

KELLYANN PETRUCCI, MS, ND

Perder la tripa en 10 días

*Pierde la tripa
Sanea tus intestinos
Siéntete más ligera y rejuvenecida*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Salud y Vida natural

PERDER LA TRIPA EN 10 DÍAS

Kellyann Petrucci

Título original: *The 10-Day Belly Slimdown*

1.ª edición: mayo de 2021

Traducción: *Pilar Guerrero*

Maquetación: *Juan Bejarano*

Corrección: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2018, Best of Organic, LLC

Edición en castellano publicada por acuerdo con Harmony Books,
sello editorial de Random House, división de Penguin Random House LLC

(Reservados todos los derechos)

© 2021, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-717-9

Depósito Legal: B-6.932-2021

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prefacio	9
Introducción. ¡Adiós a la tripa por siempre jamás!	11
PARTE I	
BASES PARA «PERDER LA TRIPA EN 10 DÍAS»	21
1. Cómo eliminar la grasa de la tripa... <i>rápidamente</i>	23
2. La dieta de los 10 días para desintegrar la grasa abdominal	55
3. Aviso: qué esperar	81
PARTE II	
CALDOS, BATIDOS Y ALIMENTOS QUEMA-GRASAS	97
4. Hazlo fácil con un poco de preparación	99
5. Quémalo todo con caldo de huesos	115
6. Adereza con condimentos maravillosos	141
7. Hazlo con batidos quema-grasas	149
8. Aumenta la energía con platos SLIM	159
PARTE III	
TRES PODEROSOS QUEMA-GRASAS MÁS	199
9. Esculpe tus abdominales con ejercicios específicos	201
10. Encoge la cintura aliviando el estrés	227
11. Deshazte de la grasa con mi plan detox para «Perder la tripa en 10 días»	253
PARTE IV	
¡DESPÍDETE DE LA GRASA DE TU TRIPA POR LOS SIGLOS!	269
12. Mi plan «Ventre plano para siempre»	271
13. Recetas para el plan «Ventre plano para siempre»	289
Recursos online	315
¡Comparte tu éxito!	321
Agradecimientos	323
Índice analítico	325

El éxito es algo curioso. A veces puede parecer que se trata de la habilidad para la escritura, la facilidad para hablar o dar con una portada de libro vistosa.

Pero he descubierto que se trata de mucho más que eso.

La clave eres *tú*. Me das la oportunidad de entrar en tu casa y transformar tu vida.

Os dedico este libro a vosotros, mis lectores y espectadores.

Mi más sincero agradecimiento, respeto y gratitud ilimitada a todos vosotros. Es un honor desempeñar un papel en vuestro viaje para convertirlos en personas más delgadas, de apariencia más juvenil y más sanas, de manera rápida, mediante este programa y los principios recogidos en este libro.

Prefacio

Mucho antes de conocer a la Dra. Kellyann, era una ciber-fan suya y supe que tenía que conocer en persona a esta mujer dinámica y genial.

Cuando nos reunimos por primera vez, en el Soho House New York, en Manhattan, pude ver de inmediato que la Dra. Kellyann va por el camino correcto. Irradia positividad y energía. Su piel brilla, sus ojos brillan, su cabello brilla, se la ve sana como una manzana.

Lo que más me gusta de la Dra. Kellyann es que es un claro ejemplo de belleza que va de dentro hacia fuera. Entiende la conexión entre estar sana por dentro y estar guapa por fuera, y nos ofrece las herramientas necesarias para lograr ambos objetivos de forma natural.

Médica talentosa, la Dra. Kellyann ha guiado miles de transformaciones por pérdida de peso durante sus veinticuatro años como médica profesional, así como decenas de miles más a través de su *best seller* del *New York Times*: *La dieta del caldo de la Dra. Kellyann*. Ahora regresa con un plan innovador orientado a adelgazar rápidamente.

Soy una adepta de la comida realmente sana pero rica, y el plan de la Dra. Kellyann te permite ingerir alimentos fabulosos mientras te deshaces de la grasa abdominal. Y como maquilladora, me fascina que esta dieta cargue la piel con colágeno embellecedor mientras trabaja para proporcionar una cintura más definida.

En mi opinión, la belleza es confianza. Todos somos un trabajo en progreso. Hay gente que nace naturalmente confiada, pero la mayoría de nosotros requiere algo de trabajo. Todos queremos sen-

tirnos bien, que se nos vea estupendos y estar cómodos en nuestra piel. Confía en el método de la Dra. Kellyann para lograr la inspiración y seguir consejos que te ayudarán a convertirte en la mejor versión de ti mismo, desde dentro hacia fuera.

BOBBI BROWN

Fundadora de Bobbi Brown Cosmetics y autora del *best seller*
Bobbi Brown Beauty from Inside Out

¡Adiós a la tripa por siempre jamás!

Anhelas ponerte unos vaqueros ajustados. Quieres meterte en vestidos ceñidos. Estás más que harta de esconder la tripa poniéndote prendas anchas y holgadas por encima. Ya estás hasta el moño de esa barriga que te hace sentir vieja y fea, que te destroza la figura y te obliga a vestirte como una abuela.

¿Pues sabes qué? Que si quieres un vientre plano lo puedes conseguir. En este libro, te voy a enseñar cómo adelgazar y moldear los abdominales hasta que te envidien y te pregunten: «¿Cómo lo has conseguido?».

