



Té Rojo Detox



SEIS VECES BEST SELLER
LIZ SWANN MILLER

www.terojodetox.com



DESCARGAR COMPLETO





INTRODUCCIÓN

Té Rojo Detox

Felicitaciones por tu decisión de obtener una copia de **Té Rojo Detox**: ¡Es un cambio de vida! Soy Liz, y tiempo atrás pasé por una etapa de mucho cansancio, estaba enferma y con sobrepeso. Iba envejeciendo cada vez más. Los métodos de desintoxicación naturales me devolvieron la salud y estoy 100 por ciento segura de que si aplicas el método que he detallado aquí, estarás en camino de vivir en el cuerpo de tus sueños: un cuerpo que se siente genial y se ve fantástico. Desde el primer día de esta desintoxicación, notarás que los números en la balanza disminuyen mientras que tu cuerpo se achica y tu ropa luce como nunca antes habías podido hacerlo. Además de mejorar dramáticamente tu apariencia, te sentirás tan energizado que la gente se preguntará cómo habrás hecho para producir los cambios que ven en tu persona!

Para muchos, que alguna vez fueron como tú, estas mejoras inmediatas y significativas en la apariencia y el bienestar general da como resultado un mayor nivel de confianza que puede conducir a una perspectiva completamente nueva en la vida. El té rojo me ha ayudado a disfrutar de una mejor salud y una mayor vitalidad, y sinceramente espero que tu compartas mi experiencia.

Entonces, ¿qué es "**Té Rojo Detox**"? Creé este programa en respuesta a la innumerable demanda de programas de dieta que no hacen más que costear dinero y tiempo malgastado ya que ofrecen resultados mínimos.

Después de leer más de 500 estudios médicos, estudiar detenidamente docenas de libros sobre dietas y revisar cientos de sistemas de regímenes para adelgazar, programas, artilugios, píldoras y pociones, creé un programa completamente nuevo. El **"Té Rojo Detox"** es el resultado de más de una década de investigación y casi tres años de real prueba mundial. No es una de esas dietas de moda que funciona bien para algunos y no para otros; en cambio, es un programa completo que funciona rápido, para todos.

Si alguna vez te has quedado dormido mientras tratas de abrirte camino a través de investigaciones e información pesada y aburrida que se encuentra en algunos libros de dieta, puedes estar seguro de que esta experiencia no se repetirá al leer **"Té Rojo Detox"**. He roto conceptos difíciles para hacerlos fáciles de aprender y de aplicar en cualquier persona, y hacer que sea emocionante para todos disfrutar del éxito. Comencé con un gran manuscrito, y luego lo condensé en la menor cantidad de páginas posible, para obtener toda la información clave sin extras alucinantes o fuera de la realidad.

Si bien hice mi mejor esfuerzo para crear este libro sin superficialidades, creo que es extremadamente importante explicar las razones detrás de los métodos. Al igual que muchas personas, tengo una tendencia a ser muy proactiva y llegar a las partes accionables de diferentes sistemas. Puede que no te sorprenda saber que no obtengo los resultados exactos cuando hago esto, y quizás te preguntes por qué. La respuesta es simple: tengo una tendencia a tomar lo que me suena bien e ignorar las partes que no me gustan o que me hagan sentir resistencias para hacerlo. Por favor, créanme cuando digo que no querrán repetir mis errores y lean todo el libro para comprender por qué funciona el sistema. Comprendiendo la ciencia hace que sea más fácil seguir las "reglas" y a su vez conduce a una impresionante pérdida de peso.

El programa **"Té Rojo Detox"** se divide en tres componentes principales para facilitar la lectura. Es fácil volver a consultar la información que le gustaría revisar más tarde si lo desea.

- **Dieta:** La porción de la dieta de **"Té Rojo Detox"** es exactamente eso: los aspectos prácticos del programa de comida. Consta de cuatro fases, cada una con elementos radicalmente diferentes. Por ejemplo, durante la primera fase de la dieta, es probable que experimente una pérdida de peso que promedia entre cinco y ocho libras. Durante la cuarta fase, aprenderás cómo determinar tu BMR, es más, aprenderás cómo usarlo para calcular la cantidad de calorías y la cantidad de diferentes nutrientes que necesitarás cada día para cumplir tus objetivos de pérdida de peso. También aprenderás cómo programar tus comidas para mantener en alta actividad tu metabolismo. Además, aprenderás cómo crear constantes combustiones de grasa 24/7 dentro de tu cuerpo. También aprenderás a equilibrar tus hormonas para facilitar la quema de grasa y cómo usar suplementos opcionales para incrementar de manera impresionante tu pérdida de peso.



