

DESAFIO LIBÉRATE DE LA MIERDA DEL 2021

LISTA DE ALIMENTOS PARA TODOS LOS MENÚS

PROTEINAS

- 11 HUEVOS
- 300 GRAMOS PECHUGA DE POLLO
- 4 ALITAS DE POLLO
- 300 GRAMOS COSTILLA DE RES
- 300 GRAMOS COSTILLA DE CERDO

GRASAS

- 18 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO (180 GRAMOS)
- 35 GRAMOS DE QUESO MANCHEGO O DE TU GUSTO, PERO GRASO
- 200 GRAMOS DE QUESO DOBLE CREMA O DE TU GUSTO, PERO GRASO
- 275 GRAMOS DE CHICHARRÓN NATURAL O PANCETA O TOCINO O BACON
- 1 CUCHARADAS DE CREMA AGRIA (10 GRAMOS)
- 3 CUCHARADAS DE QUESO CREMA (30 GRAMOS)
- MANTEQUILLA DE VACA 100% DE PASTOREO
- ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
- 400 GRAMOS DE AGUACATE

VEGETALES

- 380 GRAMOS DE PEPINO
- 180 GRAMOS DE CEBOLLA
- 180 GRAMOS DE APIO EN RAMA
- 9 GRAMOS DE AJO
- 100 GRAMOS DE ESPINACAS
- 160 GRAMOS DE TOMATE ROJO
- 240 GRAMOS DE LECHUGA ROMANA
- 4 GRAMOS DE CHILI O AJÍ
- 48 GRAMOS DE RÁBANO
- 255 GRAMOS DE CEBOLLÍN O CEBOLLA LARGA
- 120 GRAMOS DE PIMENTÓN
- 240 GRAMOS DE TOMATE CHERRY
- 160 A 180 GRAMOS DE BERENJENA

ESPECIES Y OTROS

- SAL ROSADA DEL HIMALAYA
- ORÉGANO
- ALBAHACA
- TOMILLO
- ROMERO
- LAUREL
- PIMIENTA
- PEREJIL
- CILANTRO
- AJO EN POLVO
- CEBOLLA EN POLVO
- LIMÓN
- VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA
- LIMÓN
- CAFÉ
- TÉ

Antes de iniciar aquí esta una gran sorpresa que te va a facilitar aun mas estos 5 días. Vas hacer UN CALDO TRIFASICO, la esencia de este gran desafío. Vas hacer este menú y vas a congelar los alimentos según las porciones que después vas a utilizar en cada día. Mas fácil imposible. Si deseas lo puedes hacer el día antes es decir el lunes o el mismo día en que inicies el reto el martes y aquí esta

CALDO TRIFASICO LA ESENCIA DEL DESAFIO

INGREDIENTES CALDO TRIFÁSICO

- 300 GRAMOS DE COSTILLA DE RES, SAZONADAS A TU GUSTO
- 300 GRAMOS DE COSTILLA DE CERDO, SAZONADAS A TU GUSTO
- 3 A 4 ALAS DE POLLO CON PIEL, SAZONADAS A TU GUSTO
- 300 GRAMOS DE PECHUGA DE POLLO CON PIEL, SAZONADA A TU GUSTO
- 135 GRAMOS DE CEBOLLÍN ENTERO
- 120 GRAMOS DE PIMENTO ENTERO
- 100 GRAMOS DE APIO EN RAMA ENTERO CON HOJAS
- 160 GRAMOS DE TOMATE ENTERO
- 125 GRAMOS DE CEBOLLA ENTERO
- 1 RAMILLETE DE PEREJIL (ENTERO Y LO PUEDES AMARRAR CON UN HILO PARA QUE NO SE DESHAGA DENTRO DEL AGUA)
- 1 RAMILLETE DE CILANTRO (ENTERO Y LO PUEDES AMARRAR CON UN HILO PARA QUE NO SE DESHAGA DENTRO DEL AGUA)
- SALPIMIENTA