Te lo prometo: si sigues mi plan, perderás la grasa abdominal. Vas a dejar de esconder la tripa, de aguantar la respiración delante del espejo y empezarás a pavonearte. Cuando te veas desnuda en el espejo te saldrá una sonrisa. Vas a pasar de querer ser invisible a volverte presumida. Voy a llevarte a ese punto.

Y no sólo eso: tomarás el control de tu estómago. Si estás cansada de pasar hambre, cansada de la hinchazón constante, los gases o el estreñimiento, te enseñaré cómo cambiar la situación. Te convertirás en la «jefa de la tripa» y, a partir de este momento, se acabarán los dramas.

¿Quieres más? Pues también voy a abordar la inflamación que hace que tu barriga esté vieja y enferma por dentro, porque si la tripa está sana por dentro se ve joven y bonita por fuera. Además,

voy a cargarte con nutrientes que embellecen tu piel, cabello y uñas, y curarán tus articulaciones mientras derriten la grasa abdominal. Y equilibraré tus hormonas para que no tengas antojos incontrolables de esos que te amargan la vida.

Como resultado, tus amigos no sólo envidiarán tu bonita tripa plana, sino que querrán tener tu energía, tu apariencia juvenil y tu capacidad para alejarte de los donuts sin echarte a llorar.

Aunque esto pueda parecer una dieta rápida, no lo es. Esto es un programa de curación intestinal, que equilibra el nivel de azúcar en sangre y elimina la inflamación, que reducirá tu tripa y te hará lucir más joven y sentirte más sana.

Ya sé que son grandes promesas, pero confía en mí: estoy a la altura de las expectativas. Soy especialista en pérdida de peso y tengo a mis espaldas más de veinte años de experiencia en este tipo de transformaciones; también he ayudado a miles de personas a perder peso con mis libros y mis colaboraciones televisivas. Además, actualmente trabajo con algunos de los nombres más importantes de Hollywood y Nueva York: hombres y mujeres que necesitan tener un *aspecto perfecto* en el escenario o en la pantalla. Para estas celebridades, un centímetro más de cintura puede acabar con su carrera (y los gases y la hinchazón de barriga son inaceptables). Los vientres de las estrellas deben verse impecables siempre, en todo momento.

Además, estas celebridades no pueden correr el riesgo de hacer dietas que les sequen y les arruguen la piel o que causen estragos en el cabello y las uñas. Y no pueden permitirse el lujo de descarrilarse con antojos que podrían dejarlos sin trabajo. Por lo tanto, necesitan una dieta que los mantenga en su peso, controlar su apetito y estar en el candelerero.

Tengo que hacer magia para mantener a los famosos bien por dentro y por fuera, pero lo consigo. Además, logro resultados rápidamente. Si bien cientos de miles de personas han perdido peso con mi dieta de «Caldo de huesos de 21 días», las celebridades con las que trabajo no siempre tienen veintiún días para adelgazar. Con

frecuencia se encuentran con un gran evento a la vuelta de la esquina: un rodaje nuevo, una gira de conciertos o un especial de televisión, y no tienen tres semanas para deshacerse de la tripita.

Y no sólo los famosos necesitan adelgazar rápido. Muchos de mis pacientes también se enfrentan a una fecha límite por algún motivo: una boda, una fiesta de exalumnos de Instituto, unas vacaciones en la playa. Esta gente me dice: «Socorro, Dra. Kellyann, ¡necesito perder peso *ya mismo!*».

Por eso he encontrado la manera de perder cinco kilos de barriga en sólo diez días. Sí, sí, digo bien: diez días. Ahora voy a trabajar en tu tripa. Dame diez días y te daré un vientre plano.

¿Cuál es mi secreto? Una dieta revolucionaria basada en investigaciones recientes que demuestran que reduciendo las franjas de ingestas (es decir, las horas durante las cuales se come) la pérdida de peso se dispara. Piensa en esto como en un *mini-mini-mini* ayuno.

Vamos a combinar esta estrategia con otros dos potentes desintegradores de grasa: comidas cargadas de colágeno y otros deliciosos superalimentos quema-grasas, y mucho caldo de huesos para lidiar con los antojos: para que quemes grasa abdominal más rápido de lo que creías posible.

¿Y sabes qué? No solamente voy a meterte en ropa más pequeña y ajustada. También te ayudaré a verte y a sentirte más joven, más feliz, más sana y más segura de ti misma. Y finalmente te diré cómo quedarte así para el resto de tu vida.

POR QUÉ PERDER LA TRIPA CAMBIA LA VIDA

Deshacerse de la fea grasa del vientre no sólo cambiará tu armario. Te cambia la vida entera.

¿Por qué? En primer lugar, tener el vientre plano y tonificado da una imagen impecable, de persona que se cuida y que está sana. Te hace sentir más fuerte, más guapa y fantástica.

Cuando pierdas la barriga, dejarás de ocultar tu figura y empezarás a hacer alarde de ella. Usarás ropa divertida, ceñida cuando te apetezca, que enseñe tu cuerpo. Caminarás como si la calle fuera tuya y entrarás en cualquier sitio como si tuvieras un cartel que pone «Mírame» escrito en tu cuerpo. Y la piel, el pelo y las uñas esplendorosos que se te pondrán con esta dieta serán la guinda del pastel.

