

SECRETOS DE LA **FASE 4**

VAMOS A REINICIAR EL METABOLISMO

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.

RECOMENDACIONES

- Debes cocinar con manteca de cerdo o mantequilla de vaca 100% de pastoreo
- Especies las que quiera
- Vinagre de sidra de manzana
- Sal rosada del Himalaya (para el agua)
- Sal pimienta, normal (para las comidas)
- 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)
- Aguas aromáticas de hierbas naturales tales como hierbabuena, albahaca, tomillo, perejil, laurel, cilantro.
- 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.
- Te verde
- Café
- Ultima comida máximo a las 7:30 a 8:00 pm.
- Dormir bien
- Evitar el stress

SECRETOS DE LA **FASE 4**

VAMOS A REINICIAR EL METABOLISMO

LISTA DE ALIMENTOS

- 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)
- Salmon o atún o trucha o camarones o anillos de calamar todo natural
- 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.
- Huevos
- 100 gramos de queso bien graso puede ser 50 gramos de parmesano y 50gramos de manchego o cabra o cheddar o Edam
- Aguacate
- Espinacas
- Brócoli
- Pepino
- Aceitunas entre 10 a 15
- Apio en rama
- Aceite de oliva extra virgen
- 3 limones (no mas de 100 gramos los tres limones)