- **Ejercicio:** Mientras que la dieta de este libro te ayudará a derretir la grasa corporal rápidamente, una muy buena rutina de ejercicios calificados tiene el potencial de casi duplicar los resultados. Déjame aclararte esto: puedes perder algo de peso sin hacer ejercicio, pero por cierto no sucederá rápidamente. Agrega movimiento a la ecuación y aumentará tu metabolismo. Si te preocupa la cantidad de tiempo que llevará llevar a cabo estos ejercicios, déjame ayudarte a eliminar tus miedos. La pérdida de grasa es impulsada por la intensidad del ejercicio y no por la cantidad de tiempo. Con "**Té Rojo Detox**" disfrutarás de la pérdida de grasa y modelar tu cuerpo con entrenamientos que tomarán solo de 20 a 30 minutos diarios. Para poner esto en perspectiva, la mayoría de las personas pasan mucho más tiempo que esto en las redes sociales, ejercitando sin pensar sus pulgares. Tú puedes ¡hacer esto!
- **Fuerza de Voluntad, Motivación y Mentalidad:** La mayoría de las personas encuentran que la tercera sección es reveladora porque disipa algunos de los mitos más frecuentes y repetidos sobre la fuerza de voluntad y cómo esos mitos impiden que muchos alcancen sus metas con éxito. No es sólo interesante, pero es un elemento vital de este plan. A medida que leas, podrás darle fuerzas a tus desafíos relacionados con la fuerza de voluntad y descubrirás una gran cantidad de opciones fáciles de seguir que prácticamente garantiza tu éxito con "**Té Rojo Detox**", siempre y cuando sigas con tu intento.

Con todo, estas páginas que estás leyendo ahora están destinadas a ayudarte a despojarte de cinco, diez, quince o tal vez incluso veinte libras de esa grasa resistente y difícil durante un período de 14 días. Si tienes más peso para perder basta con repetir el ciclo y usar la variedad de trucos contenidos en este libro para que tu peso se mantenga en descenso hasta alcanzar tu objetivo. Dentro de estas páginas, encontrarás las claves para crear el cuerpo que siempre quisiste, porque usando estos métodos serás tan delgada y saludable como siempre quisiste ser.

¡Nada está fuera de tu alcance! Si siempre has querido desarrollar abdominales bien marcados, conseguir un porcentaje de grasa corporal de un solo dígito, convertirte en una persona super delgada y ponerte esas ropas que tenías guardadas y que soñabas poder usar, la información que aprenderás aquí ayuda a hacer realidad tu sueño. Los últimos secretos para la pérdida de peso están todos adentro del libro, junto con los métodos para evitar que el peso regrese, como suele ocurrir con las dietas "yo-yo." Sigue al pie de la letra todos los consejos aquí indicados y transformarás por completo tu cuerpo mientras disfrutas del nuevo estilo de vida que quieres. El sufrimiento, la vergüenza acerca de tu peso o la forma de tu cuerpo pronto será reemplazado por una enorme confianza en tí mismo con felicidad total y lo mejor de todo es que disfrutarás de una vida más larga y mucho más saludable..



CAPÍTULO 01

Las Toxinas y tú

La vida moderna trae consigo muchas comodidades y beneficios, pero junto con cosas como autos, teléfonos inteligentes y comidas rápidas llega también la temida polución. El ambiente en el que vivimos está lleno de sustancias tóxicas. Los subproductos de la fabricación, la minería y los desplazamientos son solo algunos de los más importantes que vale la pena mencionar. Cuando termines de leer este capítulo, te sorprenderás de cuántas toxinas existen y estarás aún más motivado para perder peso utilizando el poder natural de "Té Rojo Detox". La conexión entre las toxinas y la grasa aún no está clara para ti, pero pronto verás cómo estos dos temas aparentemente separados están profundamente entrelazados.

Dónde se Encuentran Las Toxinas?

Todos los días, tu cuerpo es bombardeado por productos químicos y otras toxinas. Pesticidas, herbicidas, e incluso los medicamentos recetados. Se encuentran también en alimentos

comunes, e incluso son encontrados en el agua que sale del grifo de tu cocina. Las toxinas a menudo se encuentran en el suelo, el aire y el agua subterránea e incluso las corrientes de aspecto limpio, los ríos y lagos pueden estar contaminados. Los materiales sintéticos están a nuestro alrededor; estos también contienen toxinas.

Algunas fuentes productoras de toxinas son obvias. Por ejemplo, drogas, tabaco, alimentos adictivos como colorantes y saborizantes artificiales, también en el aire y aguas sucias ya son cosas que puedes evitar.

Otras fuentes de toxinas son menos prominentes. ¿Sabías que muchos productos para el hogar las preparaciones para el cuidado personal contienen toxinas? Estos se absorben cuando respiras vapores, humo, gases, así como cuando aplicas sobre tu piel fragancias artificiales y humectantes a base de petróleo.

Las toxinas de fuentes externas se llaman toxinas exógenas. Piensa en esto como cualquier cosa que pueda ser absorbido a través de la respiración, la comida, la bebida o el contacto.

Tu cuerpo también crea toxinas. Estas a menudo provienen de subproductos que se crean durante tiempos de mucho estrés, así como de subproductos de estados emocionales negativos y persistentes conocidos como toxinas endógenas, éstas y otras toxinas de producción propia son parte de los procesos bioquímicos de tu cuerpo.

Echemos un vistazo más de cerca a las toxinas. No estoy aquí para asustarte, pero mereces saber la verdad sobre lo que está entrando en tu cuerpo y de dónde viene todo. "Té Rojo Detox" limpiará tu sistema y primero hará borrón y cuenta nueva, sin embargo, es útil saber a qué te enfrentas..

