

Hola amigos y amigas, me llamo Rosa y soy redactora de la web de [www.comobajarpeso.es](http://www.comobajarpeso.es), en este pequeño reporte gratuito, me gustaría compartir con todos vosotros cómo perdí 18 kilos de peso en tan solo 3 meses.



**Pero antes de nada leer esto por favor:**

**Este es un reporte 100% GRATUITO en el que detallo lo que hice para poder perder más de 18 kilos. Si te resulta útil, pásaselo a tus amigos y conocidos.**

**Será tu manera de agradecerme.**

## MI HISTORIA

Hasta entonces llevaba muchos años haciendo dietas, planes de adelgazamiento y ejercicios a diario, y visitando a nutricionistas y a dietistas que me asesoraban y me decían los ejercicios y las dietas que tenía que hacer. Muchos de estos métodos me resultaron útiles, sin embargo y como es normal, en cuanto volvía a mi estilo de vida, volvía a subir de peso y me pasé casi 3 años, adelgazando y volviendo a engordar.

Sin embargo la clave para adelgazar la descubrí hace tan solo un año. Desde entonces perdí 18 kilos que no he vuelto a recuperar, y os puedo asegurar que no existe ningún truco ni es necesario invertir ni un duro, es mucho más simple que todo eso.

Ojala lo hubiera descubierto antes.

Cómo ya os he dicho, yo en Noviembre de 2010, pesaba 88 kilos y medía 1,70, no estaba excesivamente obesa, pero sí que es cierto que no estaba contenta con mi cuerpo, por eso después de muchos intentos por adelgazar, por fin decidí tomarme las cosas de una forma seria y comprometida.

**Esta fue la tabla que me marqué en su día para ver el progreso:**

11/2010	12/2010	1/2011	2/2012	3/2012	4/2012	5/2012	6/2012	7/2012	8/2012
88kg	85kg	80kg	74kg	70kg	71kg	69.8kg	70.7kg	70.1kg	69.9kg

Como podéis ver, a partir de Marzo del años pasado, ya no volvía a coger más kilos, es decir que no se produjo el conocido como efecto "yo yo".

Seguramente estéis impacientes por saber que es lo que hice para bajar tantos kilos en tan poco tiempo, así que os diré detalladamente todo lo que me ayudó a perder peso.

## Compromiso:

El compromiso con uno mismo es lo más importante que debemos tener en cuenta. Es necesario cumplir con nuestro objetivo, y no desviarnos ni salirnos del camino. Este método funciona, os lo garantizo, pero debéis ser constantes y no abandonar el proceso.

## Objetivos a corto plazo:

No podemos fijarnos el objetivo de adelgazar los 15 kilos, para motivarnos, es necesario ver progresos día a día, así que os recomiendo que os compréis una báscula o que el día "x" de cada mes, os peséis en alguna farmacia y anotéis como yo hice vuestros progresos (*os he dejado una tabla más abajo para que imprimáis esto y que podáis anotar tal y como yo lo hice*). Esto os ayudará a motivaros al ver como cada día que pasa, vais adelgazando.

Una vez que tenemos claro que vamos a adelgazar, os diré los simples pasos que debéis hacer.

## Hidratos de carbono prohibidos a partir de las 14:00

Como lo oís, los hidratos de carbono, solo los debéis tomar como hora máxima, hasta la hora de la comida. Es decir, más tarde de la hora de comer, estará prohibido tomar pasta, patatas, arroz o cualquier otro alimento rico en carbohidratos.

## Ejercicio sin ir al gimnasio

En este punto, no solo vais a adelgazar a lo bestia, sino que además vais a poner vuestras piernas a tono, duras y contorneadas. Simplemente, debéis evitar los ascensores y las escaleras mecánicas. Cada vez que vayáis al trabajo, centros comerciales etc. Subiréis por las escaleras normales (10 minutos de escaleras equivalen a 1 hora de correr). Como véis, no es necesario ponerse el chándal para hacer ejercicio 😊

## Alimentos y condimentos prohibidos

La sal es una cosa que debéis de eliminar en la medida de lo posible. Además de que no nos aporta nada, la sal aumenta la tensión, favorece la acumulación de líquidos y aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Os puedo decir, que yo al principio no dejé la sal del todo, pero cuando dejé de tomar sal definitivamente en Enero de 2011, perdí 6 kilos en solo 1 mes. No me lo podía creer.

## Infusiones de té y Svetol

Una de las cosas que más me ayudaron a perder kilos, y que son las que están haciendo que no recupere los kilos perdidos, fueron las plantas e infusiones que tomaba durante el día y después de las comidas.

A media mañana, y después de comer me tomaba un té rojo que lo compraba en Mercadona muy barato. Por la mañana y por la tarde, después por la mañana y por la tarde, tomaba Svetol, que es extracto de té verde y café verde. Se puede comprar en algunos herbolarios, pero si no lo encontráis, podéis comprarlo aquí que es donde lo compraba yo:

[http://es.anastore.com/articles/SC15\\_cafe\\_verde\\_svetol\\_te\\_verde.php](http://es.anastore.com/articles/SC15_cafe_verde_svetol_te_verde.php)

Mezclando el té rojo y el Svetol, es posible que os sorprenda la rapidez con la que vais a bajar de peso día a día, pero no os preocupéis ya que ni el té rojo ni el svetol tienen efectos secundarios, ni son perjudiciales para la salud SON 100% NATURALES.

Desde el primer día que los empecéis a tomar, vais a empezar a ir mucho al baño, y esto es síntoma de que estáis eliminando todos los residuos y desechos acumulados en vuestro cuerpo.

## **2 Litros de agua al día**

Por último, es muy importante que bebáis al menos 2 litros de agua al día. El té y el Svetol, van a hacer que orinéis mucho y eliminéis muchos líquidos retenidos en vuestro cuerpo, así que cada vez que vayáis al servicio a orinar, es necesario que bebáis un vaso de agua para volver a hidratar al organismo, y como habéis dejado de tomar sal, ya no acumularéis esos líquidos de nuevo.

Poco a poco irán pasando los días y veréis como no solo vais a perder tantos kilos como os propongáis, sino que vuestro cuerpo estará mucho más sano y limpio por dentro.

[www.comobajarpeso.es](http://www.comobajarpeso.es)

**Este método funciona, os doy mi palabra, pero es necesario ser constantes y marcarnos objetivos cada mes para ver el progreso constante.**

**Estoy más que segura de que este método os va a resultar útil y que por fin podréis bajar de peso de una forma eficaz.**

Si te ha gustado el reporte, por favor habla de nuestra web [www.comobajarpeso.es](http://www.comobajarpeso.es) a tus conocidos. Será tu forma de agradecerme mi trabajo.



*Rosa Vila*