

David Ludwig

BAJA DE PESO ACELERANDO TU METABOLISMO



ECOE
EDICIONES

Quarzo

Índice

Algunas definiciones para empezar	7
¿Qué es el metabolismo?	7
Rutas metabólicas	18
Los desechos metabólicos	20
Lo que sabemos del metabolismo	21
Verdades y mentiras	30
Tipos de metabolismo	36
Metabolismo lento	44
Metabolismo rápido	47
Síndrome metabólico	54
Causas del desorden metabólico	58
Consecuencias del desorden metabólico	65
Tu cuerpo no es igual a ningún otro cuerpo	71
Enfermedad cerebrovascular (ECV) o accidente cerebrovascular (ACV)	71
Apnea de sueño	72
Trastornos alimenticios	73
Criterios según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Desordenes Mentales para los Trastornos de la Alimentación	74

Metabolismo y deporte	83
La actividad física en los sistemas cardiovascular y circulatorio	83
Cambios y respuestas del sistema Cardiovascular y Circulatorio	84
El sueño y el metabolismo	85
La falta de sueño y efectos en la salud	85
Efectos del sueño en el metabolismo de la glucosa Aumento de apetito	86
Disminución del gasto energético	86
Trastorno del sueño/apnea del sueño	87
Trabajo nocturno y sus afectaciones al metabolismo Alimentos que contienen hidratos de carbono	88
Guías alimentarias	91
Características de una dieta correcta	92
Cómo funcionan los alimentos en tu cuerpo	93
Ázucres	95
Carbohidratos	98
Fibras	103
Almidones	105
Las proteínas	106
Los almidones	111
Las proteínas ¿de origen animal o vegetal?	113
¿Y para qué me sirven las proteínas?	114
Grasas	116
¿Y para qué sirven las grasas en nuestro cuerpo?	120
Agua	122
Mitos sobre el consumo del agua	125
	134

Ya lo sé... ¿y ahora?	137
Sustancias que ayudan a lograr un buen metabolismo	139
De la naturaleza	139
Alimentos para bajar de peso	144
Suplementos	150
Diuréticos	151
Saciantes	151
Laxantes	152
Sustitutivos de la comida	152
Suplementos quemadores de grasas	152
¿Cómo acelero mi metabolismo?	152
Conocer la tasa metabólica basal	153
Calcular el consumo de calorías	153
Alimentación	153
A qué hora comer	154
Comer varias veces al día	154
Comer antes de ir a dormir	155
Combinar adecuadamente los alimentos	155
Beber más agua	155
Consumir alimentos picantes	156
Ejercicio	156
En el trabajo	157
Vida social	158
¿Una vida sana es más cara?	160
La comida	160

Actividad física	162
Solo yo, ¿y la familia?	162
Opciones para realizar actividad física	164
La actividad física en los jóvenes y niños	173
La actividad física en los adultos	175
La actividad física en los adultos mayores	176
Dichos y desmentidos sobre la actividad física	178
Deporte o juego	180
Ahora bien, ¿qué es cada cosa?	181
¿Cuál es la mejor actividad física para quemar grasas?	186
Mi cuerpo, mi proyecto personal, mi santuario	187
La autoconciencia	188
Conducta compulsiva	189
En resumen	191
¿Qué es el metabolismo?	191
¿Metabolismo lento o metabolismo rápido?	192
Síndrome metabólico	193
Reactivando tu metabolismo con una alimentación saludable	194
Reactivando tu metabolismo con descanso	195
Reactivando tu metabolismo con actividad física	196

BAJA DE PESO ACELERANDO TU METABOLISMO

El metabolismo es el proceso que permite la vida, es el conjunto de transformaciones químicas que ocurren en los seres vivos. Dichas transformaciones son necesarias para que nuestro cuerpo reciba la energía suficiente para vivir con salud y bienestar.

Uno de los problemas de salud que aqueja a millones de personas al rededor del mundo es el sobrepeso, problema que se debe, principalmente, a los hábitos alimenticios que afectan de manera directa el funcionamiento del metabolismo. Por ello y para gozar de una buena salud, es importante conocer con detalle su funcionamiento para mejorar su salud y gozar de una figura esbelta, acelerando su metabolismo.

Este libro es la clave para recuperar su salud y su figura, pues le ofrece las recomendaciones y datos que le permitirán lograr la talla que tanto anhela y mejorar su calidad de vida.

Colección: Ciencias de la Salud

Área: Medicina alternativa

ECOE
EDICIONES

Quarzo

