

# LOS SECRETOS

## PARA HACER UNA FASE 2 O LIPOBAYTER PERFECTA

Esta, sin lugar a dudas, es la fase más importante de la Dieta Keto Perfecta.

Para este momento ya has desintoxicado tu organismo, reseteado tu cuerpo, has logrado vencer tus adicciones... tienes claro que no vas a contar calorías, ni a pesar tus alimentos porque visualmente ya aprendiste a conocer las cantidades y tienes los lineamientos básicos de los 20 gramos de carbohidratos que debes comer.

Sin embargo, falta camino por recorrer, y aún cuando ya estás disfrutando los beneficios de la dieta Keto Perfecta, te falta conocer tu cuerpo, cómo va a reaccionar ahora que vamos a empezar a reincorporar (25 gramos adicionales) otros alimentos a la dieta. Y es ahí donde debemos estar más atentos que nunca, tener nuestros oídos y todos nuestros sentidos bien abiertos, ya que el éxito solo depende de conocer los alimentos que mejor le van a nuestro cuerpo, o por el contrario, aún cuando sean Ketos no son favorables para mi organismo.

Es aquí en esta fase donde empezamos la alianza alimentos, cuerpo y mente, y empezamos a personalizar nuestra dieta y prepararnos para llegar al estilo de vida KETOBAYTER. Siempre digo que no debemos pesarnos a diario y tampoco medir las cetonas, sin embargo, en esta segunda fase es importante hacerlo diariamente para identificar la reacción de los alimentos en nuestro cuerpo. No te preocupes si no bajas de peso, recuerda esta es la fase de la lipo donde bajamos de medida.

No olvides registrar en tu diario o agenda, el comportamiento de los alimentos en tu cuerpo, pues de esta manera podrás tachar o resaltar lo que será tu éxito en tu futuro.

# INICIEMOS

1. Vamos a revisar la lista de los carbohidratos adicionales que puedes consumir en fase dos, y todos los días durante los 21 días de la fase 2, vas a comer un carbohidrato adicional (25 gramos adicionales a los 20 gramos de las verduras verdes). Este carbohidrato adicional no puede ser el mismo todos los días y no puedes repetirlo más de dos veces durante los 21 días.

2. Te vas a pesar todos los días, pues debemos conocer cómo se activa tu insulina con esta ingesta de carbohidrato adicional, esto se mide por la cantidad de agua que retiene tu cuerpo. Si tu balanza sube, no quiere decir que aumentante de grasa corporal, pero si que ese carbohidrato te hace retener líquidos.

3. Cada día que comas este carbohidrato adicional, 3 horas después debes estar muy atento a cómo reacciona tu cuerpo, pues si te da más hambre, o unas ganas locas de seguir comiéndolo, significa que ese carbohidrato o esa cantidad que consumiste en tu cuerpo hace que se active la insulina, por eso debes registrarlo dentro de tu biblia y tacharlo de tu vida.

4. De igual manera, al comer este carbohidrato adicional, debes detectar si te da sueño, diarrea o dolor de cabeza, esto significa que ese carbohidrato por más que sea de los que se permiten, tu cuerpo no lo tolera, o que la cantidad permitida no es la apropiada para tu organismo. Escucha tu cuerpo, y no olvides registrarlo en tu diario.

5. Debes medirte las cetonas todos los días, y esta medición debes hacerla en sangre, pues ya para este momento en la orina no es confiable. Recuerda que el carbohidrato adicional puede ser que nos caiga bien, pues no da ninguno de los efectos anteriores, pero nos saca de cetosis, entonces quiere decir que lo puedes comer pero en menos cantidades, pues tu cuerpo es sensible al mismo.

# INICIEMOS

6. No comas más de 120 gramos de queso al día, y siempre debes preferir los más grasos, como manchego, cabra, parmesano, gruyere, cheddar, roquefort, Edam, gouda, queso azul y camembert (quizá si prefieres de los 5 primeros, puedas comer un poco más, hasta 140 gr). Pero si no son grasos, (estos generalmente tienen hasta 2 o 3 gr. de carbohidratos), disminuye el consumo entre 60 y 80 gramos. No olvides que cuando hablamos de quesos debes tener en cuenta los quesos cremas, la nata y la crema agraria. Cualquiera de estos suma para la cantidad máxima del día.

