



¡ES ELÉCTRICO! RINSPEED UC? EL "URBAN COMMUTER"
UN PEQUEÑO E INNOVADOR AUTO ELÉCTRICO



¡BIENVENIDO!
RECORRIDO POR NUESTROS
HOTELES FAVORITOS

AMERICAN AIRLINES

NEXOS

JUNIO-JULIO 2010

SU CONEXIÓN AL MUNDO

JUNHO-JULHO 2010

DOBLE PARAÍSO / DUPLO PARAÍSO SAINT MARTIN / SINT MAARTEN

+ POR AMOR AL ARTE: CELEBRAMOS EL ESPECTACULAR
DALLAS CENTER FOR THE PERFORMING ARTS

Isodieta

Novedad nutricional



El doctor Jaime Brugos (Madrid, 1939) lleva medio siglo dedicado a estudiar e investigar la nutrición humana. Desde 1962, su obsesión constante ha sido tratar de descubrir un sistema nutricional que combata la obesidad, refuerce la salud y aumente la longevidad.

La Isodieta, el programa del Dr. Brugos, no tiene como objetivo primordial adelgazar. Su finalidad es “ofrecer una dieta equilibrada y nutritiva, donde las calorías vacías estén ausentes”, afirma.

Sus muchos años de investigaciones le han demostrado que “una persona que tiene una dieta equilibrada y sana está en su peso. A un niño que está nutrido, no hace falta decirle que haga ejercicio porque estará en movimiento continuo”.

Aunque empezó estudiando medicina natural y herbolística, siendo vegetariano, macrobiótico e higienista, a los 40 años se veía incapaz de evitar que su cuerpo alcanzara los 96 kilos y se sentía decepcionado. Dispuesto a descubrir la verdadera causa de su fracaso, rompió con todas las teorías aprendidas para analizar, con espíritu crítico y constructivo, el proceso de la regeneración celular y la causa real de la obesidad.

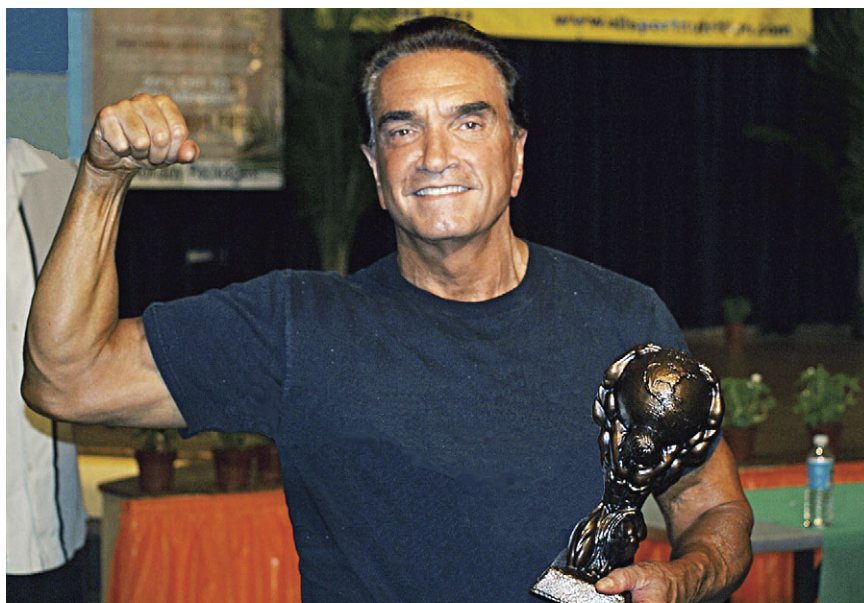
Tras 12 años de investigación, elaborando dietas para deportistas y colaborando en la fabricación de alimentos complementarios, en 1992 creó un sistema nutricional propio que dio a conocer en su libro *Dieta isoproteica, adelgace definitivamente, con salud*.

También trabajó con el problema de la obesidad mórbida en los Estados Unidos durante 13 años, donde realizó un doctorado (Ph.D.) en nutrición y descubrió la megarexia (estar obeso y no verlo), enfermedad crónica tan peligrosa como la anorexia, pero más común.