¡Pero eso no es todo! Cuando te despidas de la hinchazón y el estreñimiento, pasarás de un metabolismo lento a uno de carreras. Funcionarás mejor en el trabajo, en casa y hasta en la cama. Y cuando tus articulaciones se vayan recuperando –otra fantástica ventaja de esta dieta–, recuperarás la primavera de tu vida.

¡Y eso es sólo el comienzo! Cuando reduces la «edad abdominal», acelerarás tu metabolismo, reducirás la inflamación y transformarás cada célula de tu organismo. Tu corazón funcionará mejor. El colesterol y los triglicéridos mejorarán. El nivel de azúcar en sangre bajará. Reducirás el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes y cáncer. Tu médico estará encantado contigo en lugar de hacerte sentir culpable. (¿Cuándo fue la última vez que tu médico te felicitó?).

Y finalmente, cuando dejes los antojos, tendrás el control de tu propio peso para siempre. Para el resto de tu vida. ¡PARA SIEMPRE!

Así que no sólo perderás la grasa del vientre. Volverás a ser tú.

DATOS REPULSIVOS SOBRE LA GRASA DE LA TRIPA

Si quieres más razones para deshacerte de la tripa, vamos a hablar un momento de lo malísima que es esa grasa, y no es nada bonito.

El exceso de grasa abdominal hace envejecer mucho más rápido de lo necesario. ¿Sabes por qué? ¡Porque incluso las células grasas tienen que estar sanas! Cuando no lo están, liberan una cascada de hormonas que pueden enfermarte gravemente y envejecerte de forma prematura.

Para entender por qué la grasa abdominal es tan peligrosa, necesitamos saber cómo almacena el organismo las calorías en las células grasas. Antes se pensaba que teníamos una cantidad determinada de células grasas en el cuerpo y que, a medida que almacenamos más y más calorías, las células existentes se hacían más grandes (junto con la cintura), y que dicho proceso no causaba ningún daño, por muy feos que fueran los resultados estéticos. En resumen, parecía que teníamos una capacidad casi ilimitada para almacenar el exceso de calorías de manera eficaz, en forma de capa de grasa cada vez más grande (aunque de manera poco atractiva). ¡Falso!

Resulta que la grasa abdominal es muy activa y cada año reciclamos alrededor del 10 % de nuestras células grasas abdominales totales.¹

Hay gente con suerte y sus células grasas se comportan normalmente porque pueden producir células nuevas que almacenen el exceso de calorías. Pero otros no pueden producir suficientes células nuevas y las existentes crecen, se hacen cada vez más grandes. Ahora sabemos que no es un proceso inocuo y no deja de tener consecuencias.

Cuando las células grasas crecen, el interior de estas células se vuelve un caos y acaban siendo extremadamente insalubres. Imagina una célula de grasa como una casa: todo funciona bien si la familia, y nadie más, vive en esa casa, ¿verdad? Pero si se te meten en casa amigos, vecinos, okupas y los primos del pueblo, la casa se convertirá en una pesadilla. ¿Estresante? No, lo siguiente.

Eso es exactamente lo que sucede dentro de las células grasas de la tripa. El estrés del almacenamiento excesivo hace que dichas células liberen hormonas proinflamatorias que causan estragos en todo el organismo. Esto aumenta el riesgo de enfermedades autoinmunes como el lupus o la tiroiditis de Hashimoto. También aumenta el riesgo de desarrollar cáncer, demencia o de sufrir un derrame cere-

1. H. Bays, «Adiposopathy: Is “Sick Fat” Cardiovascular Disease?» *Journal of the American College of Cardiology* (2011), vol. 57, n.º 25.

bral o un ataque cardíaco. Además, las células grasas enfermas se vuelven resistentes a la insulina, y ésta es una de las hormonas más importantes del organismo. Uno de sus principales trabajos consiste en coger de la mano a las moléculas de azúcar y llevarlas a las células para que puedan usarlas como energía. La insulina también interactúa con la grasa abdominal, indicando a las células que liberen energía de forma controlada.

Pero las células grasas insanas resisten sin obedecer a la insulina. La tratan como un invitado no deseado que llama a la puerta. De ese modo, las células grasas se quedan con una sola opción: almacenar más calorías y volverse aún más grandes e insanas.

Con el tiempo, las células grasas del vientre alcanzan un punto de inflexión tras el cual empiezan a «filtrarse», liberando grandes cantidades de ácidos grasos libres en el torrente sanguíneo. Dichos ácidos grasos libres se depositan en el corazón, el hígado y el páncreas, y esos órganos envejecen prematuramente con tanta grasa. A su vez, eso conduce a problemas de colesterol, diabetes y problemas vasculares.

Por si esto no fuera bastante, la grasa abdominal también determina si el sistema inmunológico funciona bien en general. Las últimas investigaciones demuestran que el exceso de grasa abdominal debilita el sistema inmune y hace que enfermemos con mayor frecuencia.

Cuando elimines la grasa abdominal con mi plan «Perder la tripa en 10 días», liberarás a tus células grasas de una tremenda presión. Dichas células empezarán a liberar hormonas antiinflamatorias (hormonas felices) que promueven la curación y protegen el corazón y el cerebro. Así que no sólo te verás estupenda, sino que ya no envejecerás a un ritmo acelerado.