7. Como estamos hablando de iniciar a incorporar algunos alimentos, pensamos que podemos ahora tomar algo de leche ¡NO Y NO! Recuerda: la leche es para los lactantes, y es el causante de inflamaciones y alergias. En fin, los lácteos son totalmente incompatibles para el bienestar de nuestro cuerpo, pero si aún así quieres tomar leche, escoge las que tienen fuente de grasa como la de almendras o coco, pero no olvides que si decides tomarla, ESE es tu carbohidrato adicional y siempre debes hacerlo antes de las 3:00 p.m. **NO OLVIDES: SI DECIDES TOMAR ALGUNA DE ESTAS LECHES, ES TU CARBOHIDRATO ADICIONAL.**

8. En fase 1 las proteínas estaban entre 250 a 300 gramos. Ahora bien, aquí ya empezamos el manejo de proteínas de acuerdo con las necesidades específicas de tu cuerpo, y del peso al que deseas llegar. Por eso, la cantidad de proteína del día la debes calcular tú mismo, aquí te doy la base para hacerlo (sin embargo, los menús están calculados todos con un máx. de 300 gr. día). En este orden de ideas, recuerda que las carnes blancas (pollos y pescados), más o menos la cuarta parte es proteína efectiva, y de las rojas la tercera parte es proteína efectiva. Debes distribuirla en el día donde la porción mas grande SIEMPRE sea al almuerzo. En este momento, ya eres una persona activa, ya estás haciendo ejercicio, por esto el consumo de la proteína lo debes calcular entre 1,8 a 2 gr. por kilo al día.

9. Es importante que combines las proteínas, no consumas lo mismo todos los días. Lo que si te recomiendo es que el salmón, atún o sardinas, lo consumas al menos dos veces a la semana y que en la cena o comida no ingieras carne roja.

# INICIEMOS

10. Aquí ya vas a poder consumir algunos granos, y esto son proteínas vegetales, así que tenlos en cuenta cuando estés calculando tu ingesta de proteínas al día. Además, los maravillosos granos, no son tan maravillosos para mantener el equilibrio en la sangre y nos pueden desencadenar los CALAMBRITOS, O TRUENITOS O COMÚNMENTE LLAMADOS FOTIS, y como no queremos ser unos ketos errantes flatulentos, debemos ser muy conservadores en su consumo. En las cantidades, preferir los de menor IG y CH, y así ir aumentando de acuerdo con cómo nuestro cuerpo los tolere, aquí tener esos oídos muy abiertos. Dentro de los granos te recomiendo lentejas, arvejas, frijoles y garbanzos, en este orden, siendo para mí los más adecuados las LENTEJAS.

11. El arrozito, el pan integral, las harinas de almendras, centeno, en fin, pueden ser parte de una dieta y un estilo de vida saludable, peeeero como los anteriores pueden provocar aumento de azúcar y CALAMBRITOS. Así que como los anteriores, inicia comiendo los de menos IG y CH. Aquí los que más te recomiendo son el arroz salvaje, pasta integral, harina de almendras, y si deseas, como tu carbohidrato adicional, te sugiero que lo realices tú mismo, pero si no hay tiempo escoge el pan o tostada integral de las panaderías artesanales, no de los supermercados.

12. Ya sabes, puedes comer frutos secos, son ricos en vitaminas, fibra, proteínas, minerales, grasas saludables, en fin, de todo tanto, que también en carbohidratos. Y es ahí donde debemos estar alertas, la clave es comerlos con moderación y por supuesto antes de las dos de la tarde. Te sugiero que el consumo sea máximo dos veces por semana y que tú mismo tengas empacadas las bolsitas con la cantidad apropiada para tu consumo (recuerda, cómpralos orgánicos y crudos, evita los tostados o salados, ya que estos pasan por el proceso en grandes temperaturas dañando sus beneficios, además hay de diferentes clases, cuando estés empacando, ten en cuenta el IG y CH, para así definir la cantidad). Dentro de los frutos secos, los que más recomiendo son macadamia, nueces del Brasil y piñones, en este orden.

# INICIEMOS

13. Las frutas, las más deseadas por algunos y odiadas por otros, pues aquí en este momento podrás comerlas, pero OJO: aún cuando tienen antioxidantes, fibra, vitaminas y no sé qué cantidad de cosas más 'nutritivas', también gran cantidad de fructosa... y esta no se usa como energía y se convierte directamente en grasa, estos SON LOS POSTRES DE LA NATURALEZA, y como todo postre, nos puede detener la baja de peso y activar la adicción al azúcar. Así que si es la opción de tu carbohidrato adicional, te sugiero que no sea mas de dos veces a la semana y que sean días distantes ej. Miércoles y domingo. Asegúrate de que no sea el primer alimento de la mañana, que sea una sola fruta y no una combinación de frutas, que sea antes de las tres de la tarde, y de bajo IG y CH, y por supuesto, que sea la fruta entera, NO JUGO DE FRUTA. Dentro de las frutas que más recomiendo están el limón, pomelo, fresas, frambuesas, moras, cerezas y uchucas.

14. No dejes de tomar agua, por lo menos tres litros de los cuales al menos 1 debe ser con 1 cucharadita de sal rosada del Himalaya. Ojo, digo al menos 1 pero solo tú conoces tu actividad, si ves que estás cansado o fatigado constantemente y con calambres, es porque tu cuerpo requiere más de 3 litros y más de 1 cucharadita con sal rosada. Toma agua suficiente hasta las 5 p.m. (Esto lo digo para evitar hacer tanto pipi en la noche, pero si no es tu problema, toma hasta la hora que lo consideres).

