

Colección Cuida Tu Cuerpo
por José Manuel Casado Sierra

Cómo Aumentar de Peso de Forma Sana y Natural



Cómo Aumentar de Peso de forma Sana y Natural

por José Manuel Casado Sierra



Nota de la Editorial y del Autor

El autor de esta publicación advierte que en ningún momento ha estado en su ánimo, ni directa ni indirectamente, prescribir o diagnosticar, tan sólo ofrecer al lector un conjunto de informaciones útiles en el área de la salud. En el caso de que el lector hiciera uso de tales informaciones para resolver sus propios problemas de salud, tanto el autor como el editor de esta publicación declinan cualquier responsabilidad que pudiera serles atribuida.

Reservados todos los derechos. Esta publicación no puede reproducirse total ni parcialmente, en cualquier forma que sea, electrónica o mecánica, sin autorización escrita de la editorial.

Copyright José Manuel Casado Sierra
Copyright 2008 Editorial Higea
Primera edición: 1995
Segunda edición: Febrero de 2008
Impreso en España por la Editorial Higea
ISBN: 978-84-88722-20-1

Editorial HIGEA

C/Los Residenciales, 13-5ºD
28770- Colmenar Viejo (Madrid)
Telefax: 918461176. E-mail: inf@higea.org
Web: <http://www.higea.org>

**SI NO TIENES E-MAIL Y DESEAS RECIBIR NUESTRO
CATÁLOGO DE PUBLICACIONES EN FORMATO
PAPEL PONTE EN CONTACTO CON NOSOTR@S .**

**SI TIENES ACCESO A INTERNET TE RECOMENDAMOS
QUE VISITES NUESTRA WEB PARA CONOCER EL RESTO
DE NUESTRAS PUBLICACIONES. SI TE REGISTRAS EN
NUESTRA WEB, TE AVISAREMOS PERIODICAMENTE
DE NUESTRAS NOVEDADES.**

**¡¡ MUCHAS GRACIAS POR
TU CONFIANZA Y APOYO !!**

Indice

- Introducción	7
- Consejos para aumentar el peso corporal de forma sana y natural	9
- Para aumentar de peso, es importante tener salud	11
- Ayunar para aumentar de peso	15
- Una mente sana y un estado emocional equilibrado son vitales para lograr un peso saludable	19
- Dormir las horas necesarias, es vital para la salud y para aumentar de peso	21
- Darse baños solares fomenta la salud y contribuye al aumento de peso	23
- El ejercicio anaeróbico es el idóneo para aumentar la masa muscular	25
- Ejercicios con el cuerpo	28
- Sentadillas sin pesas	29
- Fondos en el suelo	30
- Extensiones de espalda tumbad@ en el suelo	31
- Dominadas	32
- Encogimientos de abdominales	33
- Programa de ejercicios con el cuerpo	34
- Ejercicios con pesas	35
- Sentadilla	36
- Arrancadas	37
- Press de banca	38
- Remo inclinado	39
- Curl de bíceps con barra	40
- Encogimientos de abdominales	41
- Elevaciones de Piernas	42
- Programa de ejercicios con pesas	43
- Una dieta afín a las adaptaciones biológicas, proporciona los nutrientes que necesita el cuerpo para aumentar de peso:	45
- Menú avanzado	48
- Menú intermedio	49
- Menú básico	50
- Por qué evitar el consumo de suplementos vitamínicos, proteínicos y minerales	51
- ¿Los vegetarianos no estamos fuertes?	55
- Aumentemos de peso pero sin obsesionarnos	61
- ¿Cuál es tu peso?	65
- Sobre el autor...	67
- Qué es Higea	68
- Libros de Higea recomendados	69
- Asesoramiento de Higea	70

Introducción

Teniendo en cuenta que más de la mitad de los españoles tenemos exceso de peso y muchísimas empresas están interesadas en vendernos sus productos milagrosos para conseguir alcanzar ese peso que nos "hará muy dichosos" y así enriquecerse más y más, no es extraño entonces que las estanterías de las tiendas estén repletas de libros sobre cómo bajar de peso. Normalmente cuando vamos a las librerías y queremos información sobre el peso, es habitual encontrar únicamente libros para adelgazar, y, rara vez, por no decir nunca, podemos adquirir un libro sobre cómo aumentar de peso.

Existen millones de personas en todo el mundo delgadas que desean aumentar de peso y no lo consiguen. También hay muchas otros que desean subir algunos kilos por diferentes razones, ya sea por motivos profesionales, deportivos, de estética o simplemente porque se sienten mejor con un aumento de peso corporal. La realidad es que la mayoría de estas personas no conocen la forma de lograrlo.

Este libro pretende proporcionarles la información necesaria para que consigan su ansiado objetivo de aumentar de peso y lo hagan de forma sana y natural. Es importante recalcar la importancia de aumentar de peso de forma saludable y natural, porque lo que sucede habitualmente cuando alguien decide emprender la aventura de subir de peso, es intentarlo comiendo

cantidades excesivas de alimentos, la mayoría ellos insanos, muy grasientos, con cantidades excesivas de proteína, incorrectamente combinados; tomando suplementos de todo tipo, sobre todo proteínicos; en algunos casos incluso usando anabolizantes, esteroides, etc. Estos métodos utilizados amén de ser caros e insanos, suelen ser decepcionantes, ya sea porque no se aumenta de peso o se logra a costa de la salud, economía y bienestar.

Para aumentar de peso, lo primero hay que conocer las causas del por qué la persona está delgada, en muchos casos, aún consumiendo cantidades de comida importantes. Y la causa principal suele ser el tener un nivel de salud bajo, es decir, un déficit energético (enervación) y un nivel de toxinas alto (toxemia), lo cual provoca el debilitamiento y degeneración de todo el organismo y sus funciones. La salud deteriorada puede ser causada por un estilo de vida insano no acorde con nuestras adaptaciones biológicas, donde se practican hábitos físicos, emocionales y espirituales insanos.

Cuando la persona delgada empieza a cuidarse de forma más sana y consciente, respetando su herencia biológica y mejorando a su vez su estado emocional, es cuando la posibilidad de aumentar de peso se hace más real y probable. En las próximas páginas explicaremos como conseguirlo.

Te deseo mucha suerte y que este libro que has decidido leer pueda ayudarte en lograr el aumento de peso que deseas.

Recibe un abrazo y mis mejores deseos.

El Autor.-