Toxinas en las Comidas

FLa comida está destinada a nutrir nuestros cuerpos y mentes pero en estos días, muchos de los productos que pasan como "alimentos" deberían tirarse directamente en el cubo de la basura más cercano. Es cierto que a menudo hay toxinas en alimentos naturales, pero los peores delincuentes son las cosas procesadas como cereales, pan blanco, grasas trans y otros artículos que han sido químicamente alterados. Cuando lo fabricantes se propusieron crear alimentos estables no querían dañar a nadie; de hecho, estaban tratando de resolver serios problemas de hambre que plagaron a las personas durante muchos siglos. Se crearon métodos seguros y confiables para almacenar alimentos. Hoy, sin embargo, los fabricantes de alimentos saben muy bien que están produciendo sustancias nocivas pero a muchos no les importa que sus productos contribuyan a la enfermedad y a la muerte.:



- Nitratos y nitritos en carnes procesadas. Cuando los nitritos están expuestos al calor cuando están en él presentes aminoácidos, pueden recurrir a las nitrosaminas que son carcinógenos peligrosos.
- La mayoría de las carnes procesadas contienen nitritos de sodio. Considerando que estos son alimentos ricos en proteínas, es la combinación perfecta para la formación de nitrosamina..
- Demasiado ácido graso omega-6 en los aceites de semillas industriales como la semilla de algodón, el maíz, la soja, alazor, etc.
- Azúcar procesado, particularmente jarabe de maíz con alto contenido de fructosa (HFCS)
- Alimentos genéticamente modificados, en particular maíz transgénico y soja
- Medicamentos acumulados, como antibióticos y otras toxinas, como esteroides y BHT encontrado en productos de origen animal, incluyendo carnes, huevos y productos lácteos
- Pesticidas y herbicidas que se encuentran en productos y granos cultivados convencionalmente.
- Las toxinas en los alimentos son casi inevitables. Comer una dieta limpia y orgánica te ayudará a mantenerte saludable y a reducir tu carga tóxica general..

Toxinas en el agua

Casi toda la vida en el planeta depende del agua para sobrevivir, por lo que es increíble que este precioso recurso sea tan a menudo tratado con descarada indiferencia. Nos hacen creer que el agua tratada es segura para beber y bañarse y hasta cierto punto, esto es cierto ya que los patógenos mortales generalmente se eliminan antes de que el agua llegue a nuestros grifos. Pero muchas toxinas no se eliminan del agua del grifo y muchas de ellas a menudo encuentran su camino hacia fuentes naturales de agua, también. Productos farmacéuticos, químicos industriales, pesticidas, fertilizantes y los metales pesados como el mercurio, el plomo y el arsénico a menudo están presentes en pequeñas cantidades. Ellos no te hacen sentir mal de inmediato pero se acumulan en tu cuerpo. Y, añadiendo un poco de insulto a la lesión, cualquiera que esté bebiendo o bañándose en agua tratada del grifo también está absorbiendo subproductos tóxicos del proceso de tratamiento de agua, como el cloro

¿Cómo todos estos contaminantes encuentran su camino en nuestro suministro de agua?
Hay varias formas:



- Los desechos industriales como plomo, arsénico, mercurio y productos petroquímicos se filtran en las corrientes y ríos
- Los líquidos automotrices como el anticongelante, la gasolina y el aceite del automóvil descienden por los desagües pluviales y eventualmente fluyen a las vías fluviales.
- Productos químicos para el césped y desechos de granjas convencionales, incluidos fertilizantes. Cantidades de desechos animales, herbicidas y pesticidas se filtran al agua subterránea y finalmente hacen su camino en canales.
- El agua se filtra a través de vertederos llenos de basura, animales muertos y desechos químicos haciendo su camino hacia las aguas subterráneas y a las vías fluviales.
- El desecho a menudo contiene contaminantes, incluidos antibióticos, esteroides, hormonas y otros productos farmacéuticos.

El agua viaja rápidamente de un lugar a otro. Todo fluye aguas abajo. Incluso si vives en un vecindario prístino, su suministro de agua puede contener contaminantes dañinos. Afortunadamente, hay una manera fácil de lidiar con las toxinas del agua. Instalación de una filtración de toda la casa El sistema puede ayudarlo a usted y a su familia a evitar las toxinas transmitidas por el agua en el futuro. Si no puedes hacer eso, al menos regálate un buen sistema para filtrar el agua que bebes. Hay varias opciones baratas disponibles, incluidos los sistemas de filtración de agua que pueden colocarse en tu cocina sin ninguna instalación costosa o complicada.

Toxinas en el Aire

El oxígeno es vital para la vida, y el aire que respiramos debe estar lleno de él. Desafortunadamente, el aire sucio está en todas partes estos días y esto es cierto incluso si usted vive en un ambiente limpio. El viento lleva toxinas como escapes de automóviles, humo de incendios forestales, gases dañinos de refinerías y fábricas, e incluso partículas radiactivas en todo el planeta. Toxinas menos dañinas como polvo, moho, caspa de mascotas y el moho también están presentes en el aire, y a menudo estamos sujetos a humos de pintura, perfumes y limpiadores perfumados artificialmente.

Cuanto más sucio esté el aire que respiras, menos oxígeno obtendrás con cada respiración y más toxinas tendrás. El cuerpo está obligado a lidiar con él. Evitar fuentes obvias de contaminación del aire puede ayudar a reducir su carga.