En resumen, esto es en realidad mucho más que un plan para perder barriga; es realmente un plan antienvjecimiento. Y es mucho más poderoso que el bótox, los estiramientos faciales y las cremas de noche, porque te hace más joven desde dentro hacia fuera.

NOTA: Puedes medir la salud de tus células grasas mediante pruebas de biomarcadores avanzados. La adiponectina y la leptina son dos hormonas cuyos niveles puedes controlar tú misma mediante pruebas de laboratorio. En la mayoría de los países puedes solicitar estas pruebas online, o bien acudir a un laboratorio y recibir los resultados por correo electrónico o pedírselas a tu médico de cabecera. Si resides en Estados Unidos, también puedes solicitarlo en YourLabWork.com/Dr-Kellyann.

MI FILOSOFÍA DE ADELGAZAMIENTO

Si hablas un poco de inglés, sabrás que *SLIM* significa «delgado». Pero si además me conoces y has leído algo mío, sabrás que esa palabra representa mi filosofía:

Para estar sana, necesitas sentirte:

S - Segura

L - Liberada

I - Importante

M - Motivada

Todo lo que hago es ayudar a la gente a desarrollar una mentalidad *SLIM*. Por eso esta dieta es un programa seguro y nutritivo, no una dieta arriesgada y milagrosa. Es fundamental que te des cuenta de que eres una persona querida e importante, y que mereces perder la tripa y sentirte guapa, sana y feliz. Y mi plan te motivará a adelgazar ahora y mantener el peso para siempre.

HISTORIA DE ÉXITO



ANTES



DESPUÉS

Bea Wilson

PESO PERDIDO: 6 KG | PÉRDIDA DE CONTORNO: 13,97 CM

¿Quién dice que no se puede perder peso tras la menopausia? ¡A los sesenta y ocho años, Bea consiguió los resultados más impresionantes de todos los participantes en nuestro grupo de control! Le costó más someterse al plan que a los participantes más jóvenes, pero se mantuvo firme. Ahora dice: «He perdido peso, he perdido dolor e inflamación, mi piel está más tersa ¡y me siento divinamente!».

OLVÍDATE DEL «YO CON ESTO NO PUEDO»

Supongo que, como la mayoría de la gente, habrás escuchado cuatro mitos sobre la grasa abdominal. De hecho, es posible que las hayas escuchados de tu propio médico. Estos mitos conducen directamente a la inacción, así que antes de empezar, quiero que te los saques de la cabeza ahora mismo. Aquí están:

- ➔ «Echar tripa es parte del envejecimiento, acéptalo».
- ➔ «Si has parido un hijo, nunca volverás a tener el vientre plano».

- «La grasa de la barriga es un problema hormonal. No hay nada que hacer».
- «No hay dieta ni ejercicios específicos para eliminar la barriga».

Todo eso es, hablando claro, una estupidez.

Vamos a empezar con el primer mito: que estás condenado a desarrollar una gran tripa a medida que te haces mayor, sí o sí. Mírame. Yo tengo cincuenta y cuatro años y mi cintura es más estrecha que hace una década. He ayudado a miles de personas a perder la tripa a los treinta, cuarenta, cincuenta y más años. Es simplemente una cuestión de saber qué hacer.

¡Ah, y el mito del embarazo! Si estás luchando con la tripa gorda y flácida tras el parto, sé que te sientes como si la bruja mala del cuento te hubiera echado un conjuro para toda la eternidad. Pero cuando sigues mi plan, esos centímetros se van y se te queda el vientre firme. Créeme: he tenido dos hijos y recuperaré mi figura. He enseñado a miles de mamás cómo hacerlo.

Ahora, hablemos de esas supuestas hormonas. *Sí*, es cierto que los cambios hormonales que atravesamos a medida que envejecemos pueden traducirse en tripita sobresaliente. Es verdad (y hablaré de ello más tarde), pero mi dieta va a cambiar el trabajo de las hormonas de manera que *puedas quemar grasa* más rápidamente.

Así que olvídate de esos mitos, porque puedes perder la tripa si me haces caso. Es más, ¡no necesitas creer en mi palabra! Para evaluar la eficacia de mi dieta, monté un grupo de prueba dirigido por un médico independiente. (Verás muchas historias de los participantes del grupo de prueba a lo largo del libro). Éstos son los resultados de los participantes tras sólo diez días:

- Perdieron hasta 6 kg.
- Perdieron hasta 14 cm de contorno.

Además, los beneficios de la dieta fueron mucho más allá de la pérdida de peso. Esto es lo que informaron los participantes:

- Los antojos de comida desaparecieron.
- Tenían mejor piel, menos dolor en las articulaciones, más energía, mejor sueño, menos distensión abdominal y menos molestias, menos reflujo ácido y un cabello más bonito (¡incluyendo menos canas!).
- El nivel de azúcar en sangre mejoró y un participante pudo dejar de tomar insulina por completo.

Así que despídete de los mitos de «no se puede». Puedes tener un vientre bonito y, si sigues mi plan, lo lograrás. Además, conseguirás los otros increíbles beneficios que prometí: menos hinchazón, menos gases, piel más sana, cabello más grueso, articulaciones indoloras y control de por vida sobre tus antojos.

¿Cómo va a tener lugar toda esta magia? De eso vamos a hablar a continuación.

