

De la autora del *best seller* #1 del *New York Times*

LA DIETA DEL METABOLISMO ACELERADO

LA REVOLUCIÓN DEL METABOLISMO

**BAJE 14 LIBRAS/6 KG EN
14 DÍAS Y NO LAS SUBA
EL RESTO DE SU VIDA**

HAYLIE POMROY

con **EVE ADAMSON**

Dedicación

Deseo dedicar este libro a mi cuñada Leilani Roh.
Eres tan inteligente y valiente.
Tu luz ha guiado a mucha gente a su camino.
Mucho después de haber acabado nuestra obra,
soy muy afortunada de caminar a tu lado.

Contenido

Cubrir

Página del título

Dedicación

Introducción

Primera Parte Baje de peso rápidamente

- 1 Pérdida de peso rápida*
- 2 La disfunción metabólica y el peso ideal del cuerpo*
- 3 Personalizando su intervención metabólica*
- 4 Su plan para bajar de peso mediante la revolución del metabolismo*
- 5 Sí, pero ¿Y si . . . ? : Preguntas frecuentes sobre la revolución del metabolismo*
- 6 Recetas de la revolución del metabolismo*

Desayunos, Parte 1

Delicias de avena

Desayuno hash

Frijoles negros revueltos

Queques de coliflor

Quinoa revuelta

Tazón de desayuno tropical
Hash de la huerta
Repollo de manzana

Desayunos, Parte 2

Desayuno de pimiento relleno
Tazas de salmón revuelto
Ensalada para desayuno
Frittata de espinaca con hongos
Sartén de desayuno carnosos
Enrollado de huevo con verduras
Desayuno de enrollado de col con tocino
Hongos portobello al horno
Tazón de «arroz» de coliflor

Almuerzos, Parte 1

Bacalao asado con salsa de melocotones sobre
verduras mixtas
Pollo tropical en una sartén
Ensalada de fruta con pollo y tocino
Ensalada de pepino con piña y corvina
Enrollados de pavo o rosbif
Pollo con piña y jengibre
Filete de atún tropical
Ensalada de pollo con surtido de moras
Calabacitas rellenas

Almuerzos, Parte 2

Ensalada de camarones
Aguacate relleno de atún
Tazón de camarones con limón
Ensalada de espárragos con tocino
Ensalada de pollo estilo fiesta mexicana
Ensalada de atún con aguacate
Pollo desmenuzado con ensalada de vainitas
Tazón de fajita de pollo
Col rizada a la cacerola

Trocitos picantes

Cenas, Parte 1

Kebabs de bistec, hongos y camote
Chuletas de cerdo con albahaca, limón y arroz silvestre
Tazón de bistec con quinua
Camarones cajún y frijoles negros
Tacos de pimiento relleno con pollo y frijoles negros
Sofrito de bistec y repollo con puré de camote
Tazón de calabacín mexicano
Ensalada de camarones cocidos y camote
Salmón con limón y arroz silvestre
Quinua al curri con medallones sazonados de cerdo

Cenas, Parte 2

Cerdo con pistacho y brócoli
Pollo al arco iris con verduras
Bistec asado con salsa de aguacate
Salchicha italiana con verduras asadas
Pollo con chile, coco, lima y arroz de coliflor
Fettuccine de pollo con limón
Bacalao apanado con almendras y espinaca con jengibre
Frittata de calabacita espagueti
Pollo con nueces
Salmón cítrico con jengibre
Frittata de calabacita espagueti

Recetas De Comidas Sin Restricciones: Cualquier Día, A Cualquier Hora, En Cualquier Cantidad

Pastel de chocolate en taza
Cremolada de lima
Merengues fáciles de limón
Paletas de limonada

Segunda Parte No suba de peso de por vida

- 7 *¡Guau!, eso fue rápido. ¿Y ahora qué?*
- 8 *El metabolismo acelerado de por vida*
- 9 *Perturbadores metabólicos: porque la vida sigue su rumbo*
- 10 *Preguntas frecuentes sobre el metabolismo acelerado de por vida*
- 11 *Recetas especiales de por vida*

Desayunos de por vida

- Licudo de arándano, aguacate y coco
- Pan de plátano con pedacitos de chocolate para desayuno
- Barras de camote con arándanos
- Tostada de pera con nueces
- Tazón de huevo y aguacate para desayuno
- Huevos rancheros picantes

Almuerzos de por vida

- Tapas de garbanzo con aceitunas verdes
- Salmón ennegrecido con arroz silvestre
- Sartén de salchicha de pavo de huerto
- Ensalada tibia de calabaza con frijoles blancos
- Sopa toscana para almorzar
- Sopa poderosa de lentejas en olla de cocción lenta
- Sopa cremosa de coliflor