Toxinas en el suelo

La suciedad es la suciedad, ¿verdad? Lamentablemente, eso ya no es cierto. En muchos lugares se vertieron residuos peligrosos directamente sobre el suelo durante décadas o incluso más de un siglo, y estos desechos pueden dañar las plantas, los animales, y las personas a medida que se desprenden.

Hospitales, fabricantes y consumidores cotidianos contribuyen a las toxinas en el suelo. Cosas como las baterías, los aparatos electrónicos viejos, los pesticidas sobrantes, los herbicidas, los químicos para automóviles y la pintura hacen su camino hacia adentro del suelo cuando se descartan, y desde allí, se filtran en el agua subterránea.

Algunas toxinas del suelo son absorbidas por las plantas y consumidas directamente por las personas y los animales. Otras cuando llueve, corren hacia los arroyos o entran en las aguas de la inundación. Algunas toxinas son particularmente persistentes por ejemplo, el mercurio acumulado en el medio ambiente y que se mueve todo alrededor, generalmente llegando a las vías fluviales y luego siendo consumidos por pequeños organismos. Como organismos más grandes se comen los más pequeños, toman el mercurio y como ya sabrás, los peces suelen llevar cargas masivas de mercurio: algunas, como el atún, a menudo están tan llenas de mercurio que las mujeres embarazadas y niños pequeños son aconsejados de no ingerirlos.

Saber de dónde proviene tu comida puede ayudarte a mantenerte seguro. Evitar los peces que puedan contener. El mercurio (generalmente especies de ápices como el atún, tiburón, pez espada, etc.) puede ayudarte a reducir su carga. Los mariscos como camarones también lo contienen.

Una vez que el mercurio entra en tu sistema, síntomas como insomnio , temblores, dolores de cabeza, cambios emocionales, nervios alterados, problemas de tiroides y riñones pueden aparecer. Una desintoxicación estándar no elimina el mercurio de tu cuerpo. Si te preocupa que puedas estar llevando una alta carga de contenido de mercurio, consulta a tu médico para la prueba. El tratamiento para la toxicidad incluye la terapia de quelación, que es hasta la fecha la única forma confiable de eliminar el mercurio y otros metales pesados del cuerpo. Si tienes mercurio en los empastes de amalgama, hablar con tu dentista acerca de la eliminación de estos también es una excelente manera de reducir la cantidad de mercurio al que expones tu cuerpo.



Toxinas en materiales Sintéticos

Las fábricas están por todas partes y en estos días la mayoría de lo fabricado es sintético o al menos una parte. Estas telas complejas a menudo ofrecen una gran combinación de comodidad, cuidado fácil y aspecto atractivo, pero muchas de ellas han sido tratadas con formaldehído a base de sustancias químicas. tintes, ignífugos y mucho más.

Lavar bien las telas antes de usarlas puede ayudar. Sólo asegúrese de lavar su ropa con detergentes no tóxicos sin fragancia añadida. Filtrando el aire interior para eliminar los gases que llegan de fuentes como alfombras nuevas, cortinas, muebles y otros textiles también pueden ayudar. Si consigues un auto nuevo, ten en cuenta que gran parte del "olor a auto nuevo" que muchas personas encuentran agradable viene a partir de productos químicos que se encuentran en el plástico y las telas, ventile bien tu vehículo y con frecuencia para reducir tu exposición.

Toxinas en Productos De Cuidado Personal

Cuando digo que las toxinas están por todas partes lo que realmente quiero significar es que ellas son encontradas aproximadamente en cada producto con los cuales nos cruzamos todos lo días. Éstos incluyen productos de cuidado personal como desodorantes, máscaras faciales, jabones corporales y lociones. Debemos ser muy cuidadosos y leer personalmente la lista de ingredientes de cada producto que colocamos sobre nuestro cuerpo. Cosas

como formaldehído, phthalatos, fragancias, BHA y BHT son normalmente encontrados en estos productos y pueden causar desarreglos hormonales entre muchas otras enfermedades y reacciones. La mejor manera para evitar estas toxinas es elegir productos que estén específicamente etiquetados como "no tóxicas" y revisar todos los productos que usas normalmente en Ewg.org.

Grasas y Toxinas: Una Mortal Combinación

Cuando ingieres toxinas, ellas encuentran la manera de introducirse en tus células incluyendo tus tejidos grasos. Aunque tu cuerpo tiene su propio sistema de auto- depuración, no está preparado para lidiar con toda la cantidad de toxinas que existen en el ambiente de la vida actual. El crecimiento de casos de cáncer, diabetes, Alzheimer , autismo, fatiga, enfermedades del corazón, infertilidad, alergias y obesidad visto en la sociedad moderna tiene una directa vinculación con las toxinas que ingresan en tu cuerpo. Incluso los productos bioquímicos son aún más difíciles de eliminar en tu cuerpo que antes que las toxinas externas interfirieran y condujeran a un sistema



con exceso de trabajo. Como resultado, tu sistema inmunológico sufre, tu metabolismo sufre y te sientes cansado, enfermo y gordo. Muchas de las toxinas que tu cuerpo contiene ahora se almacenan dentro de tus células grasas. Eso es una gran parte de la razón por la que hay un enfoque tan intenso en perder peso rápidamente durante el proceso de desintoxicación que brinda el "Té Rojo Detox".