PARTE I

BASES PARA «PERDER LA TRIPA EN 10 DÍAS»

¿Estás lista para pasar de esconder la barriga a lucirla? Así es como mi plan «Perder la tripa en 10 días» va a transformar tu vientre gordo e hinchado en liso y bonito.

1

Cómo eliminar la grasa de la tripa... *rápidamente*

¿Estás harta de la grasa de tu barriga? ¿Frustrada con dietas que te lo quitan todo menos la tripa? ¿Enfadada porque no te ves como te gustaría y no puedes ponerte la ropa que quieres?

Entonces estás en el lugar correcto, porque voy a liberarte de esa grasa, y lo voy a hacer rápido. He pasado más de veinte años enseñándole a la gente cómo hacer lo imposible: eliminar la obstinada grasa abdominal. Lleva poco tiempo y sé lo que funciona específicamente. Es más, como especialista, me dedico por completo a la pérdida de peso y a retrasar el envejecimiento. Así que, a diferencia de un médico habitual, que supone que el 90 % de sus pacientes no perderán peso y se resigna a ello, yo necesito mantener una tasa de éxito de prácticamente el 100 %. ¡De lo contrario, me quedo sin trabajo!

Además, como dije antes, trabajo con celebridades de fama mundial que no pueden arriesgarse con una dieta que podría no funcionar. Estas celebridades se juegan millones de dólares y necesitan saber que estarán listas para la cámara. Esto significa que, para mí, el fracaso no es una opción.

Así que no bromeo y no pierdo el tiempo con nada que no sea realmente eficaz. Por eso esta dieta es diferente y va a funcionar.

CÓMO QUITO LOS KILOS A LAS ESTRELLAS... Y CÓMO TE LOS QUITARÉ TAMBIÉN A TI

En este momento, te voy a presentar las tres poderosas estrategias centrales de mi plan «Perder la tripa en 10 días». Por separado, cada una de estas estrategias te haría perder peso, pero todas juntas destruyen la grasa del vientre tan rápido que tu cabeza dará vueltas.

He utilizado esta dieta para reducir kilos y centímetros a todo el mundo, desde cantantes ganadoras de premios Grammy y celebridades de Nueva York hasta personas normales que quieren llamar la atención en una boda o en una fiesta. Funciona, funciona rápido, y te deja más sana y con un aspecto más joven de la cabeza a los pies.

Es más, ésta es una dieta para controlar el apetito. Está diseñada para minimizar los antojos, por lo que maximizarás los resultados.

Tras guiar miles de transformaciones a lo largo de mi carrera, me he centrado en las tres formas más poderosas de eliminar la grasa del vientre de forma increíblemente rápida. Aquí están:

- ➔ Una franja horaria de alimentación comprimida (piensa en un mini-mini-mini ayuno) es el secreto más grande para quitarse la tripa de encima.
- ➔ El caldo de huesos «quemado» y también «sacia»: para eliminar los antojos y deshacerte de los kilos.
- ➔ Colágeno embellecedor, que derrite la grasa y cura los intestinos, así como otros alimentos, hierbas y especias de gestión «SLIM»: superalimentos que optimizarán tu digestión y acelerarán tu metabolismo.

Por separado, cada una de estas estrategias es dinamita. En «Perder la tripa en 10 días», vamos a combinarlas en un triple puñetazo para lograr resultados increíbles en sólo diez días. Veamos más de cerca cómo vamos a fulminar esa grasa.

Estrategia # 1:

Encoger la franja horaria para las horas de comer

En este momento, supongo que no piensas mucho en el horario del desayuno, el almuerzo y la cena. Tras todo, lo que importa no es cuándo se come, sino qué comer, ¿verdad?

Bueno, pues no: resulta que la franja horaria de las comidas puede ser más importante que los alimentos que ingieras. De hecho, como estás a punto de descubrir, acortar el tiempo de alimentación *es el arma más poderosa que tienes contra la grasa abdominal*.

Sabemos desde hace años, por supuesto, que el ayuno es una forma mágica de quemar grasa rápidamente. De hecho, la gente que ayuna de forma intermitente pierde peso mucho más rápido que las personas que hacen dieta pero no ayunan nunca. Sin embargo, ahora estamos descubriendo algo aún más notable. Resulta que no es necesario ayunar durante períodos prolongados para conseguir resultados. Basta con mover las ingestas diarias para juntarlas en unas horas, porque eso te ayudará a perder esos kilos de más, y eso es cierto *sin importar lo que comas*. Esta idea parece una locura, pero hay una base científica muy sólida detrás de ella.

En 2012,¹ científicos del Instituto Salk de Estudios Biológicos, en California, comparó un grupo de ratones que tenía acceso a la comida durante todo el día con otro grupo de ratones que comía sólo en un espacio de ocho horas. Ambos grupos de ratones consumieron una dieta alta en grasas, con aproximadamente el 60% de las calorías provenientes de la grasa. (Una nota aquí: pronto te voy a decir por qué necesitas incluir grasas saludables en la dieta, todos los días, para mantenerte delgada. Este método no es comparable en absoluto a la dieta alta en grasas utilizada en este estudio. Estudios

1. Salk Institute for Biological Studies, «Extended Daily Fasting Overrides Harmful Effects of a High-Fat Diet: Study May Offer Drug-Free Intervention to Prevent Obesity and Diabetes», *Science Daily*, mayo 17, 2012; sciencedaily.com/releases/2012/05/120517131703.htm

como éste cargan a los animales con toneladas de grasas insanas. Es como si te dijera que te comieras una tarrina de un kilo de margarina en cada ingesta, en lugar de unas pocas cucharaditas de aceite de oliva).

