se añadirán 9 gramos de hojas a 200 ml de agua hirviendo durante 2 minutos dejándolas en contacto con el agua hervida y fuera del fuego durante unos minutos. Posteriormente lo colaremos e iremos tomando la infusión.

## **Efectos secundarios**

Es importante mencionar que, aunque en pequeñas cantidades, el consumo de infusiones de hojas de abedul plateado no tiene contraindicaciones específicas, las personas que siguen tratamientos con hemostáticos o anticoagulantes o sufren cardiopatías, deben consultar con su médico.

## **Importante**

Los tratamientos naturales con hojas de abedul plateado en cualquiera de sus presentaciones, no sustituye a los tratamientos médicos tradicionales.



Raíz de Bardana

## **Propiedades Medicinales de la Raíz de Bardana**

Aunque la raíz de bardada es utilizada como remedio natural en diferentes tipos de afecciones de la piel, como pueden ser las erupciones cutáneas, eczemas, o el acné y otras; una de las propiedades más notorias de la raíz de bardana es la depuración del organismo, es un diurético natural que ayuda a desintoxicar nuestro cuerpo y a bajar de peso corporal. La raíz de bardana, junto con otras plantas como la cola de caballo, hojas de abedul plateado, café verde y el alga Fucus, se consiguen resultados extraordinarios

---

---



en procesos de adelgazamiento.

### **Consumo de raíz de bardana**

El modo de preparación de la raíz de bardana en infusión. Se añadirán 9 gramos de raíz de bardana a 200 ml de agua hirviendo durante 2 minutos dejándolas en contacto con el agua hervida y fuera del fuego durante unos minutos. Posteriormente lo colaremos e iremos tomando la infusión.

### **Efectos secundarios de la raíz de bardana**

Es importante mencionar que, aunque en pequeñas cantidades, el consumo de infusiones de raíz de bardana no tiene contraindicaciones específicas, las personas con alergias a la ambrosía, crisantemos o margaritas podrían experimentar una reacción alérgica a la raíz bardana, en estos casos deben consultar con su médico antes de consumir raíz de bardana en infusión.

Individuos deshidratados también deben evitar tomar infusiones de raíz de bardana por sus efectos diuréticos, ya que pueden empeorar el problema.

Las mujeres embarazadas y época de lactancia deberían abstenerse de tomar infusiones de raíz de bardana por precaución.



## Importante

Los tratamientos naturales con raíz de bardana en cualquiera de sus presentaciones, no sustituye a los tratamientos médicos tradicionales.



Café Verde

## Propiedades Medicinales del Café Verde

Algunas de las propiedades medicinales que posee el Café Verde son: Antioxidantes, Antibacterianas, Antivíricas, mejora de problemas vasculares, control de azúcar y grasa, protege el sistema nervioso y modula el sistema inmune.

El café verde aporta importantes beneficios al organismo como, reducir el

---





riesgo de padecer diabetes, ayuda a controlar el colesterol y la hipertensión. Una de las principales propiedades del café verde es la relacionada con la pérdida de peso o procesos de adelgazamiento y control de peso, el ácido clorogénico presente en café verde es un gran aliado para controlar los trastornos cardio metabólicos, eliminar gradualmente el sobrepeso y mantenerlo bajo control.

### **Café verde para adelgazar**

El café verde posee un componente principal, llamado ácido clorogénico, de gran utilidad ante trastornos cardio metabólicos y de sobrepeso, componente que parece ser efectivo en su acción positiva contra la obesidad.

Aunque hay estudios que avalan que el consumo de café verde en forma de infusión disminuye el apetito, reduce la grasa corporal, acelera el metabolismo, regula los niveles de azúcar y grasa y ayuda a mejorar la función hepática y renal, la mejor experiencia es la experimentada por el propio autor de “Receta Natural Para Adelgazar”, el cual ha comprobado en primera persona que efectivamente, el café verde junto a otras plantas y algas actúa muy favorablemente en la pérdida y control del peso corporal.

### **Consumo de Café Verde**

El café verde podemos encontrarlo en diferentes formatos, los ms habituales



son en grano y molido en sobres, parecidos a los sobres de té, utilizaremos el molido en sobres por su comodidad. Para preparar el café verde en infusión, se añadirán aproximadamente 9 gramos o un sobre de café verde a 200 ml de agua hirviendo durante 2 minutos dejándolo en contacto con el agua hervida y fuera del fuego durante unos minutos. Posteriormente lo colaremos e iremos tomando la infusión.

### **Efectos secundarios del Café Verde**

Es importante mencionar que, aunque en pequeñas cantidades, el consumo de infusiones de café verde no tiene contraindicaciones específicas, las personas con alteraciones cardiovasculares graves, úlceras gastroduodenales, epilepsia e insomnio, deberán consultar con su médico antes de tomar café verde.

Así mismo, el uso del café verde estaría contraindicado en casos de embarazo, lactancia y niños menores de 12 años por precaución.

### **Importante**

Los tratamientos naturales con Café Verde en cualquiera de sus presentaciones, no sustituye a los tratamientos médicos tradicionales.

by J. Bilbao