

FASE 4 MÉTODO DKP COMO REINICIAR EL METABOLISMO

SECRETOS FASE 4

Vamos a reiniciar el metabolismo, en esta fase donde a diferencia de las tres anteriores es solo de 7 días.

En estos días vas a conocer la dieta keto en su máxima expresión, ya que durante 3 de estos 7 días vas a introducir la dieta keto carnívora, en estos días el consume de carbohidratos pasa de 20 gramos a solo 5 gramos y ojo estos gramos de carbohidratos van hacer solamente de los que puedas encontrar en algunas proteínas o productos lácteos, aquí como son nombre lo indica solo vas a comer proteínas animales, carnes, huevos, lácteos y excluimos los VEGELATES VERDES, las frutas, los frutos secos, los granos e inclusive el ACEITE DE OLIVA , ACEITE DE COCO Y NUESTRO AMADO AGUACATE. Esta es una fase CARNIVORA INTERMITENTE. En donde además los 4 días restantes vas a comer con solo 11 alimentos. Esta ultima fase es sencillamente maravillosa, por que vas a dejar descansar tu cuerpo y prepararte para el inicio de tus próximos ciclos

Finalmente, en esta fase vas a tener una combinación fase 1 con días carnívoros, de la siguiente forma:

Día 1 (lunes), día 3 (miércoles) y día 5 (viernes) en estos días haces alimentación carnívora

Día 2 (martes), día 4 (jueves), día 6 (sábado) y día 7 (domingo), en estos días haces fase 1, es decir vas a comer máximo 20 gramos de carbohidratos

FASE 4 MÉTODO DKP COMO REINICIAR EL METABOLISMO

LISTA DE ALIMENTOS

1. 220 a 280 gramos de proteína (mujer días no carnívoros)
280 a 330 gramos de proteína (mujer días carnívoros)
280 a 330 gramos de proteína (hombre días no carnívoros)
330 a 500 gramos de proteína (hombre días carnívoros)
 - Salmón o atún o trucha o camarones o anillos de calamar (todo natural nada enlatado)
 - Alas de pollo/gallina o rabadillas de pollo/gallina o patas de pollo/gallina
 - Viseras de pollo tales como hígado o corazones o mollejas
 - Viseras de res o cordero o cerdo tales como hígado o mollejas o corazón o la parte mas grasa de cualquiera de estos animales, sin embargo, esta alternativa de los 7 días solo 1 día la puedes escoger.
2. Huevos
3. 100 gramos de queso bien graso puede ser 50 gramos de parmesano y 50 gramos de manchego o cabra o cheddar o Edam
4. Aguacate
5. Espinacas
6. Brócoli
7. Pepino
8. Aceitunas entre 10 a 15
9. Apio en rama
10. Aceite de oliva extra virgen
11. 3 limones (no mas de 100 gramos los tres limones)

FASE 4 MÉTODO DKP COMO REINICIAR EL METABOLISMO

RECOMENDACIONES

- Debes cocinar con manteca de cerdo o mantequilla de vaca 100% de pastoreo
- Especies las que quiera
- Vinagre de sidra de manzana
- Te verde
- Café
- Sal rosada del Himalaya (para el agua)
- Sal pimienta, normal (para las comidas)
- Aguas aromáticas de hierbas naturales tales como hierbabuena, albahaca, tomillo, perejil, laurel, cilantro.
- 3 litros de agua como mínimo (cada litro con media cucharadita de sal rosada del Himalaya), si deseas puedes agregar además de la sal 15 gramos De apio en rama,
- 60gramos de pepino o 7 aceitunas esto por si deseas que los litros de agua lleven cada uno diferentes sabores (lo tomas de esta forma los días que no son carnívoros)
- El queso solo debe ser 100 gramos al día. Los menús llevan queso, pero si le pones menos cantidad a esa comida o quiere dejar una porción para comer a parte o tomar con el café lo puedes hacer.
- Recuerde que la proteína del almuerzo no puede ser la misma los 7 días, debes combinarla.
- Ultima comida máximo a las 7:30 a 8:00 pm.
- Dormir bien
- Evitar el stress