¿Y qué pasó con el experimento? Después de cien días, los ratones que se pasaron todo el día comiendo engordaron y desarrollaron colesterol alto, azúcar en sangre y sufrieron daño hepático. ¿Pero qué hay de los ratoncitos que comían sólo ocho horas al día? Pues que pesaban un 28 % menos que los otros ratones y estaban perfectamente sanos, con una dieta idéntica.

Megumi Hatori, coautora del estudio, dijo: «Durante los últimos cincuenta años, se nos ha dicho que reduzcamos las calorías, las grasas, y que comamos RACIONES más pequeñas. Sin embargo, hemos descubierto que el tiempo de ayuno es importante. Al comer de manera restringida en el tiempo, se resisten perfectamente los efectos dañinos de una dieta alta en grasas, y no encontramos ningún efecto adverso en una alimentación restringida en el tiempo comiendo alimentos saludables».

En un estudio de seguimiento,² los mismos investigadores alimentaron a los ratones con una de estas cuatro dietas: alta en grasas, alta en fructosa, alta en grasas y sacarosa, y comida normal para ratones. Algunos ratones de cada grupo comían todo el día; otros tenían que comer durante un tiempo de nueve, doce o quince horas. Todos comieron *la misma cantidad de calorías*, sin importar cuál fuera su franja horaria de alimentación. Esta vez, el estudio duró treinta y ocho semanas. Al final, los ratones que habían comido una dieta insana –dentro de un espacio de nueve o doce horas– mantuvieron sus cuerpecitos delgados (aunque los investigadores dejaron que algunos de ellos «hicieran trampa» los fines de semana). Los otros ratones, sin embargo, se volvieron enfermos regordetes. Ade-

2. G. Reynolds, «A 12-Hour Window for a Healthy Weight», *New York Times*, enero 15, 2015; well.blogs.nytimes.com/2015/01/15/a-12-hour-window-for-a-healthy-weight/?_r=1

más, los ratones que engordaron en el horario laxo, perdieron peso cuando los investigadores restringieron su tiempo de alimentación.

Satchidananda Panda, que dirigió ambas investigaciones, dijo: «La alimentación restringida en el tiempo no sólo previene la obesidad, sino que también la revierte. Fue emocionante comprobarlo».

Acortar la franja horaria de alimentación no sólo te ayudará a no engordar, sino que también te ayudará a adelgazar. En un estudio más reciente, Panda y su equipo pidieron a ocho participantes con sobrepeso –que normalmente comían durante más de catorce horas al día– que redujeran sus franjas horarias para comer. Cuando estas personas redujeron su tiempo de alimentación de diez a once horas diarias durante dieciséis semanas, «bajaron de peso, aumentaron su energía y mejoraron el sueño».³

¿Quieres más evidencia de los poderosos efectos de reducir la franja horaria de alimentación? Esto es lo que informan otros investigadores:

- Un estudio de 2017, que involucró a hombres y mujeres con sobrepeso, encontró que comer con restricción de tiempo –en este caso comían sólo entre las 8:00 y las 14:00 h– aumentaba la quema de grasas y reducía los arrebatos de hambre. También mejoró la flexibilidad metabólica (*véase* más sobre esto en la página 210), que es la capacidad del cuerpo para cambiar entre quemar azúcar y quemar grasas.⁴
- En un estudio de ocho semanas que evaluó los efectos de una franja horaria de alimentación corta en atletas, los investigadores asignaron a treinta y cuatro hombres –los cuales se sometieron a

3. S. Gill y S. Panda, «A Smartphone App Reveals Erratic Diurnal Eating Patterns in Humans That Can Be Modulated for Health Benefits», *Cell Metabolism*, nov. 3, 2015, 22(5): 789-798; ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4635036/

4. University of Alabama at Birmingham, «Time-Restricted Feeding Study Shows Promise in Helping People Shed Body Fat» *Science Daily*, enero 6, 2017; sciencedaily.com/releases/2017/01/170106113820.htm

un entrenamiento de resistencia— a un grupo con franja horaria de alimentación restringida y a otro grupo con una franja no restringida. Descubrieron que, a pesar de que los que comían con restricción de tiempo consumían la misma cantidad de calorías que los participantes con períodos prolongados para comer, disminuían su masa grasa mientras que la masa muscular se mantenía igual. Además, disminuyeron la glucosa en sangre, las concentraciones de insulina y los marcadores de inflamación.⁵

- ➔ En un estudio que utilizó un modelo de ratón con obesidad menopáusica, los investigadores encontraron que a pesar de comer la misma dieta alta en grasas que los ratones con acceso ilimitado a la comida, los que tenían un horario de alimentación restringido experimentaron una rápida pérdida de peso y con el tiempo exhibieron menos resistencia a la insulina. La alimentación con restricción de tiempo también redujo el hígado graso (éste es un problema peligroso que actualmente se ha convertido en una epidemia).⁶
- ➔ Otro estudio probó los efectos de la alimentación con horario restringido en ratones de «mediana edad». Descubrieron que comer con una franja horaria restringida, pero sin ninguna restricción calórica, ayudó a aliviar los efectos negativos de una dieta poco saludable sobre el peso corporal y la tolerancia a la glucosa.⁷

