



HCG 2.0

No pase hambre - Coma inteligentemente - Pierda peso

Autor: © Dr. Zach LaBoube

© Derechos de autor reservado

© Derechos de edición, arte gráfico y diagramación reservados:
Empresa Editora Macro EIRL

Traducción:
Diana Cristina Ramos Infante

Edición a cargo de:
© Empresa Editora Macro EIRL
Av. Paseo de la República N.° 5613, Miraflores, Lima, Perú

☎ Teléfono: (511) 748 0560
✉ E-mail: proyectoeditorial@editorialmacro.com
🌐 Página web: www.editorialmacro.com

Primera edición: Marzo 2017
Tiraje: 1000 ejemplares

Impresión
Talleres gráficos de la Empresa Editora Macro EIRL
Jr. San Agustín N.° 612-624, Surquillo, Lima, Perú
Marzo 2017

ISBN N.° 978-612-304-528-9
Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.° 2017-03558

Prohibida la reproducción parcial o total, por cualquier medio o método, de este libro sin previa autorización del autor.

ÍNDICE

Introducción	9
La dieta tradicional HCG	13
Cuestionando al Dr. Simeons	13
El Dr. Simeons acerca de la naturaleza de la obesidad	19
Una observación interesante	21
Comprendiendo la cetosis	22
Tres tipos de grasa	26
La glándula hipotálamo y su función	28
Los principios básicos de la dieta tradicional HCG	36
Fase 1 o F1 de la dieta HCG	37
Fase 2 o F2 de la dieta HCG	37
Fase 3 o F3 de su dieta HCG	39
HCG 2.0	41
Fase 1: Días de carga 1 y 2.	41
Fase 2: Dieta baja en calorías por 30 a 40 días	43
¿Qué es P/FC (PFC)?	48
Calculador TMB	50
Fase baja en calorías	51
Muestra de menú bajo en calorías	56
Calorías positivas vs. calorías negativas	58
Transición a la fase baja en calorías	59

Fase 3: Mantenimiento	61
Nota HCG 2.0	61
No más «dietas»	62
Contando calorías/carbohidratos	63
¿Cómo mantener su pérdida de peso?	64
Más comparaciones y contrastes	66
Una palabra para los críticos	67
Inicio	69
Antes de empezar su dieta	69
Lo que necesita saber antes de comprar	70
Variaciones de la HCG	70
La HCG (homeopática) no recetada	70
La HCG recetada	72
Ejercicios	76
Ejercicios ideales para mejorar su pérdida de peso	76
Consejos antes de empezar la dieta	78
Productos recomendados para acompañar la dieta	79
Suplementos recomendados para agregar al protocolo de la dieta	80
Pasos para evitar el hambre	82
Entonces, ¿qué hará durante el quinto y séptimo día?	82
¿Es feliz porque es delgado o delgado porque es feliz?	85
Preguntas frecuentes	87
Bibliografía	93

LA DIETA TRADICIONAL HCG

— Cuestionando al Dr. Simeons —

Más adelante están las deficiencias de la dieta tradicional y las áreas que considero que necesitan más revisión. No estoy discutiendo la efectividad de la dieta tradicional, porque millones han tenido un gran éxito con ella. De hecho, muchos de mis pacientes me dicen que la dieta gonadotropina coriónica humana (HCG) cambió sus vidas. Sin embargo, también he tenido muchos pacientes que salieron de mi oficina y abandonaron el programa porque encontraron que la dieta era muy irrealista. Muchos de ellos han dicho que regresarán después cuando tengan más tiempo y puedan hacerla encajar en sus horarios ocupados por el trabajo, la familia y la vida social. La mayoría no regresa. Esas son las personas que espero ayudar con la HCG 2.0. Enfrentémoslo, hacer dieta no es divertido, pero debería ser aceptado y no temido. Como dije antes, un plan para perder peso no necesita ser una obligación de por vida para producir resultados que cambien su vida. Las revisiones que he hecho a la dieta original del Dr. Simeons, con la ayuda y observaciones de mis pacientes, harán que la dieta brinde los mismos resultados de pérdida de peso y será completada cómodamente por todos.

Si usted es quisquilloso con la HCG, y hay muchos como usted allá afuera, entonces tome esto con pinzas o de la manera que usted prefiera. Mejor aún, lea esto con una mente abierta, saboreando los ingredientes que tiene aquí para encontrar



una sabrosa combinación entre lo viejo y lo nuevo. ¡Buen provecho! Existe una manera más inteligente para perder peso.

1. El tono

Encabecé la lista con esto porque considero que es el obstáculo más grande para la mayoría de personas que quisiera seguir una dieta. Lo que estoy abordando aquí es la actitud del todo o nada que se representa en el manuscrito del Dr. Simeons y en casi toda la información actual sobre la dieta tradicional. Esto ahuyenta a muchos pacientes y es el típico motivo por el cual muchos abandonan la dieta antes de terminarla. Muy a menudo, los pacientes que siguen la dieta tradicional HCG tendrán «días malos» consecutivamente y se rendirán. Esto es tonto y es resultado de esta mentalidad del todo o nada. Mis pacientes usarán la palabra «trampa» pero no es la palabra que yo usaría. No hay «trampa» en ninguna dieta, solo variaciones de intensidad y éxito. Cualquier intento de mejorar su calidad de vida no debería ser temido, ni debería esperar a que termine en derrota. ¡No se rinda! Usted aún puede tener éxito incluso si tiene un par de «días malos».

2. Medir los alimentos por su peso y no por su valor calórico

Si usted estuviera comprando una pulsera y su joyero le ofrece piedras preciosas como 100 gramos de oro o 100 gramos de cobre, usted sería un tonto si no escoge el oro, ¿verdad? Por el mismo precio, el oro tiene mucho más valor. Los dos metales pueden pesar lo mismo, pero por supuesto no son iguales. Lo mismo se puede decir de las opciones de proteínas en la dieta tradicional. Está autorizado a consumir 100 gramos de proteína por comida. Usted puede comer la misma porción de pescado un día y de carne de res al día siguiente, pero el valor calórico es muy diferente. Con la carne de res, está recibiendo aproximadamente la misma cantidad de proteínas que recibiría con el pescado (valor), pero tiene casi el triple de calorías (precio). Eso no es comprar inteligentemente. Entonces, ¿por qué no hacemos que estos dos alimentos sean «iguales»? Al decir iguales, me refiero a que sean iguales en valor calórico. Doscientos gramos de pescado blanco son aproximadamente 100 gramos de pollo, lo que a su vez equivale a 80 gramos de carne de res.