Deshacerse de la grasa y expulsar las toxinas ocurre simultáneamente. Una de las razones por las que tu cuerpo conserva la grasa a pesar de sus mejores esfuerzos es que utiliza esa grasa como instalación de almacenamiento "segura" para cosas como pesticidas y mercurio. Aferrarse a la grasa y retener el agua son dos mecanismos que el cuerpo utiliza para diluir las toxinas en un intento de causar el menor daño posible.

Si bien el cuerpo expulsará toxinas de forma natural, no sucederá si continúas tomándolas siguiendo la dieta americana estándar (SAD). Mientras sigues tomando toxinas, las defensas de tu cuerpo se activan y tu sistema inmunológico interviene al aumentar la cantidad de inflamación en el cuerpo.

La desintoxicación le da a tu cuerpo un descanso muy necesario de la afluencia constante de químicos y permite que tu sistema elimine las toxinas acumuladas. Las hierbas en mi receta de Té Rojo da apoyo a la desintoxicación combatiendo la inflamación, aumentando la inmunidad y ayudando con la eliminación del proceso de desechos. Pronto aprenderás más sobre estas hierbas, pero primero, veamos más de cerca por qué es la desintoxicación tan importante.

CAPÍTULO 02

Por qué desintoxicarse con Té Rojo?

Quizás te estés preguntando por qué una desintoxicación del té rojo es importante y probablemente tengas curiosidad en saber para que servirá este procedimiento para tu cuerpo. Ya sabes que una buena desintoxicación te ayudará a arrancar con una importante pérdida de peso, pero hay mucho más además de perder el exceso de peso.

Las toxinas juegan un papel importante en muchos problemas físicos, mentales y emocionales que son tan comunes que tenemos la tendencia de atribuirlos a "envejecer" o "simplemente una parte normal de la vida". Muchos de estos problemas están relacionados entre sí y algunos tienen un vínculo directo con la obesidad. Algunos de los siguientes problemas pueden ser causados por toxinas (o empeoradas por ellas) y podría aplicarse a ti.

- Cambios de humor
- Baja Energía
- Insomnio

- Dificultad para concentrarse
- Dolores de Cabeza
- Eczema
- Dolor muscular o de articulaciones
- Asma
- Alergias
- Fibromialgia
- Dolor Lumbar
- Osteoartritis
- Higa Graso
- Calculos Biliares
- Síndrome de túnel carpeano
- Fatiga Crónica
- Envejecimiento prematuro
- Síndromes digestivos como diarreas, hinchazón y constipaciónn
- Síndrome Pre Menstrual
- Alergias Alimenticias
- Alteraciones de la piel como acné.

Cómo es esto posible? Brevemente te contaré que las toxinas afectan la manera en la que las células trabajan y con el tiempo pueden cambiar también su propia estructura celular. Considera el cáncer el cual muchas veces está relacionado a las toxinas con las cuales el enfermo ha tomado contacto y verás la conexión.

Nosotros hemos sido condicionados para aceptar las toxinas en varias de sus formas y creemos que ellas forman parte natural de la vida actual moderna... Vivir con una construcción de continuas toxinas se ha convertido en algo normal a pesar del hecho que la gente está más

gorda y enferma como nunca antes había sucedido. A pesar de que la gente en las regiones occidentales está viviendo más tiempo, también estamos mostrando enfermedades crónicas 17 que alguna vez fueron raras

Mientras el cuerpo tiene mecanismos incorporados para eliminar toxinas (transpirar, orinar, defecar y hasta llorar está entre ellas) esa natural desintoxicación no es suficiente. Desintoxicarse regularmente con Red Tea puede cambiar tu vida revirtiendo síntomas incluyendo aquellos relacionados con la obesidad – es por eso que esta desintoxicación hace un enorme foco sobre la dieta para deshacerse del exceso de grasa.

Entendiendo el Sistema de Desintoxicación del Cuerpo

Tu cuerpo absorbe tes y toxinas cada vez que comes, bebes, respiras y entras en contacto con determinadas cosas. Por ejemplo, tomas baños de sol para absorber la vitamina D que necesitas y respiras para retener el oxígeno que es vital para la vida. Tu piel, pulmones y sistema digestivo están también entre las más grandes rutas para eliminar toxinas.

El hígado, riñones, vejiga, vesícula biliar, intestino delgado y colon juegan un importante rol en la eliminación de toxinas al igual que lo hace tu piel. Tus pulmones empujan toxinas hacia afuera cada vez que exhalas y tu piel elimina toxinas cada vez que sudas.

A cuantas más toxinas estés expuesto, mayor será la carga tóxica y más notarás los efectos enumerados anteriormente. La buena noticia es que si das una pausa a tu cuerpo siguiendo una buena dieta limpiadora y purificadora, usando hierbas como soportes de tu desintoxicación, tomándote un tiempo para que tu cuerpo descansa, podrás cambiar totalmente el modo como te ves y te sientes.

