



# Adios a la celulitis bajando de peso.

**Jorge Hané**

El Gurú Internacional de la Pérdida de Peso

Lo primero que le aconsejo es siempre piense en comer con menos grasa. Cada vez que entre en su cocina o cuando vaya a cenar a un restaurante, coma liviano. De esta manera usted puede perder algunas libras/kilos de sobrepeso eliminando algunas calorías que no le hagan falta comer. Si es amante de la mayonesa, opte por la versión baja en grasa, sustituya la leche regular por la que no tiene grasa. Hoy en día, la mayoría de los productos lácteos vienen en su versión LIGERO y en muchos casos, el sabor y apariencia es igual o mejor que la versión regular.

Revise su recetario con ojos más saludables y reformule su experiencia culinaria. A continuación, le daré algunos consejos útiles para eliminar la grasa y decirle adiós a la celulitis.

## ANTI-ADHERENTE

Utilice cacerolas y sartenes con superficie anti adherente a la hora de hornear, asar, o hasta para preparar una deliciosa sopa. La ventaja principal de este tipo de superficie es que le permite cocinar sin la necesidad de utilizar aceite. Con un aerosol para cocinar, o un poco de agua, jugo o vino, puede confeccionar su plato favorito.

## MÉTODO

Evite fritar la comida. Hornee, ase o cocine sus alimentos a la parrilla en vez de utilizar una freidora y fritar la comida.

## REDUZCA

Al cocinar baje a la mitad la cantidad de grasa en sus recetas. Utilice 1/3 menos de azúcar de lo que indica su receta. Si ustedes de los que le gusta sentir el sabor dulce en el cereal, sustituya el azúcar por frutas secas.

## SIN GRASA

Una vez en el supermercado, seleccione los cortes de carne que tengan menos grasa. Al momento de prepararla para cocinar, con un cuchillo elimine los excesos que aún queden.

## PRODUCTOS LÁCTEOS

Compre las versiones bajas en grasa o sin grasa de quesos, crema agria, yogurt y leche. Utilice la leche en polvo baja en grasa para espesar guisos, o hacer salsas.

## HUEVOS

Cuando este cocinando una receta con huevos, tome en cuenta la siguiente proporción. Por cada huevo completo utilice dos sin yema. Así, estará cortando muchas calorías sin alterar el sabor.

## PORCIONES MÁS PEQUENAS

Recuerde siempre consumir porciones más pequeñas de comida. Por ejemplo: Haga que una torta rinda para 12 porciones en vez de para 8. Con estos pequeños ajustes, su cintura se pondrá más fina y su Corazón más saludable.

Y verá con el tiempo, que al haber seguido mis consejos, eliminará mucho su celulitis y de paso bajará de peso por haber eliminado esas grasas y haber consumido menos azúcar.



Questions or comments [info@jorgehane.com](mailto:info@jorgehane.com)