

# DIETA HCG

La HCG tiene muchas funciones y beneficios en la salud y es producido naturalmente en el cuerpo. El HCG manda señales al cerebro para metabolizar la grasa y quemarla utilizándola como energía. Para perder peso, la HCG toma provecho de este mecanismo.

Al llevar una dieta de 500 calorías; la HCG ayuda al cuerpo a compensar la diferencia en las calorías que necesita para que el cuerpo funcione mediante el uso de la grasa almacenada como alimento y al mismo tiempo ayuda a mantener la masa muscular.

La HCG, aunque es mayormente producida por la mujer durante el embarazo, funciona tanto en hombres como en las mujeres.

Con la dieta original con HCG usted perderá de entre 20 a 40 libras en tan solo 40 días.

## ✓ ¿Cómo Funciona la Dieta HCG?

La Dieta HCG comienza con el uso de HCG una vez al día junto con alimentos altos en grasa por únicamente los dos primeros días de la dieta. Usted deberá aplicar la inyección de HCG 4 horas ANTES de su primer alimento.

Esto permitirá que las células adiposas (de grasa) del cuerpo inicien un nuevo proceso metabólico. Después de los dos primeros días usted deberá consumir 500 calorías al día.

La gente que hace la Original Dieta HCG ha experimentado la pérdida de 1-2 libras diariamente. La dieta consiste en consumir 500 calorías diariamente al mismo tiempo que ingiere las gotas de HCG.

Al estar en una dieta de 500 calorías, es de suma importancia que **no** se haga ejercicio mientras se esté siguiendo la Dieta HCG, ya que esto hará que el cuerpo no deseche la grasa y la guarde como reserva para obtener energía.

## ✓ Días 1 y 2 "Los Días de Carga de Grasa"

!Es de suma importancia que durante los primeros dos días se consuman alimentos altos en grasas!

¡Disfrute! Coma todos los alimentos altos en grasa que tanto había deseado por 2 días. Nada está fuera de los límites: hamburguesas, frituras, helado, aguacate, pizza, queso, mantequilla, etc.

## **Pésese y registre su peso diariamente.**

Estos dos primeros días son muy importantes, ya que proveerán la energía para ayudarle en su transición a la dieta baja en calorías. Para tener más éxito estos días son necesarios.

- ✓ Días 3-40 “Dieta Muy Baja en Calorias”
  - Desayuno: Café o té en cualquier cantidad sin azúcar. Se puede usar STEVIA como endulzante. Solo **una** cucharada de leche en 24 horas.
  - Comida:
    - 100 gramos (4 onzas) de proteína.
      - Esto es aproximadamente del tamaño de una baraja de cartas. Las opciones incluyen carne de res, pechuga de pollo, pescado blanco fresco, langosta, cangrejo o camarones.
      - **NO comer anguila, atún o salmón.** (grasa)
    - 2 Tazas de verduras. Las opciones incluyen: espinacas, espárragos, coles, lechuga, tomate, apio, hinojo, cebolla, achicoria, remolacha verde, rábanos rojos, brócoli, coliflor y pepinos pueden ser servidos juntos.
  - Cena:
    - Comer de las mismas opciones que el almuerzo.
  - Aperitivos:
    - Elija una fruta **dos** veces al día: manzana o un puñado (6-9) de fresas.

**Esto es solo un ejemplo de lo que puede comer en un día y no necesariamente tiene que seguirlo al pie de la letra. Lo más importante es que empezando el 3er día de la dieta, evite comer todos los alimentos altos en grasas y reemplazarlos con alimentos altos en proteína como el pollo. Los alimentos altos en proteína le dan la sensación de estar lleno más tiempo y le dan energía a lo largo del día.**



**Consejo:**

Puede optar por comer una porción de fruta como el desayuno y la otra porción como un aperitivo (snack) en la noche.

**Extras:**

Cualquier cantidad de té, café o agua pura es permitida.

El jugo de **un** limón diariamente es permitido.

Todos los condimentos naturales, entre ellos: La sal en mínima cantidad, pimienta, vinagre, mostaza en polvo, ajo, albahaca, perejil, tomillo, mejorana, etc.

**NO** aceite, mantequilla o aderezos.

**No** refrescos, cerveza, vino o cualquier otra bebida alcohólica.