

RETO EMPAREJA2 2023

JUNTOS ES MAS FACIL

Dicen por ahí que el amor avanza a base de deseos, tener deseos nos une. Y nos une a un más satisfacerlo gracias a la persona que amamos. Hacer cosas juntos como cocinar, comprar cosas e iniciar un reto, es un estímulo mutuo que desencadena un numero de anhelos nuevos para seguir creciendo unidos.

Sin temor a equivocarme iniciar un reto junto a tu pareja, en este caso un reto de alimentación para iniciar a sanarse es la mejor vía para demostrarse que juntos son más fuertes, y que compartir este sencillo cambio de alimentación es la vía más segura para iniciar a construir salud.

UNIDOS ES MEJOR. Y si a este reto le sumas que mi equipo y yo estaremos con Uds. El resultado será el primer paso para iniciar un camino sanador. 5 días que serán llevaderos, divertidos y sobre todo fáciles. No van a tener que pensar en nada, porque aquí van a encontrar el plan a seguir durante estos 5 días, lo que van a comer, como van a comer; cuanto van a comer, en fin todo para que las excusas sean solo cosas del pasado. Ahora bien lo primero es prepararnos mental y visualmente y esto solo se adquiere día a día, deben estar atentos a al correo, a las diferentes plataformas en donde me encuentro YOUTUBE, INSTAGRAM, FEEBOOK, TIKTOK, donde diariamente encentran información que les ayudara a ti y a tu pareja a no desfallecer .

RETO EMPAREJA2 2023

JUNTOS ES MAS FACIL

INICIEMOS

1. Deben hacer las tres comidas, iniciando con el desayuno. Ojo no les estoy diciendo que se despierten y desayunen inmediatamente, les estoy diciendo que desayunen a la hora que les de hambre, si se levantan a las 6^a.m y le da hambre a esa hora, pues a esa hora desayunan, pero si se levantan a esa hora y les da hambre a las 9^a.m pues a esa hora desayunan. Ajústalo los horas de tu preferencia. NO DEBEN DEJAR DE HACERLO, el desayuno es la energía que necesita tu cuerpo y así evitaban tener hambre y que la mente les juegue en contra. Y tampoco deben dejar de almorzar y cenar. SON SOLO 5 DIAS
2. Si hay hambre durante el desayuno y el almuerzo o lo que Uds. llamen comida principal, hidratensen bien, es decir deben tomar agua con sal rosada del Himalaya. Por dejar de comer no se van a morir, recuerden SON SOLO 5 DIAS
3. Deben tener a la mano siempre la botella de agua, con sal rosada del Himalaya (o la sal que desees). Por cada litro media cucharadita de sal rosada (revisen, el video de YouTube, del DOCTORBAYTER HIDRATACION ELECTROLITOS DIETA KETO). Deben tomar al menos 3 litros de agua al día, y todos con sal ojo esta no es una opción, les aseguro que esto les ayudara a evitar o disminuir efectos secundarios o ansiedad
4. Deben hacer todos sus almuerzos (intenta que estos sean 4 horas después del desayuno) con los vegetales del menú pues son los únicos carbohidratos que durante estos 5 días necesita tu cuerpo

RETO EMPAREJA2 2023

JUNTOS ES MAS FACIL

5. La proteína ya está estipulada en cada uno de los menús, pero es el único alimento que podrían sustituir por el de tu gusto. Lo ideal es que sea una proteína grasosa
6. No pueden suprimir los vegetales verdes (cada menú tienes los que necesitas para ese día, incluyendo el día semi carnívoro) y estos deben ser grasosos, si, ¿¿¿¿así como lo leen vegetales grasosos????, es decir el aderezo deben ser con aceite de oliva extra virgen. Siempre deben llevar aceite de oliva una cantidad más que generosa
7. Deben tener ya saben a la mano una buena hidratación, se los escribo una vez más porque esto les ayudara a disminuir o evitar los efectos secundarios y la ansiedad
8. Pueden tomar te, café, agua aromática de hierbas naturales ojo sin ningún endulzante, incluyendo Stevia
9. Intenten darse el sol al menos 15 minutos en el día
10. Busquen hacer la ultima comida del día antes de las 8pm, preferiblemente a las 7pm (cuando aún hay luz solar)
11. No vean durante estos 5 días aparatos electrónicos después de las 8pm
12. Intenten dormir antes de las 9:30 de la noche

RETO EMPAREJA2 2023

JUNTOS ES MAS FACIL

IMPORTANTE DURANTE ESTOS 5 DIAS:

- Cero consumos cremas o mantequilla o aceites en el café
- Cero consumos endulzantes, inclusive la Stevia
- 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
- En fin, solo puedes comer en estos 5 días lo que está en la listade alimentos y por supuesto todo natural
- No se desesperen por hacer ejercicio, la prioridad de estos 5 días es la alimentación. Pero si ya traen una rutina bajen la intensidad y deben estar muy bien hidratados, antes, durante y después, pero ojo durante el ejercicio es clave para evitar mareos
- Si aun así llegan los mareos o se sienten débiles suspendan
- **AGUA, AGUA Y MAS AGUA. RECUERDEN AL MENOS 3 LITROS CON SAL ROSADA DEL HIMALAYA**

RETO EMPAREJA2 2023

JUNTOS ES MAS FACIL

Ahora bien no por ser lo último lo menos importante

HAGAN LAS COMPRAS DE LOS ALIMENTOS EN PAREJA, DE MANERA QUE AMBOS SE FAMILIARICEN CON LO QUE VAN A COMER DURANTE ESTOS 5 DIAS Y AL LLEGAR A CASA ELIMINEN DE SU DESPENZA TODO LO QUE LES PUEDA EVITAR EL NO CUMPLIR EN EL OBJETIVO QUE SE HAN PROPUESTO DURANTE ESTOS 5 DIAS.

INICIEMOS