Puedes haber oído que la desintoxicación viene con efectos colaterales y esto es absolutamente cierto dependiendo de cuan intoxicados está tu sistema. Podrás enfrentarte con dolores de cabeza, erupciones de piel, náuseas, irritabilidad, diarrea, fatiga y hasta dificultad para dormir a medida que los químicos salen de tu sistema.

Como el Té Rojo Apoya la Desintoxicación

Con demasiada frecuencia, limpieza y desintoxicación se colocan en el mismo nivel de privación. Nuestra mente tiene dificultades en involucrarse alrededor del concepto del sufrimiento voluntario, razón por la cual me he ido tan lejos para preparar deliciosas comidas y bebidas en

vez de sopa de repollo, platos interminables de col rizada o aterradoras colonias de café. No estoy diciendo que no encontrarás dificultades, porque el cambio de cualquier tipo podrá ser desafiante pero con la ayuda de mi dieta y el té rojo puedes poner en marcha tu salud, reactivar tu metabolismo y encaminarte para sostener tu salud de modo de sentirte fantástico mucho más rápidamente de lo que podrías imaginar.

Esta desintoxicación no se trata de eliminar solamente las cosas malas de las que hablamos anteriormente. Se trata además de introducir cosas buenas en el organismo de modo que te sientas vibrante, vivo y contento. Se trata de lidiar con la insulina, antojos alimenticios y comida adictiva que te cae pesada y también se trata de cambiar la relación contigo mismo de tal manera que tu salud se convierta en una prioridad en vez de algo para postergar.

Es en este momento cuando entra el té rojo. Las hierbas en mi té rojo te ayuda a mantener alta tu energía durante la desintoxicación y hace que los efectos secundarios sean más leves y más fáciles de llevar adelante. También te ayudará a mantenerte hidratado de tal manera que tu cuerpo se sentirá libre para eliminar las toxinas en vez de conservarlas y guardarlas adentro como suele suceder cada vez que te sientes aun ligeramente deshidratado. El sabor de este té es agradable y puedes disfrutarlo de diversas maneras, engañando tu cuerpo en la creencia que lo estás disfrutando cuando en realidad estás usando estas hierbas medicinales para sostener un total proceso de desintoxicación.

El Té Rojo se refiere a la auto nutrición. Es simple y delicioso y te ayudará a deshacerte de las porquerías y regresa rápidamente tu cuerpo a su natural estado de salud y bienestar. En el siguiente capítulo, aprenderás mucho más sobre desintoxicación y pérdida de peso y te sentirás muy motivado para poner en acción inmediatamente este proceso de cambio de vida.

6 Sorprendentes Razones que hacen tan Poderoso el “Té Rojo Detox”.

Desintoxicación

Tu cuerpo tiene sus propios mecanismos para remover toxinas pero la hiper exposición produce una fuerte carga ralentizando el proceso de desintoxicación. Bebiendo el té rojo puedes ayudar a tu cuerpo con este proceso, haciendo mucho más fácil la eliminación de toxinas que conducen al aumento de peso y dañan tu bienestar. Desintoxicación ayuda a tu vida a estar mejor y más feliz como también puede ayudarte a vivir una vida más longeva.

De qué manera trabaja esto?. Nosotros siempre estamos respirando aire, tomando agua y otras bebidas y, por supuesto, comiendo nuestras comidas favoritas. Pero qué sucede después que nuestro cuerpo extrae lo que necesita de las partículas ingeridas? La digestión se convierte en más desperdicios. Si bien esto es un proceso natural del proceso del sistema digestivo, algunos desperdicios son retenidos y tu carga tóxica aumenta. Las poderosas frutas rojas y super comidas proveen fibras que limpian tu cuerpo, tonifica tu sistema digestivo y elimina las toxinas acumuladas a lo largo del camino

Pérdida de Peso

Sabías que el simple hecho de perder una quinta o una décima parte de tu peso puede llevarte a toda una aserie de beneficios para tu salud? Evidencias científicas marcan un descenso del colesterol malo (LDL) y un incremento del bueno (HDL), un significativo descenso de los triglicéridos (grasa encontrada en tu sangre) y también descenso en los problemas relacionados con la presión alta. La misma cantidad de pérdida de peso tiene un efecto positivo sobre la diabetes, decrece la insulina –resistencia y mejora la apnea del sueño. Los procesos inflamatorios que conducen a golpes y ataques de corazón disminuyen con una pérdida de peso del 10% o mayor.

Un número asombroso de Americanos tienen sobrepeso y la obesidad es un problema que incluye otros problemas de salud. Aún cuando tengamos que perder unas pocas libras, cosechamos beneficios eliminando ese exceso. Si estás deseando perder peso no te sentirás desilusionado con tus nuevos hábitos con el té rojo. Este deliciosa mezcla son tan sabrosas que parecen delicias prohibidas pero su alto contenido de agua, fibra y elementos nutritivos te permiten disfrutarlo abundantemente, te sientes lleno y satisfecho sin deseo de antojos especiales que acompañan por lo general a la mayoría de los planes de pérdida de peso y sin sensación de privación.