En 2005, escribió el best seller *Adelgazar sin matarse*, en relación con una campaña contra la anorexia, ayudando a muchas jóvenes a evitar esa terrible enfermedad. La extraordinaria experiencia alcanzada al guiar y analizar personalmente la evolución de miles de seguidores, le ha permitido descubrir un “error histórico” que ha obstaculizado la investigación nutricional durante más de 50 años y que en este libro nos revela.

Jaime Brugos es el mejor ejemplo de la efectividad de la Isodieta; a los 67 años se presentó, por primera vez en su vida, a un concurso de culturismo y hoy, con 70 años cumplidos, se encuentra en plena forma física.

Las investigaciones del Dr. Brugos se basan en un principio scenci-



llo y evidente: todas nuestras células están hechas de proteínas y grasas. Ello supone que, ni los carbohidratos de las papas y arroz ni los de las frutas y verduras, proporcionan los nutrientes esenciales que necesitamos. Y que no hay que contar sólo las calorías que tomamos al día; sino los nutrientes esenciales y calorías que nuestro cuerpo es capaz de asimilar en cada comida, ya que de nada nos serviría tomar muy pocas calorías al día, si las tomamos todas juntas y pasamos el resto del día desnutridos. El secreto está en repartirlas para elevar el metabolismo.

“El objetivo de la Isodieta no es el hacer adelgazar a las personas –cosa que se produce si este es el objetivo que el paciente necesita- sino estar bien nutrido”.

La principal novedad que aporta, ante la evidencia, es que las clásicas dietas hipocalóricas y “low fat” (bajas en grasa), tradicionalmente recomendadas, contribuyen al crecimiento de la obesidad y lo peor de todo, al desbordamiento de la obesidad infantil.

Constantemente nos vemos bombardeados con miles de artículos en revistas, periódicos y hasta libros firmados por quienes se dicen expertos, que nos recomiendan, para adelgazar, copiar el estilo de vida y costumbres alimenticias de quienes se mantienen delgados o de los países donde la obesidad es menos agobiante. Se nos recomienda que caminemos, que comamos muchas frutas, que mastiquemos lentamente, que ayunemos, que mezclemos colores y sabores, que bebamos mucha agua, que no comamos entre horas y hasta que tomemos un vaso de vino, una cerveza o un poco de chocolate. Consejos que parecen sacados de una antología del disparate.

Según el Dr. Brugos, ningún alimento por sí sólo puede ayudar a perder peso. Tanto en el sobrepeso como en la obesidad, lo único que resulta efectivo es: “eliminar o reducir al máximo las calorías vacías, aumentando y repartiendo adecuadamente la

ingestión de nutrientes esenciales”.

“Lo que teóricamente pudiera ayudar a alguien a mantenerse delgado, no es en absoluto aplicable, no sirve absolutamente para nada, cuando se trata de eliminar kilos de grasa acumulada durante años. Para perder la grasa acumulada, lo que se necesita es una dieta que sea supernutritiva, para potenciar la salud, pero que contenga el mínimo posible de calorías vacías. De hecho, el objetivo de la Isodieta no es el hacer adelgazar a las personas —cosa que se produce si este es el objetivo que el paciente necesita—, sino estar bien nutrido. Una persona bien nutrida está en su peso”, afirma categóricamente el Dr. Brugos.

Respecto al envejecimiento, el Dr. Brugos también refuta las teorías tradicionales de que la grasa acelera el envejecimiento. Sus investigaciones le han llevado a concluir que no es la grasa la que acelera el envejecimiento, sino, “el exceso de calorías vacías y la falta de nutrientes esenciales”, que nos hace engordar y también nos desnutre hasta el extremo de acelerar nuestro envejecimiento. **■**



Más información

Doctor Jaime Brugos

90 SW 8th Street, Suite 207
Miami, FL 33130

(305) 358-0199

<http://es.isodieta.com>
brugosdiet@yahoo.com