

RETO 5MER

EL RETO DEL AYUNO

! COMIENZA A CONSTRUIR TU FUTURO.!

Si comes grasas muchos dirán que estás 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 que 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 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 sí vamos a aprender a controlar cómo reaccionas ante las cosas que 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 evitará que te preocupes por las cantidades o tiempos, cuándo o cuánto 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 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 respetar los días de ayuno.

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, FACEBOOK y TIKTOK, donde diariamente encontrarás 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). El reto son solo 5 días y debes hacerlo perfecto
2. Si hay hambre entre el desayuno y el almuerzo, o lo que llames tu comida principal, hidrátate bien. Es decir, debes tomar agua con sal. Por dejar de comer en esta ventana y durante estos 5 días, no te vas a morir. Recuerda: SON SOLO 5 DIAS.
3. Debes tener a la mano siempre tu botella de agua con sal. Por cada litro media cucharadita de sal ([revisa este video](#)). Debes tomar al menos 3 litros de agua al día, y todos con sal. Esta no es una opción, te aseguro que esto te ayudará 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. Puedes tomar té, café o agua aromática de hierbas naturales. Sin ningún endulzante o edulcorante, inclusive debes evitar la estevia.
7. Busca hacer tu última comida del día preferiblemente antes de las 7 pm.
8. 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 consumo de endulzantes, inclusive la Stevia
- ♦ Cero cremas, mantequilla o aceites en el café
- ♦ Cero consumo de sopas, ni cremas y menos zumos verdes
- ♦ Cero consumo de carnes procesadas o embutidos
- ♦ Cero consumo de panes, pasteles, tortas, galletas, dulces, chocolates. En fin, todo lo que sabe a dulce
- ♦ Cero consumo de granos, frutos secos, frutas o semillas
- ♦ Cero consumo de leches o 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. Durante el ejercicio es clave para evitar mareos.
- ♦ Si aún así llegan los mareos o te sientes débil, suspendes.
- ♦ AGUA, AGUA Y MAS AGUA. RECUERDA AL MENOS 3 LITROS CON SAL.