PREPARACIÓN CALDO TRIFÁSICO

1. EN UNA OLLA GRANDE, CON AGUA PONES A FUEGO MODERADO LA COSTILLA DE RES, CERDO, PECHUGA (LAS ALAS AUN NO VAN PORQUE ESTAS SE COCINAN CON FACILIDAD).
2. SEGUIDO, LIMPIAS EL PIMENTÓN Y LLEVAS A LA OLLA EN PEDAZOS ENTEROS.
3. PARTES EL TOMATE, CEBOLLA, CEBOLLÍN, RAMA DE APIO EN PEDAZOS GRANDES, PARA QUE DESPUÉS SEA FÁCIL DE RETIRAR.
4. EL CILANTRO Y PEREJIL SE DEJAN PARA EL FINAL.
5. SALPIMIENTAS AL GUSTO Y DEJAS QUE SE COCINE POR 1 HORA Y 20 MINUTOS, DEBES ESTAR REVOLVIENDO.
6. PASADO ESTE TIEMPO AGREGAS LAS ALAS, REVUELVES, SALPIMIENTAS UNA VEZ MÁS Y DEJAS QUE SE COCINEN LAS ALAS POR 20 MINUTOS MÁS O EL TIEMPO QUE CONSIDERES NECESARIO PARA QUE ESTÉN EN EL PUNTO.
7. ANTES DE APAGAR AÑADES LAS RAMAS COMPLETAS DE CILANTRO Y PEREJIL, TAPAS Y APAGAS PARA QUE CON EL VAPOR SUELTE LOS AROMAS Y EL CALDO COJA GUSTO.
8. DEJAS CONSERVANDO ENTRE 10 A 15 MINUTOS.
9. PASADO ESTE TIEMPO, RETIRAS TODOS LOS VEGETALES ENTEROS Y TE AYUDAS CON UN COLADOR PARA RETIRAR CUALQUIER RESIDUO DE VEGETAL, ASÍ TE QUEDA EL CONSOMÉ POTENTE DE GRASA Y SABOR; ADEMÁS DE TODAS LAS PROTEÍNAS PRECOCIDAS PARA UTILIZAR DURANTE ESTOS DÍAS SIGUIENTES.
10. GUARDAS EN TU NEVERA EL CALDO Y LAS PROTEÍNAS DISTRIBUIDAS POR DÍAS EN REFRACTARIAS, SEGÚN LAS RECETAS.
11. AQUÍ ESTÁ LA BASE DE TUS SIGUIENTES 5 DÍAS.

¡PUEDES GANAR MÁS DINERO, PERO NO PUEDES COMPRAR MÁS SALUD!

La mayoría de las personas terminan la media noche del 31 de diciembre haciendo mil promesas, entre esas, y sin temor a equivocarme, la más dicha en el mundo entero: ESTE AÑO SI VOY A BAJAR DE PESO Y VOY A CAMBIAR MI SALUD..... Y no pasan 3 días para ponerse toda clase de limitantes, peros y excusas y más excusas. Los grandes sabios dicen que para que algo bueno pase en tu vida primero tienes que decidirlo. Todo empieza con una decisión. La salud que quieres empieza con una decisión, la energía que quieres empieza con una decisión, los kilos menos que quieres empiezan con una decisión. TU AMOR PROPIO EMPIEZA CON UNA DECISION.

Ahora bien, si tú estás leyendo mis palabras es porque ya tomaste esta decisión de invertir en ti y ser en este 2022, TU MEJOR VERSIÓN.

La decisión ya está tomada, ahora debes pasar a la acción y es aquí donde vas de mi mano. En estos 5 días sin dejar pasar un minuto más, vas a iniciar el gran salto, empezamos.

¿CÓMO VAS A COMER?

Martes (día 1):

Desayuno entre 7:00 y 8:00 a.m.

Almuerzo entre 12:00 y 1:00 p.m.

Cena entre 7:00 y 8:00 p.m.

Miércoles (día 2):

(de la cena del día anterior a tu próxima ingesta deben pasar entre 14 a 16 horas)

Ayuno rompes entre 11:00 a.m. y 12:00 p.m.