Cenas de por vida

- Burritos ahogados
- Sofrito de col china
- Salmón agridulce
- Cerdo asado con raíces y frutas
- Halibut al vapor con jengibre, tamari y verduras
- Chuletas de cerdo con chipotle

Ensalada rellena de chimichurri
Tazón de camarones con fideos
Albóndigas dulces y picantes

Postres de por vida

Helado de plátano con un solo ingrediente
Galletas de Jengibre sin Hornear
Rollo de sushi de plátano
Pudín de chía del paraíso tropical
Galletas de monedas de cacao glaseado
Mousse de trocitos de menta fresca y cremosa

Refrigerios de por vida

Salsa fermentada
Cecina de res casera

Recetas terapéuticas/para recuperación/para reparación de por vida para cuando la vida siga su rumbo

Licuada para repararse de una semana loca
Leche con cúrcuma
Elíxir de chia
Caldo de huesos para sanar la barriga
Limonada para el estrés y la ansiedad
Comida reconfortante con mermelada
Pastel en taza para los días malos
Sopa «Una margarita cayó por casualidad en mi boca»

Plan de apoyo supersimple

Material suplementario

Reconocimientos

Índice

Acerca de la autora

También por Haylie Pomroy

Anuncio de vuelta

Derechos de autor

Sobre el editor

Introducción

Mientras me sentaba para escribir este, mi sexto libro sobre salud, nutrición y bajar de peso, tomé bastante tiempo para reflexionar acerca de mis últimos veintidós años de práctica clínica. Pensé en aquellas personas que me vienen a ver y lo que típicamente soportaron en su camino hasta llegar aquí. La mayoría de ellas llegan a mi oficina después que han sufrido años de haber sido avergonzadas por su cuerpo y han tenido problemas con las comidas. La mayoría de ellas han pasado mucho tiempo y usado muchos recursos económicos tratando de bajar de peso. Muchas de ellas están enojadas con sus cuerpos. Están frustradas con sus barrigas. Están enfadadas con sus muslos. Sin embargo, aquí están, sentadas por delante de mí pérdida, ya sea en una silla de verdad o virtualmente conforme abren las páginas de uno de mis libros, y me están diciendo que harían *cualquier cosa*. Dejarán *cualquier cosa*, porque están desesperadas por alcanzar la pérdida de peso que tanto las elude. Otras vienen a mí con mucho más de cien libras (45 kg) de peso que quieren bajar, y solo la idea de eso es abrumadora. Otras han bajado bastante peso en el pasado, pero lo volvieron a subir y parece que no pueden obtener la energía o la voluntad para pasar nuevamente por ese proceso de pérdida de peso. Ellas quieren que les dé un empujón, para ayudarlas a encontrar el valor necesario, pa-

ra ayudarlas a encontrar la esperanza de saber que realmente pueden bajar de peso, y perderlo para siempre.

Con los años, he aprendido que es importante dar un paso atrás y ver la industria a la que mis clientes han acudido para recibir ayuda, recursos y productos. Cuando hago eso, veo lo dañino que ha sido para ellas el hacer dieta constantemente. Han disminuido sus metabolismos y se ha opacado su motivación. Se han decepcionado una y otra vez, y no se han mantenido saludables. En muchos casos, han desaparecido su salud y vitalidad hasta que se sienten como si casi no les quedara nada. Han aprendido que la inanición es necesaria. Han aprendido que bajar de peso requiere un enorme esfuerzo. Han aprendido que hacer dieta cuesta mucho. Muchas de ellas creen que ya no lo pueden hacer. Por eso necesitan una revolución.

Yo escribí este libro con el ánimo de revolucionar el concepto de lo que significa y cómo se siente bajar de peso. Aunque usted tal vez haya aprendido lo contrario, la verdad es que bajar de peso no tiene que ser doloroso o aburrido. No tiene que apoderarse de toda su vida. Puede ser más fácil de lo que cree. Y puede ser rápido. Puede ser eficaz. Puede ser delicioso. Y puede ser bueno para su salud. Usted no tiene que sacrificar su piel, tono muscular, nivel de energía, o saciedad para bajar de peso. Y jamás, jamás tendrá que morir de hambre. De hecho, usted *no debe morir de hambre*. Usted puede y debe bajar de peso comiendo. Es la única manera de trabajar con los procesos naturales de su cuerpo.

