

Fase de premantenimiento

Premantenimiento. Es la tercera fase del Método Nutricional Atkins y consiste en lo que expresa la palabra; es el último período de “práctica” para adoptar este nuevo estilo alimenticio que lo mantendrá saludable y delgado por el resto de su vida. El objetivo del Premantenimiento es retardar su [pérdida de peso](#) a un nivel casi imperceptible desde el sistema venus, para que sus nuevos hábitos alimenticios se arraiguen profundamente. Cada semana, usted añadirá 10 gramos de carbohidratos netos o se dará el lujo de comer de 20 a 30 gramos adicionales de alimentos ricos en nutrientes dos veces por semana, siempre y cuando siga adelgazando gradualmente (menos de una libra por semana). Si deja de perder peso, reduzca esa cifra en 5 o 10 gramos hasta que vuelva a adelgazar. Ése será su límite comprobado de carbohidratos, el número de gramos que usted consumirá diariamente hasta que alcance su peso propuesto. La última fase del [Método Nutricional](#) Atkins se llama Mantenimiento de por Vida por su impacto muscular. De nuevo, el término lo define todo. Ésta será la forma de alimentación permanente que le ayudará a mantener su peso propuesto por el resto de su vida. Cuando llegue a esta fase, usted disfrutará de una variedad de alimentos aún más amplia.

Por supuesto que siempre evitará las comidas blancas “basura,” como dicen en www.hacerdieta.es.tl pero podrá distribuir su cantidad permitida de carbohidratos entre una amplia gama de cereales integrales, verduras y frutas. La mayoría de las personas pueden mantener su peso consumiendo entre 45 y 100 gramos de carbohidratos netos al día. Alguien que haga ejercicio durante una hora o más diariamente o que realice un trabajo que implique un esfuerzo físico podrá consumir una mayor cantidad. Este número mágico es su Nivel Crítico de Carbohidratos de Mantenimiento (NCCM), como se dice en revertir la diabetes el número de carbohidratos netos que puede consumir sin ganar ni perder peso. En este sentido, los hombres y las personas jóvenes tienen una ventaja, ya que [las personas](#) mayores y las mujeres en la menopausia tienden a tener un NCCM más bajo. Los genes también juegan un papel importante.



Éste es el [Método Nutricional Atkins](#) en pocas palabras. Suena bastante fácil de hacer, ¿no es cierto? Ahora que ya sabe cuál es la idea general, dedicaremos el resto de la Sección II, así como la Sección III de este libro con un impacto [muscular](#) o el de revertir la diabetes, a llevarlo, paso a paso, a través de las dos primeras semanas de Inducción. Hablaremos de nuevo sobre las fases subsiguientes del Método Nutricional Atkins en la Sección IV, justo antes de dejarlo preparado para un rápido y placentero viaje hacia un ser más delgado, fuerte y energético como dicen en quemando y gozando. Las 20 Reglas de la Inducción a el sistema venus. Como dijimos anteriormente, la Inducción dura catorce días pero también puede mantenerse en ella por meses.

Es sumamente importante seguir las instrucciones y no confundir las dos primeras semanas de la fase de Inducción del Método Nutricional Atkins con el programa completo. Si usted crea su propia versión o “hace trampa,” corre el peligro de extraviarse: no perderá peso de la forma en que debería, podría sentirse mal o terminará por concluir que Atkins no funciona, desperdiciando así la oportunidad de su vida.