Almuerzo entre 2:00 y 3:00 p.m.

Cena entre 7:00 y 8:00 p.m.

Jueves (día 3):

Desayuno entre 7:00 y 8:00 a.m.

Almuerzo entre 12:00 y 1:00 p.m.

Cena entre 7:00 y 8:00 p.m.

Viernes (día 4):

(de la cena del día anterior a tu próxima ingesta deben pasar 14 horas)

Desayuno entre 9:00 y 10:00 a.m.

Almuerzo entre 2:00 a 4:00 p.m.

Sin cena

Sábado (día 5):

(de la cena del día anterior a tu próxima ingesta deben pasar 18 a 20 horas)

Ayuno rompes entre 9:00 y 10:00 a.m.

Almuerzo entre 2:00 y 3:00 p.m.

Cena entre 7:00 y 8:00 p.m.

Estos son los horarios que debes seguir, sé que para algunas personas llevarlos con exactitud no será fácil, sin embargo, recuerda que son solo 5 días, y un esfuerzo adicional vale la pena. Ahora bien, si no es posible llevarlos al pie de la letra, sí 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) a tu correo, a las diferentes plataformas en donde me encuentre: YOUTUBE, INSTAGRAM, FACEBOOK y TIKTOK, donde diariamente encontrarás información que te ayude a no desfallecer durante estos 5 días.

Iniciemos

1. Toma en ayunas, vinagre de sidra de manzana. (Revisa el video en YouTube LOS MILAGROS DEL VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA, del DOCTORBAYTER).
2. En 100 ml. De agua, 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana, más 1 cucharada de zumo de limón y 1 pizca de sal del Himalaya (si te parece muy fuerte lo puedes diluir en medio vaso de agua y agregar media cucharadita de limón y solo 1 cucharada de vinagre. Si no lo resistes, no hay problema puedes suprimirlo).
3. Intenta cumplir los horarios sugeridos, pero si no puedes hacerlo a esas horas, ajústalo a tu horario, y come en las horas que dicen los menús. No debes dejar de hacerlo, es la energía que necesita tu cuerpo y así evitarás tener hambre y que la mente te juegue en contra. SON SOLO 5 DÍAS.
4. Si hay hambre durante el desayuno y el almuerzo o lo que tu 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 DÍAS.

5. 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: HIDRATACIÓN 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 ayudará a evitar o disminuir efectos secundarios o ansiedad.
6. Todos tus almuerzos deben llevar grasa, proteína y carbohidratos, estos últimos los vas a obtener solo de los vegetales verdes.
7. 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.
8. No puedes suprimir los vegetales verdes (cada menú tienes los que necesitas para ese día) y estos deben ser grasosos. Si, así como lo lees: vegetales grasosos. Es decir, tu aderezo debe ser con aceite de oliva extra virgen. Siempre deben llevar aceite de oliva, una cantidad más que generosa.
9. Debes tener a la mano una buena hidratación, te lo escribo una vez más porque esto te ayudará a disminuir o evitar los efectos secundarios y la ansiedad.
10. Puedes tomar te, café o agua aromática de hierbas naturales. Ojo: sin ningún endulzante, incluyendo estevia.
11. Busca hacer tu última comida del día en los horarios sugeridos preferiblemente, a las 7:00 p.m.

IMPORTANTE DURANTE ESTOS 7 DIAS:

- “ Cero consumos cremas o mantequilla o aceites en el café.
- “ Cero consumos endulzantes, inclusive la estevia.
- “ Cero consumos de 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 o semillas.
- “ Cero consumos de leches, avenas, yogures.
- “ Cero consumos de frutas.
- “ 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, baja la intensidad, y debes estar muy bien hidratado(a) antes, durante y después. Pero ojo, durante el ejercicio es clave para evitar mareos.
- “ Si aún así llegan los mareos o te sientes débil, suspendes.
- “ AGUA, AGUA Y MÁS AGUA. RECUERDA: AL MENOS 3 LITROS CON SAL ROSADA DEL HIMALAYA.