A medida que mi práctica y mi estilo de escribir han evolucionado, junto con mi dedicación e insaciable sed por ser una persona que aprende toda la vida, he observado a mis clientes cuidadosamente para averiguar lo que quieren y necesitan de mí. Mi libro bandera, *La dieta del metabolismo acelerado*, ayudó a millones de personas a reparar sus metabolismos y, en el proceso, bajar hasta veinte libras (9 kg) en 28 días. Mis otros libros, incluyendo *Las recetas de la*

dieta del metabolismo acelerado, *Quémalo*, y *Los alimentos del metabolismo acelerado: recetario médico*, han ayudado a la gente a enfrentar barreras muy específicas de la salud y la pérdida de peso. Ahora, por primera vez, ya que es mi constante búsqueda darle lo que usted busca de mí, estoy develando mi más reciente plan de acción más rápida para bajar de peso. *La revolución del metabolismo* puede ayudarle a bajar hasta 14 libras (6 kg) en solo 14 días derriendiendo la grasa y estimulando su metabolismo para que consuma con una velocidad sin precedentes. Y todo gira en torno a la comida.

Pero bajar de peso en forma superacelerada no es todo lo nuevo en *La revolución del metabolismo*. Nosotras vamos a hacer algunas cosas que nunca antes he hecho con mi comunidad. Vamos a definir su peso corporal ideal. Vamos a clasificar el estado actual de su disfunción metabólica (qué tan lejos está usted de tener un metabolismo acelerado ahora mismo). Vamos a definir una intervención específica a su cuerpo. Y en 14 días, vamos a revolucionar su metabolismo para que pueda quemar la grasa a una velocidad tremendamente rápida.

Si usted no conoce mi trabajo, bienvenida a mi mundo. Yo soy su nutricionista ahora, y me haré cargo de usted y la guiaré por el asombroso y maravilloso mundo de comer para bajar de peso rápidamente y el mantenimiento de un metabolismo acelerado mientras que a la vez estimule su salud y vitalidad para que se sienta y se vea mejor que lo que quizás se haya visto en mucho tiempo. En 14 días, dará firmeza a los músculos, estimulará la producción de colágeno, quemará la grasa de manera agresiva y logrará bajar de peso increíblemente sin morirse de hambre o sufrir privación, hasta una libra (,45 kg) al día, día tras día tras día. Se verá más delgada, se sentirá más en forma, estará más firme y más fuerte, y tendrá una piel más luminosa, un cabello más brillante y unas uñas más fuertes. Vamos a crear mapas de comidas juntas, y sabrá exactamente lo que ne-

cesitará hacer cada día. Todo es más fácil con instrucciones claras y un constante apoyo, y eso es exactamente lo que recibirá de mí. No será complicado. No consumirá el tiempo. Pero funcionará.

Es supersimple, siga el Mapa de su comida y elija sus alimentos de la Lista de alimentos de la revolución del metabolismo, o use las Recetas de la revolución del metabolismo personalizadas para cada mapa de comidas. Ni siquiera tendrá que pensarlo, 14 días ¡y buuum!: pérdida de peso rápida. Pasará rápidamente los puntos establecidos del pasado histórico, dará inicio a una gran pérdida de peso, o finalmente derrotará esas últimas libras tercas. Todo depende de su Puntaje de intervención metabólica, el cual calcularemos juntas; una vez que lo sepa, conocerá su estrategia exacta para bajar de peso rápidamente.

Luego, en la Segunda Parte, le ayudaré a decidir qué hacer posteriormente. ¿Tiene que bajar más de peso? Usted tiene opciones eficaces. ¿Está en el peso que tiene como meta? Entonces va a necesitar saber cómo evitar subir de ese peso por el resto de su vida. La segunda mitad de este libro contiene un plan de mantenimiento completo para toda la vida con un mapa de comidas que se deben comer con un ritmo natural, una Lista maestra de alimentos para estimular el metabolismo de por vida, y respuestas a todas sus preguntas relacionadas con los perturbadores metabólicos que encontrará viviendo en nuestro mundo moderno. Y cuando digo «De por vida», quiero decir para siempre. Quiero decir cuando la vida sigue su rumbo, cuando necesite una intervención terapéutica basada en la comida, cuando pase por la menopausia, cuando tenga un bebé, cuando pierda su empleo. En otras palabras, usted necesita saber cómo mantener su pérdida de peso *en la vida real*. Porque a pesar de lo lindo que sería tener un chef personal o incluso una mamá que todavía le empaque el almuerzo todos los días, o tal vez un servicio que le envíe a la puerta de su casa cada comida o refrigerio, aun en esas si-

tuaciones que cuentan con el apoyo de un taxi, la vida continúa. Continúa para todos.

No importa quién sea usted o cuáles sean sus circunstancias, quiero que sepa que siempre hay poder en su plato para bajar de peso, y hay poder en su plato para evitar que suba de por vida. Al terminar este libro tendrá las herramientas que necesita para tener éxito en bajar de peso rápidamente y mantenerlo en forma fija y agradable. Usted estará viviendo el estilo de vida del Metabolismo acelerado conmigo, y espero que también se una a mi comunidad activa e inspiradora.