15. En este momento ya sabes que el aguacate es una grasa maravillosa, pero también tiene alta cantidad de gramos de carbohidratos y que en fase 1 te recomendaba hasta 150 gramos. Aquí debes ser un poco más cuidadoso porque vas a incorporar otros alimentos también con carbohidratos, así que disminuye quizás a 120 gramos.

16. Cero cremas, mantequillas o aceites en el café, aún no estás preparado.

# INICIEMOS

17. Ya sabes que no puedes comer o tomar ningún azúcar, mieles, jarabes, endulzantes artificiales, como el aspartame, elitritol, maltitol, todos los toles. Ahora bien, en fase 1 no te dejaba tomar nada, y espero que ya no desees, sin embargo si desees, aquí puedes tomar estevia 100 % líquida y natural, no más de 3 raciones al día, y por ración son 2 a 3.

18. No debes consumir sopas, ni cremas y menos zumos verdes, aún no estás preparado.

19. Como sé que hiciste una fase 1 perfecta, no debes estar comiendo tantas veces, no debes tener hambre, y por consiguiente debes estar comiendo máximo tres veces al día. Esto es súper importante porque si estás picando como una keto loca, estás activando la insulina y vas a parecer un yoyo y no vas a bajar de peso. Así que inicia tu día con buena cantidad de grasa, para que tus periodos de ingerir el próximo alimento sean bien largos.

20. En este momento ya debes estar haciendo ejercicio, debes estar haciendo 45 minutos mínimo. Ahora bien, te sugiero que como estás en la primera vuelta de la fase dos, lo ideal es que este ejercicio sea solo cardio, y no pesas, pues esto hace que aumente tu masa muscular y por ende tu peso, y aún queremos seguir bajando de peso.

21. CERO ESTRÉS, así como lo leen. Respira profundo, yoga, medita. Si esto no está bien, nada de lo anterior te podrá ayudar. Por supuesto, duerme bien.

22. Los carbohidratos adicionales de todos los días deben ser diferentes y en horas diferentes, pero solo hasta las 3 p.m. Esto, permitirá conocer la reacción de tu cuerpo a las diferentes horas del día. Lo que te cae bien en la mañana puede ser que no te caiga tan bien al medio día.

23. En la fase dos de la primera vuelta te sugiero ser muy disciplinado con los menús de la página, la razón es la que ya te he dicho, hasta ahora estás conociendo la dieta, los alimentos, tu cuerpo. Ahora bien, si debes cambiar por algún motivo, conserva las cantidades.

# INICIEMOS

24. Ya en las segundas o terceras vueltas de la fase dos, puedes ir incorporando alimentos que no estén en la lista de la página, lamentablemente no conozco todos los alimentos del universo, solo ten en cuenta en confirmar los carbohidratos que tengan y su índice glucémico.

25. En ocasiones, la cantidad de proteína, quesos, chicharrones, aguacate nos puede detener el proceso de disminución de peso. Si es tu caso puedes disminuir las cantidades, pero ya en segundas vueltas.

26. También las verduras en ocasiones pueden frenar la disminución de peso, si es el caso, en las segundas vueltas las puede suprimir, PERO OJO, solo en las noches. Porque al almuerzo es importantísimo, es más, no pueden FALTAR. Almuerzo, o lo que tu llames tu comida principal, debes consumir una cantidad más que generosa, ya que es ahí donde tu cuerpo obtiene todas las vitaminas que necesita (piel, cabello, uñas, en fin).

27. Todo lo que pase en esta fase debe quedar registrado, esto no lo debes olvidar nunca.

**FINALMENTE, ERES UN SER ÚNICO EN LA TIERRA, COMO TÚ NO HAY DOS, ASI SEAS GEMELO SUPUESTAMENTE IDÉNTICO. POR ESTA RAZÓN, LOS ALIMENTOS QUE CONSUMAS, ASÍ SEAN KETOS, PUEDEN SER O NO APROPIADOS PARA TU CUERPO. HAZLE SEGUIMIENTO A TU CUERPO, Y DESCUBRE QUÉ ES LO MEJOR PARA TI. CÓMO TE SIENTES, CÓMO ESTÁ TU PESO, SI TE INFLAMAN O NO, SI TE SACAN DE CETOSIS, RECUERDA QUE YO SOLO TE DOY UNOS LINEAMIENTOS GENERALES, PERO TÚ DEBES ESCUCHAR TU CUERPO Y ASÍ VAS ENCONTRANDO QUÉ ES LO IDEAL PARA TI. AQUÍ ES DONDE VAS A EMPEZAR A PERSONALIZAR TU DIETA, SOLO ASI PODRAS SER UN KETO PERFECTO Y ESTAR PREPARADO PARA LLEGAR AL ESTILO DE VIDA KETOBAYTER.**