

RETO 5MER

EL RETO DEL AYUNO

! COMIENZA A CONSTRUIR TU FUTURO.!

Si comes grasas muchos dirán que eres un maldito loco, si solo comes al mediodía, muchas dirán que te vas a morir. Si dejas de comer muchos dirán que siempre tomas decisiones equivocadas, si inicias un reto, muchas dirán que no podrás terminarlo. Entiende una cosa: todo el mundo tiene una opinión de lo debes o no comer, pero solo TU eres la única persona que puedes decidir qué es lo que quieres meter a tu boca y así empezar a sanarte

EL MOMENTO ES AHORA

En estos 5 días te voy a demostrar que tú puedes alcanzar el máximo potencial y aprenderás que tu mente es más poderosa que las adicciones que tienes. En estos 5 días no vamos a tratar de controlarlo todo, pero si vamos a aprender a controlar como reaccionas ante las cosas que tu creías que eran más fuertes que tú.

Son solo 5 días, visualízate durante estos 5 días. Al despertar y antes de dormir, recuerda repetir ESTOS 5 DIAS son el gran inicio para sanarme. Para esto debes seguir el menú como está diseñado, esto evitara que te preocupes por las cantidades o tiempos cuando o cuanto debes comer, aquí está todo.

¿Como vas a comer?

DIA 1:

Desayuno entre 7y8am

Almuerzo entre 1y 2 pm

Cena 7pm (ligera)

DIA 2: (de la cena del día anterior a tu próxima ingesta deben pasar 14 horas, por si no puedes cumplir horario aquí sugerido)

Desayuno 9am

Almuerzo entre 2 a 4pm o lo más tarde que puedas

NO HAY CENA

DIA 3: (de la cena del día anterior a tu próxima ingesta deben pasar 18 horas, por si no puedes cumplir horario aquí sugerido)

Desayuno entre 7 a 8 am

Almuerzo entre 12:30 a 2pm

Cena 7pm (ligera)

DIA 4: (de la cena del día anterior a tu próxima ingesta deben pasar 14 horas, por si no puedes cumplir horario aquí sugerido)

Desayuno 9am

Almuerzo entre 2 a 4pm o lo más tarde que puedas

NO HAY CENA

DIA 5: (del almuerzo del día anterior a tu próxima ingesta deben pasar 18 horas, por si no puedes cumplir horario aquí sugerido)

Desayuno entre 7y8am

Almuerzo entre 1y 2 pm

Cena 7pm (ligera)

RETO 5MER

EL RETO DEL AYUNO

Estos son los horarios que debes seguir, sé que para algunas personas llevarlos con exactitud no será fácil, sin embargo, recuerda son solo 5 días, un esfuerzo adicional vale la pena. Ahora bien, si no es posible llevarlos al pie de la letra, si debes conservar los tiempos de ingestas acomodados a tu horario y los días de ayuno respetarlos

Debemos prepararnos, mental y visualmente y esto solo se adquiere día a día, debes estar atento a tu correo, chat grupal a las diferentes plataformas en donde me encuentro YOUTUBE, INSTAGRAM, FEEBOOK, TIKTOK, donde diariamente encontraras información que te ayude a no desfallecer durante estos días.

RETO 5MER

EL RETO DEL AYUNO

IMPORTANTE DURANTE ESTOS 5 DIAS:

- 1. Desayunemos, no debes dejar de hacerlo si el día inicia con desayuno (otros días serán de ayuno) debes hacerlo. El reto son solo 5 días y debes hacerlo perfecto
- 2. Si hay hambre durante el desayuno y el almuerzo o lo que tus llames tu comida principal, hidrátate bien, es decir debes tomar agua con sal rosada del Himalaya. Por dejar de comer no te vas a morir, recuerda SON SOLO 5 DIAS
- 3. Debes tener a la mano siempre tu botella de agua, con tu sal rosada del Himalaya. Por cada litro media cucharadita de sal rosada (revisa, el video de YouTube, del DOCTORBAYTER HIDRATACION ELECTROLITOS DIETA KETO). Debes tomar al menos 3 litros de agua al día, y todos con sal ojo esta no es una opción, te aseguro que esto te ayudara a evitar o disminuir efectos secundarios o ansiedad
- 4. Todos tus almuerzos deben llevar, grasa, proteína y carbohidratos estos últimos los vas a obtener solo de los vegetales verdes
- 5. La proteína ya está estipulada en cada uno de los menús, pero es el único alimento que podrías sustituir por el de tu gusto. Lo ideal es que sea una proteína grasosa
- 6. Debes tener ya sabes a la mano una buena hidratación, te lo escribo una vez más porque esto te ayudara a disminuir o evitar los efectos secundarios y la ansiedad. Y si por casualidad crees tener hambre entre comida y comida esto es lo que debes tomar.
- 7. Puedes tomar te, café, agua aromática de hierbas naturales ojo sin ningún endulzante, inclusive la Stevia
- 8. Busca hacer tu ultima comida del día preferiblemente antes de las 7pm
- 9. Por favor evita después de las 8 de la noche cualquier tipo de aparato electrónico, duerme temprano, te mereces tener una vida sana y aquí en estos 5 días vas a empezar a construirla

RETO 5MER

EL RETO DEL AYUNO

TIPS QUE SIEMPRE DEBES RECORDAR

- Cero consumos cremas o mantequilla o aceites en el café
- Cero consumos endulzantes, inclusive la Stevia
- Cero consumos de sopas, ni cremas y menos zumos verdes
- Cero consumos de carnes procesadas, embutidos
- Cero consumos de panes, pasteles, tortas, galletas, dulces, chocolates en fin todo lo que sabe a dulce
- Cero consumos de granos, frutos secos, frutas o semillas
- Cero consumos de leches, avenas
- En fin, solo puedes comer en estos 5 días lo que está en la lista de alimentos y por supuesto todo natural
- No te desesperes para hacer ejercicio, la prioridad de estos 5 días es la alimentación. Pero si ya traes una rutina te sugiero bajar la intensidad y estar muy bien hidratada(o). Antes, durante y después, pero ojo durante el ejercicio es clave para evitar mareos.
- Si aun así llegan los mareos o te sientes débil suspendes.
- AGUA, AGUA Y MAS AGUA. RECUERDA AL MENOS 3 LITROS CON SAL ROSADA DEL HIMALAYA