Hidratación Excepcional

Podrías sorprenderte al descubrir que una apropiada hidratación ayuda a asegurarte un total y apropiado funcionamiento de tu cuerpo. Tus músculos, el sistema digestivo, cerebro e inclusive tu sistema inmunológico se basa en una buena hidratación para trabajar apropiadamente. Algunas de las cosas que bebemos – a pesar de que son líquidas – deshidratan en vez de hidratar el cuerpo! Alcohol, gaseosas y café son los principales culpables. Algunos otros hábitos también conducen a la deshidratación: fumar y comer alimentos procesados serán dos de las cosas que tendrás que evitar a toda costa.

Además de evitar las fuentes de deshidratación y beber montones de agua cada día, el té contribuye a una hidratación superior lo cual ayuda a que todo funcione sin problemas y a tener inmediatos sentimientos de buena salud. Como a muchas otras personas, puedes llegar a sentirte abrumada por la cantidad de líquido a tomar al principio pero continúa haciéndolo. Tu cuerpo descubrirá rápidamente que está obteniendo la humedad que faltaba y con cada sorbo que tomes sentirás un refrescante bienestar..

Mejor Digestión

Has escuchado alguna vez el término "SAD" aplicado como un acrónimo de Dieta Standar Americana? Este atajo es uno de los apropiados porque esta dieta, basada en un montón de comida procesada, carne, productos diarios de grasas insalubres y sal lleva a un completo estado de enfermedades sin mencionar los problemas digestivos, desde la acidez estomacal hasta la colitis, intestino irritable y reflujo ácido (solo para mencionar algunas!) El Té Rojo le ofrece a tu cuerpo un merecido descanso de todas esas sustancias ayudando a limpiar los sedimentos del colon y el intestino y permitir al cuerpo que reajuste su delicado equilibrio digestivo.

Fácil de Preparar

El Té Rojo es tan fácil de hacer que te preguntarás donde habia estado toda tu vida! Si tú llevas un estilo de vida ocupado como muchos de nosotros, entonces apreciarás los cinco minutos de preparación y rápida limpieza.

Increiblemente Delicioso

Ya lo he mencionado antes y mantengo lo dicho. Si por alguna razón estás cerca de emprender esta limpieza, es definitivamente la hora de animarte y comenzar! A muchas personas es la incertidumbre la que los detiene. Puedes pedirmelo a mi, un certificado gourmet. No hay absolutamente nada que temer. Mi Té Rojo es sorprendente con sus ricos y sabrosos sabores. Inclusive los niños disfrutan al tomarlo.



CAPÍTULO 03

Rápida Desintoxicación y Pérdida de Peso:

No existe algo así como una droga milagrosa para desintoxicar y perder peso, pero eso no detiene el deseo de la gente de conseguir la totalidad del proceso de manera rápida. El Té Rojo se le acerca pero no quiero mentirte, tienes que estar dispuesto a comprometerte con tu propio éxito y debes hacer un esfuerzo para lograrlo. Ésta es una de las áreas donde las “dietas” fracasan. Sus creadores usan el “rápido y fácil” como un código para significar “no se requiere esfuerzo” y en el proceso omiten la importancia del esfuerzo y el compromiso.

Entiendo las razones de esto que sucede pues en todos estos años que he pasado en dietas e industria del tan mentado fitness nunca me preguntaron como adelgazar lentamente. De hecho mucha gente que se dirige a mi buscando ayuda, tienen docenas o incluso 100 libras para perder y buscan deshacerse de ese exceso de peso por el camino más rápido. No me malinterpretes: he visto gente tener éxito con el enfoque “lento y constante se gana la carrera” pero son pocos y muy distantes entre sí. Esto me lleva a pensar que la razón número uno por la cual la mayoría de las dietas fallan es porque simplemente no producen los resultados esperados con la valocidad que la gente quiere. Enfrentémoslo: no es divertido ver cada bocado y pasar horas trabajando arduamente en el gimnasio día tras día para ver como la balanza desciende una o dos libras por semana. No es de extrañar que tanta gente se rinda!

He llegado a la conclusión que una dieta exitosa es aquella que produce significativos y visibles resultados y lo hace rápidamente. Ver los resultados genera motivación y aumenta el compromiso y la confianza y créeme: cuando las personas ven esos resultados reales y comienzan a disfrutar de los beneficios que vienen con ellos, se produce el "efecto bola de nieve". La mejoría ocurre más rápido y los resultados mejoran cada vez más a medida que las personas se ven cada vez más delgadas y más sanos. Y cuanto mejor se sienten y se ven, más motivados están para seguir adelante.

Con "Té Rojo Detox" verás rápidos y reales resultados. Considera que son la retroalimentación y motivación que necesitas para continuar con este programa incluso cuando las cosas se ponen difíciles, y estarás capacitado para ver la luz al final del túnel mucho más rápidamente de lo que habías imaginado. Con tu objetivo firmemente enfocado en tus metas serás imparable!! Por supuesto hay preguntas. Cuando la gente escucha por primera vez sobre "TéRojoDetox" y la dramática pérdida de peso que produce, a veces están preocupados. "No es peligroso perder tanto peso tan rápidamente"? Es una pregunta que escuché con frecuencia y es una verdaderamente buena, considerando el hecho que hemos sido bombardeados una y otra vez con declaraciones al respecto. El hecho es simple: en todas mis investigaciones en la década pasada, aún no he encontrado ningún dato seguro en cuanto a la velocidad a la que se consigue la pérdida de peso. En cambio, la mayoría de los estudios relativos a la pérdida de peso tienen que ver con los métodos usados.