5. T. Moro *et al.*, «Effects of Eight Weeks of Time-Restricted Feeding (16/8) on Basal Metabolism, Maximal Strength, Body Composition, Inflammation, and Cardiovascular Risk Factors in Resistance-Trained Males», *Journal of Translational Medicine* (2016), 14: 290; ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5064803/

6. H. Chung *et al.*, «Time-Restricted Feeding Improves Insulin Resistance and Hepatic Steatosis in a Mouse Model of Postmenopausal Obesity», *Metabolism*, diciembre 2016, 65(12): 1743-1754; ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27832862

7. M. J. Duncan *et al.*, «Restricting Feeding to the Active Phase in Middle-Aged Mice Attenuates Adverse Metabolic Effects of a High-Fat Diet» *Physiology & Behavior*, diciembre 1, 2016, 167: 1-9; ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27586251

Es más, los beneficios de darle al cuerpo un descanso de comida van mucho más allá de la pérdida de peso. La ciencia demuestra que el ayuno ayuda a mantener el cerebro saludable, mejora la sensibilidad a la insulina, reduce el estrés, ayuda a dormir mejor, mejora la producción de hormonas, mejora la función de las mitocondrias (las fábricas de energía de las células) e incluso te ayuda a vivir más tiempo. Además, una nueva investigación demuestra que la dieta FMD (Fast Mimicking Diet o Dieta Intermitente del Ayuno) puede reducir drásticamente la glucosa en sangre (ayudando a prevenir la diabetes) y reducir la producción de IGF-1, una hormona relacionada con el envejecimiento y las enfermedades. Los ratones que consumieron la dieta FMD también desarrollaron menos tumores.⁸ Investigaciones recientes también indican que restringir los períodos de alimentación a menos horas al día puede reducir el riesgo de cáncer de mama.⁹

Todo esto tiene mucho sentido cuando lo piensas detenidamente. Nuestros genes son casi idénticos a los genes de nuestros primeros antepasados, que sólo comían durante las horas de luz, nunca por la noche. (¡Es difícil encontrar una pata de mastodonte en la oscuridad cuando no tienes velas ni una linterna!). Nuestros cuerpos están biológicamente preparados para períodos prolongados sin alimentos, y *necesitan* este tiempo para metabolizar la comida y limpiar toxinas. Cuando los sacamos de esta fase de ayuno, engordamos y enfermamos.

La lección con la que nos debemos quedar es simple: *cuándo* comes es tan importante como *qué* comes. Es un hallazgo revolucionario que está transformando la forma en que los expertos piensan sobre la pérdida de peso, la salud y la alimentación. Por eso en esta dieta, acortará drásticamente tu franja horaria de alimentación.

-
8. «Fasting: A Trending Food Idea and a New Frontier in Longevity Science», *CNBC*, oct. 20, 2017
 9. C. Marinac *et al.*, «Prolonged Nightly Fasting and Breast Cancer Risk: Findings from NHANES (2009-2010)», *Cancer Epidemiology, Biomarkers, and Prevention*, mayo 2015; cebp.aacrjournals.org/content/24/5/783.long

SÍ... ¡PUEDES SOBREVIVIR SALTÁNDOTE EL DESAYUNO!

Apuesto a que toda tu vida has escuchado que desayunar es lo más importante. Si te saltas esta comida, dice la gente, terminarás atiborrándote durante el resto del día y engordarás.

Bueno, descubre que eso no es cierto.

Hace unos años, un grupo de investigadores decidió analizar más de cerca esta afirmación. Indagando en la literatura, buscaron todos los estudios relevantes que pudieron encontrar.

Y descubrieron que no hay pruebas sólidas que respalden la idea de que saltarse el desayuno engorde. De hecho, fueron tan lejos como para calificar esa afirmación de «distorcionada».¹⁰

El *New York Times* resumió los hallazgos de los investigadores diciendo que «sólo un puñado de ensayos rigurosos y cuidadosamente controlados han probado la afirmación... y generalmente concluyen que omitir el desayuno tiene poco o ningún efecto sobre el aumento de peso, o que es falso que las personas que desayunan terminan consumiendo *más* [las cursivas son mías] calorías diarias que quienes se lo saltan».¹¹

Así que mete este mito en el archivo de «falso». En realidad, reducir la franja horaria de alimentación –omitiendo el desayuno– es uno de los mejores trucos del mundo para perder peso.

Básicamente, vas a tomar dos comidas diarias, almuerzo y cena, dentro de un período de siete horas.

No obstante, antes de que entres en pánico, déjame decirte esto: no tendrás hambre.

Voy a repetírtelo: **NO TENDRÁS HAMBRE.**

-
10. A. W. Brown, M. M. B. Brown, y D. B. Allison, «Belief Beyond the Evidence: Using the Proposed Effect of Breakfast on Obesity to Show 2 Practices That Distort Scientific Evidence», *American Journal of Clinical Nutrition*, nov. 2013, vol. 98, n.º 5, 1298-1308; ajcn.nutrition.org/content/98/5/1298.long
 11. Anahad O'Connor, «Myths Surround Breakfast and Weight», *New York Times*, sep. 10, 2013; well.blogs.nytimes.com/2013/09/10/myths-surround-breakfast-and-weight/

Esto se debe a que tanto durante el período de ayuno como durante el de alimentación, tomarás caldo de huesos. Y de eso es de lo que vamos a hablar a continuación.