Aun si bajar de peso rápidamente en el pasado no funcionó con usted, este nuevo plan promete ayudarle a pasar con fuerza su punto establecido y evitar subir de peso de maneras que funcionan con usted como individuo. Hay muchas razones distintas para subir de peso, y muchos caminos distintos para bajarlo. En mis otros libros, me enfoco en preocupaciones específicas, como la reparación metabólica completa, el estancamiento en bajar de peso por razones específicas, y procesos de enfermedad crónica que pueden paralizar la pérdida de peso y obstruir la salud. Aquí me vuelvo más personal que nunca, con cálculos que personalizarán su plan, para que pueda bajar de peso y recuperar su salud más rápido que nunca. Bajar de peso rápidamente, que también desarrolla fuerza y salud, no solo le ayudará a sentirse mejor con rapidez, sino que estimulará su confianza rápidamente conforme ve el número de la balanza bajar cada mañana. La parte relacionada con la salud sucede simultáneamente a medida que la pérdida de peso basada en nutrientes desencadena una cascada de cambios metabólicos positivos que son reales, comprobados y documentados. Esta pérdida de peso rápida es tanto permanente como terapéutica. Cuando usted baja de peso estimulando el metabolismo con comida, prepárese para disfrutar:

- Una reducción en las hormonas del estrés

- Niveles estabilizados de insulina y glucosa en la sangre
- Un aumento en el índice metabólico
- Un consumo de grasas más eficaz
- Más energía, fortaleza y resistencia
- Un mejoramiento en el estado de ánimo y mayor confianza en sí mismo

Después de seguir este nuevo plan, sentirá como que hubiese viajado por todo el país para verme en mi clínica privada sin haber tenido que salir de su casa. Combinando los dos elementos que mi público dice que son los que les encantan: bajar de peso rápidamente y muchas recetas asombrosamente deliciosas, con un plan nunca antes publicado que utiliza rotaciones tácticas de gramos de proteínas y combinaciones patentadas de comida para crear una pérdida de peso significativa sin las secuelas de un régimen muy estricto, *La revolución del metabolismo* tiene todo lo que usted necesita para tener éxito. En las siguientes páginas, encontrará:

- Mapas de comida personalizables y fáciles de seguir para todos, exactamente como los que usan mis clientes.
- Casi cien recetas deliciosas, de chuparse los dedos, que requieren poco esfuerzo, justo de la manera que les encanta a mis clientes y mi comunidad, todas completamente nuevas, nunca antes vistas, y maravillosamente fotografiadas en mi sitio web con preciosos colores. (Y siga su sintonía para recibir aun más en nuestra página web).
- Claras listas de comida que se pueden preparar fácilmente con alimentos que puede encontrar en cualquier supermercado. Nada difícil de conseguir o costoso, solo comida real e integral que usted reconoce,

en combinaciones que tal vez nunca haya pensado disfrutar anteriormente.

- Opciones para cada dieta especial. ¿Vegetariana o vegetariana estricta? Se puede. ¿Libre de granos? No hay problema. ¿Omnívora satisfecha? Delo por hecho y rehecho.
- Los amantes de la comida y los que le temen a la cocina también hallarán todo para suplir sus necesidades. Lo he visto todo, y mis clientes abarcan desde chefs aficionados y sofisticados hasta aquellos que preferirían hacer cualquier cosa en vez de pasar un día en la cocina. Tengo opciones para todos.
- Una vez que haya conquistado su peso, se recibirá un plan de mantenimiento sólido para que siga allí, a fin de que nunca tenga que preocuparse de volver a subir de peso. Usted tendrá todas las herramientas para mantenerse exactamente donde está. O, si surge la necesidad, ayudarle a bajar aun más de peso, cuando esté preparada.
- Respuestas a todas sus preguntas, desde preguntas de principiantes acerca de cómo comer en los restaurantes o qué comer cuando está de viaje o en la carretera, hasta preguntas veteranas de la DMA (Dieta del metabolismo acelerado) acerca de cómo coordinar mis diversos programas y vivir la vida de la DMA a largo plazo. Usted se enterará de mis mejores trucos de metabolismo más recientes para cuando se dé un gusto de vez en cuando, de cómo tomarse un refrigerio poderoso, exactamente cómo y qué comer en las fiestas y otros eventos sociales y mucho, mucho más.

Usted es mi cliente ahora, y estamos en este camino juntas. Usted tiene todos los beneficios de mi conocimiento clínico. Tiene todos mis recursos. Este libro está en sus manos, y nosotros somos un equipo. Trato hecho. Usted está a punto de revolucionar su metabolismo. Está a punto de