

La Dieta HCG

El comienzo: La dieta/protocolo HCG consiste de tres fases:

1. Una persona puede consumir una cantidad pequeña de calorías durante el programa HCG, pierde peso y no pasa hambre.
2. El protocolo libera grasa “anormal” del cuerpo, y no la grasa subcutánea o la grasa que da soporte a los órganos vitales del mismo.
3. Pacientes típicamente mantienen el peso perdido durante un tiempo más prolongado y no lo vuelven a adquirir inmediatamente como se ve en la mayoría de programas dietéticos.

FACES DE LA DIETA HCG

PRIMERA FASE: El Tratamiento

- Fase del tratamiento comienzo del programa HCG
 - El primer y Segundo día son días :GLOTONES”
 - Se refiere al consumo de alimentos grasos tanto como le sea posible (sin darse malestares así mismo) esto es para ayudarle a prevenir el hambre en los primeros días del tratamiento.
 - Tratamiento con HCG Días 301-40 (dependiendo de su tratamiento personal)
 - Sus calorías están restringidas durante esta fase de su tratamiento a tan solo 500 calorías por día (VLCD) una dieta muy baja en calorías, y al mismo tiempo se debe mantener un consumo adecuado de líquidos de 2-3 litros por día para mantenerse hidratado adecuadamente. Mientras la hormona HCG se encuentre en el cuerpo se llegan al liberar/quemar de 1,500 a 4,000 calorías por día.
 - Café, te agua y agua con sabores son las bebidas permitidas durante esta fase del protocolo.
 - Las carnes sin grasa, frutas y verduras especificadas son las recomendadas durante esta fase del tratamiento. A excepción de los granos también especificados, los almidones y azúcares no se le permiten. (ver la información adjunta para la selección de alimentos aceptables)
 - Días 41-43 Tratamiento sin el uso de HCG pero en continuidad con la dieta de 500 calorías diarias.

SEGUNDA FASE: Mantenimiento – 3 semanas

- Manteniendo el nuevo peso después del tratamiento
 - Durante esta etapa se continua con su dieta de carnes magras, frutas y verduras consumo mínimo de almidones y azúcares pero hay más calorías permitidas y más opciones (ver información, adjunta para la selección de alimentos aceptables)

- No almidones o azucares durante la primeras tres semanas de la etapa de mantenimiento
- Pesarse cada mañana es crítico durante esta etapa y si aumenta más de 2 libras del peso ya perdido de acuerdo al último día del uso del HCG usted tendrá que hacer un “Día de Carnívoro”. (Steak Day)
 - Día carnívoro
 - Omitir su desayuno y el almuerzo pero tomar líquidos en abundancia
 - Por la tarde comer un bistec grande con solo una manzana o un tomate crudo

TERCERA FASE: LENTAMENTE Reintroducir almidones y azucares – 3 semanas

- El punto clave en esta etapa del programa es reintroducirse lentamente a esta misma con el fin de restablecer el nuevo peso de su cuerpo y el balance también y por su puesto mantener el peso perdido.
- Continúe pesándose todos los días y si lo necesita la realización de los Días carnívoros si se aumenta más de 2 libras por encima de su peso al último día del HCG.
- Introducir lentamente los azucares y almidones en su dieta continúe siendo precavido en el seguimiento de estos. Porque después de no consumirse por mucho tiempo no tienen tanto deseo por ellos como solía hacerlo, lo importante es introducirlos poco a poco para evitar volver a ganar el peso perdido nuevamente.

Ejemplos de planes alimenticios durante las diferentes fases del protocolo HCG

- Primera Fase: Fase del Tratamiento
 - Días glotonos Primero y Segundo día – Grasas en exceso:
 - Queso crema con un bagel, tocino, salchichas y un omelet de jamón con queso
 - Chuleta de cerdo, papas con crema agria, pan con mantequilla y vegetales
 - Helado con galletas Oreo
 - Pasta Fettuccini pan con queso y ensalada con un aderezo regular.
 - Días 3-40 del tratamiento HCG (Fase de las 500 calorías diarias)
 - Ejemplo del menú
 - Desayuno
 - Té o café, una cucharada grande de leche 2%
 - Almuerzo
 - Naranja en la parrilla 100 gramos pesada en crudo

- Espárragos
 - Una manzana de tamaño mediano
 - Tostadas Melba
 - Cena
 - Bistec (a la parrilla) 100 gramos pesado en crudo
 - Espinacas
 - Fresas
 - Pan grissini
 - Opciones en proteínas: pollo, ternera, carne de res magra/bistec, búfalo, langosta, cangrejo, camarón, atún, pescado blanco (tilapia, bacalao etc).
 - Opciones de frutas: manzana, naranja, toronja y fresas
 - Opciones de vegetales: lechuga, espinacas, espárragos, repollo, y pepinillos cebollas a la parrilla, hojas de remolacha, rábanos rojos, apio y hojas de achicoria.
- Fase de mantenimiento 3 semanas
 - Ejemplo del Menú
 - Desayuno: 2 huevos con melón
 - Comida: hamburguesa con queso, mayonesa salsa de tomate y pepinillos, cebollas a la parrilla, ensalada con el aderezo regular.
 - Cena: bistec y la mitad de una papa con crema agria mezcla de frutas secas orgánicas, maní, almendras y otros bocadillos permitidos
 - Frutas y verduras: apio/ manzana con mantequilla de maní o requesón
 - Gelatina o pudín sin azúcar y libre de grasa.