Estrategia # 2:

Añadir el poder del caldo que «quema» y «carga»

El caldo de huesos es el secreto que he usado para adelgazar a miles de personas a través de la dieta de caldo, y ahora hará lo mismo contigo. Por eso llamo al caldo «oro líquido».

Por la mañana y entre las dos comidas, podrás beber tazas y tazas de este magnífico caldo. Vamos a ver una descripción general básica (daré los detalles en el próximo capítulo):

- Por la mañana, beberás caldo de huesos enriquecido con hierbas y especias quema-grasas. Ésta es la fase de «quemado» del caldo que derretirá la grasa como por arte de magia. Aquí es donde se pierde la mayor parte de la tripa.
- Por la tarde, entre comidas, tomarás caldo de huesos cargado de verduras desintoxicantes ricas en fibra. Ésta es la fase de «carga» que limpiará tu cuerpo y te llenará de fibra saciante para mantener la regularidad del intestino, eliminar los antojos y bajar la hinchazón.

Ahora, hablemos de este caldo, porque es increíble. Seguro que ya sabes algo sobre el caldo de huesos que hacían las abuelas. Tal vez lo has oído llamar «fuente de la juventud» como lo llama Laura Prepon, o has visto a Salma Hayek ensalzándolo como «la alternativa al botox». Quizá escuchaste a Gwyneth Paltrow y Kourtney Kardashian cantando sus alabanzas o has oído a Shailene Woodley diciendo que lo es «todo». Si has viajado a Estados Unidos, probablemente hayas pasado por cafés caros donde lo venden por nueve o diez dólares la taza.

Pues debes saber que yo hacía caldo de huesos antes de que se pusiera tan de moda. De hecho, se lo he estado recetando a mis

pacientes durante décadas, porque es la clave más importante para una pérdida de peso rápida.

Si no has probado el caldo de huesos, no sabrás que nada tiene que ver con esos horribles caldos de sobre o de lata. El caldo de huesos se cuece a fuego lento durante horas, liberando una nutrición profunda que sacia el hambre a nivel celular. Como resultado, puedes pasar horas sin comer y sin sentir hambre. Por eso, podrás reducir sin esfuerzo el espacio de tiempo de alimentación con esta dieta.

Pero el caldo de huesos hace mucho más que simplemente saciar antojos. Vamos a ver tres razones más por las que resulta mágico a la hora de bajar de peso:

- Está cargado de gelatina que calma y cura el intestino. Más tarde, explicaré cómo un intestino inflamado y con fugas envejece y enferma el vientre, acumulando kilos en él. Cuando calmas ese intestino permeable con gelatina, es como frotar aloe vera en una quemadura solar: lo ayudas a sanar, haciéndolo saludable y fuerte de nuevo.
- Es rico en el aminoácido glicina, un poderoso combatiente contra la inflamación que también elimina las toxinas promotoras de grasa.
- Es principalmente agua, por lo que te mantiene hidratado, aumentando la capacidad de tu organismo para quemar grasa. Un estudio publicado en el *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* descubrió que beber 500 mililitros de agua aumenta la tasa metabólica en un 30 % en hombres y mujeres sanos.¹²

Entonces, cuando bebes caldo, satisfaces los antojos, curas el intestino, combates la inflamación, quemas grasa más rápido, quitas años del interior del vientre y limpias las toxinas del cuerpo. ¿Qué

12. M. Boschmann *et al.*, «Water-Induced Thermogenesis», *Journal of Endocrinology & Metabolism* (2003), 88(12): 6015-6019

te parece esta magia que hace desaparecer la grasa del vientre? Es fácil entender por qué el caldo de huesos es una pieza central de mi plan «Perder la tripa en 10 días».

¿Y sabes qué? Esta fabulosa comida no sólo te hace perder peso rápidamente, también proporciona otros beneficios:

- El caldo de huesos está cargado con los componentes básicos del colágeno que suavizan la piel, de modo que mientras adelgazas, vas borrando líneas de expresión y arrugas. (También recibirás una gran dosis de colágeno antiarrugas en otras partes de esta dieta; veremos más sobre eso en breve).
- La glucosamina y la condroitina en el caldo de huesos son los mismos nutrientes que muchos médicos usan para tratar la artritis. Uno de los comentarios más frecuentes que escucho de personas que beben caldo de huesos es: «¡Mis articulaciones están mucho mejor!».
- El magnesio y la glicina que hay en el caldo de huesos son calmantes y relajantes, por lo que dormirás mejor y te sentirás menos estresado durante el día.

Por todas estas cosas, les digo a mis pacientes que beban caldo de huesos todos los días durante el resto de su vida. Nada hay mejor para la salud y la cintura. Por el momento te va a quitar la tripa de encima. Ahora ya conoces dos de mis potentes estrategias para eliminar la barriga. Vamos a ver la tercera.

Estrategia # 3:

Te vamos a cargar con colágeno adelgazante y embellecedor, además de otros alimentos «GESTIÓN-SLIM»

Durante los próximos diez días, tomarás los alimentos más potentes para quemar grasa abdominal. Estos alimentos te adelgazarán, limpiarán y sanarán tu intestino. Al cabo de diez días, te sentirás como una persona nueva, con un vientre plano y bonito.