

# ISODIETA



JAIME BRUGOS (Madrid, 1939) abrió su primer gimnasio en 1962, año en que empezó a practicar su verdadera pasión: la nutrición y la preparación física. Sus primeros estudios estuvieron orientados a la medicina natural y la herbo-dietética.

Entonces se pasó a la macrobiótica y al higienismo, estudiando a fondo y convirtiéndose en fiel seguidor de todas las dietas que fueron apareciendo.

A los cuarenta años, incapaz de evitar que su cuerpo alcanzara los 96 kilos, se sentía decepcionado. Decidido a descubrir la verdadera causa de su fracaso rompió con las teorías aprendidas para analizar, con espíritu crítico, el proceso de la digestión y del metabolismo de las grasas, los carbohidratos y las proteínas.

Tras años elaborando dietas para deportistas y alimentos complementarios, y orientando todas sus investigaciones hacia los efectos de la nutrición sobre la salud, el adelgazamiento y la longevidad, en 1992 creó un sistema nutricional propio que divulgó en su libro Dieta isoproteica. Adelgace definitivamente con salud.

Durante los últimos trece años ha trabajado con el problema de la obesidad mórbida en los Estados Unidos, donde realizó un doctorado (Ph.D.) en nutrición y descubrió la megarexia (estar gordo pero no verlo), enfermedad crónica tan peligrosa como la anorexia, pero mucho más extendida. Este libro resume toda su experiencia y nos enseña a mejorar nuestra salud eliminando paulatinamente la grasa, hasta en los casos más extremos.

· Toda la Ciencia de la nutrición parte de una base falsa. Un **"grave error científico"** que ha distorsionado la investigación nutricional durante más de 50 años, causando mucho sufrimiento, enfermedad y muerte.

· **La base de la nutrición no es proporcionar energía, sino nutrir y regenerar nuestras células.**

· Todas las células están hechas de proteína y grasas, sólo los vegetales contienen carbohidratos como componente químico de sus células.

· Hay aminoácidos y ácidos grasos esenciales, pero no así carbohidratos y Alcoholes, que sólo son combustibles vacíos convertibles en grasa.

· La excesiva oferta de alimentos que no alimentan reduce la vitalidad física y mental de millones de personas, produciendo degeneraciones celulares y cambios hormonales de imprevisibles consecuencias.

· **Condenamos a nuestros hijos a vivir con sobrepeso y a sufrir enfermedades de generativas que acortan sus vidas y que podrían evitarse con esta nueva nutrición.**

· El Crecimiento epidémico de todas las enfermedades degenerativas es paralelo al aumento de la obesidad y tiene la misma causa: Exceso de calorías vacías y falta de nutrientes esenciales.