Si estás preocupado en cuanto a la seguridad considera esto: cargar con extra peso corporal es una de las más peligrosas cosas que puedes hacer y aumentan los riesgos de sufrir graves problemas de salud. cuánto más tiempo lleses ese peso contigo. En su forma actual, la obesidad es la segunda causa principal.

de muerte prevenible en Estados Unidos. Teniendo sobrepeso o siendo obeso, incrementas tus riesgos de adquirir numerosas enfermedades y condiciones que debilitan tu salud tales como cáncer (de pecho, colon, etc) enfermedades coronarias, diabetes, osteoartritis, apnea del sueño, enfermedades de la vesícula biliar, ACV, alta presión sanguínea y muchas otras..Teniendo en cuenta estos hechos, ¿no toma sentido que deberías deshacerte del exceso de grasa tan pronto como sea humanamente posible? Creo que estarás de acuerdo conmigo cuando te diga que la respuesta es sí!

Qué Puedo Lograr Durante “Té Rojo Detox”?

Es muy probable que no te sorprendas al saber que las investigaciones prueban que la mayoría de las dietas fallan. Lo que probablemente no sepas es que esas investigaciones también muestran que la mayoría del sobrepeso que la gente acarrea está entre 8y 16 libras de grasa no desada. Sé que la mayoría de las dietas no funcionan porque ellas se toman un largo y tedioso proceso para acercarse a la pérdida de peso y si tú alguna vez tuviste un fracaso en alguna dieta, estarás de acuerdo conmigo. Es triste pero es verdad: la gente tiene una fuerte tendencia a perder el entusiasmo cuando ya no están excitados con la potente idea de un nuevo cuerpo y una nueva oportunidad de una vida saludable. El enorme esfuerzo y una pequeña recompensa son básicamente incompatibles.

Si tú alguna vez fallaste con una dieta, tómate un tiempo para pensar acerca de lo sucedido. Las probabilidades son que empezaste con fuertes y entusiastas sentimientos de poder y una mentalidad positiva. Posiblemente perdiste algunas libras la primera semana y comenzaste a sentirte mejor pero entonces tu pérdida de peso comenzó a ir cada vez más despacio con una baja de una o dos libras por semana. Casi inmediatamente perdiste el entusiasmo porque no viste recompensado tanto sacrificio con el resultado esperado. No merecía semejante esfuerzo. Esto no es cierto para todas las personas pero es una historia largamente escuchada una y otra vez. Es por eso que diseñé “Té Rojo Detox” para ayudarte a cumplir con la masiva pérdida de peso e dos semanas. En el curso de los 14 días, lograrás lo que a la mayoría de las dietas les toma cuatro o cinco meses, si es que has logrado permanecer firme en ella, eso es!

“TéRojoDetox”fue específicamente diseñado para ser un método extremadamente rápido para quemar esas 8 a 16 libras de grasa corporal que la persona necesita perder y mucha gente comprueba que pierde aún más peso siguiendo este programa. Por qué es esto? La respuesta es simple. Es comprensible que para que una dieta sea ultra exitosa debe absolutamente producir resultados increíblemente rápidos. Cuando esos resultados llegan rápidos, tú recibes el feed – back que te dice que tu esfuerzo está siendo reconocido. Cuando sientes que estás consiguiendo lo que quieres, permaneces en el plan y cuando te apegas al método tus resultados se multiplican haciendo que cada vez más quieras mantenerte en él al ver los resultados deseados:exitosa pérdida de peso y un cuerpo que puedes comenzar a lucir de inmediato.

Esta es la razón de porque “Té Rojo Detox” tiene éxito! Pronto notarás cambios favorables en la estructura de tu cuerpo. Para la mayoría de la gente , esto sucede cerca de los primeros pares de días. Aguarda, esto se pondrá mejor. En el lapso de solamente la primer semana, mucha gente pierde 10 libras de peso. Cuando esto sucede, notarás que tu ropa te queda más suelta, te sientes más liviano y más comfortable en tu piel y te sentirás 10 veces mejor!

Acabas de terminar de leer los primeros 3 capítulos de **Té Rojo Detox** disponibles de forma gratuita en línea. Hay 9 capítulos más en el libro que incluyen la receta secreta de té rojo africano para limpiar tu cuerpo de las grasas y toxinas no deseadas, junto con instrucciones sobre cómo prepararla.

Para acceder a todo ese material, deberás comprar la versión completa hoy por solo \$ 37.

Ya has llegado hasta aquí...

¿por qué no terminas tu viaje y comienzas la transformación de tu cuerpo que cambia tu vida?

¡Obten el Programa **Té Rojo Detox** completo, incluidos los 4 bonos, con un valor total de más de \$ 497 hoy por solo \$ 37!

¡Haz clic en el botón de abajo y obtén acceso completo a TODO en menos de 5 minutos a partir de ahora!

No olvides la garantía de devolución de dinero, lo que significa que si no estás satisfecha por ALGUNA razón, simplemente me envías un correo y te daré un reembolso en cualquier momento.

Te deseo todo lo mejor en tu transformación. Si puedo hacerlo, tú también puedes.



Liz Swann Miller



DESCARGA AHORA

