

MÉTODO DKP 7 DÍAS

SECRETOS

Quiero que sepas que estoy feliz, por que decidiste darte una oportunidad y regalarte un cambio de vida. Durante estos 7 días, vas a iniciar un cambio en tu alimentación, el primer paso que vas a dar para ir conociendo el mundo cetogenico y el inicio de mi método DKP (DIETA KETO PERFECTA). Estos 7 días son solo el abrebocas de los beneficios que vas a empezar a obtener; disminuyendo tu peso y como efecto secundario descubrirás que tu salud empieza a mejorar. Sigue los menús, te sugiero no hacer cambios así evitaras preocuparte por los vegetales, proteínas y grasas que debes consumir, por las porciones o cantidades que deben tener cada una de tus comidas, eso mi equipo y yo ya lo hicimos para que tu estés tranquilo(a).

Tienes una lista de los alimentos, que necesitas comer durante estos 7 días. Esos son los alimentos que debes tener en casa, lo que no está ahí sencillo no lo debes comer, ni te tomes la molestia de preguntarme por que ya sabes cual va a hacer mi respuesta.

Finalmente quiero darte algunos secretos y tips que vas a necesitar.

MÉTODO DKP 7 DÍAS

SECRETOS

INICIEMOS

1. Desayuna, no debes dejar de hacerlo, no te estoy diciendo que te despiertes y desayunes, te estoy diciendo que cuando tengas hambre desayunes, no debes dejar de hacerlo, es la energía que necesita tu cuerpo
2. Si hay hambre durante el desayuno y el almuerzo o lo que tus llames tu comida principal, debes comer, no debes aguantar hambre aquí en este nuevo estilo de vida si tienes hambre comes, ahora bien, lo que comas debe ser alimentos que tengas en la lista. Como por ejemplo una porción de queso con café negro, o unas aceitunas o algunos chicharrones o un huevo cocido o puedes ir a mi pagina de YouTube y ver el video 5 SNACKS KETO DELICIOSOS PARA COMER RICO Y BAJAR DE PESO RAPIDAMENTE
3. Debes estar muy bien hidratado(a), es decir tomar mucha agua y esta agua no puede ser sola, debe ser con sal rosada del Himalaya. Por cada litro de agua, media cucharadita de sal rosada (revisa, el video de YouTube, del doctorbayter HIDRATACION ELECTROLITOS DIETA KETO). Es indispensable tomar al menos 3 litros de agua al día, y todos con sal ojo esta no es una opción, te aseguro que esto te ayudara a evitar o disminuir efectos secundarios o ansiedad en este cambio de alimentación
4. No comas más de 120 gramos de queso al día (aquí esta incluido todos los quesos, queso cremas, cremas agrias) y prefiere los mas grasos, como manchego, cabra, parmesano, gruyere, cheddar, roquefort, Edam, gouda, queso azul y camembert. (quizá si prefieres de los 5 primeros puedes comer un poco mas hasta 140 gramos) pero si son los no grasos estos generalmente tienen hasta 2 o 3 gramos de carbohidratos, entonces disminuye a 100 gramos
5. Durante el día toma mucha agua, por lo menos tres litros todos con sal rosada del Himalaya (1 cucharadita de sal rosadas por litro) y que sea hasta las 5 a pm. La única razón es para que en la noche no te despiertes tantas veces para ir al baño. pero si no es tu problema toma hasta la hora que desees, mira otra vez te estoy hablando del agua, aquí esta el éxito

MÉTODO DKP 7 DÍAS

SECRETOS

6. No te excedas en el consumo del aguacate aun cuando es una grasa maravillosa tiene carbohidratos, así que no mas de 150 gramos al día
7. Es muy importante que consumas siempre una cantidad generosa de verduras verdes, están son las vitaminas que necesita tu cuerpo
8. Cero cremas o mantequilla o aceites en el café
9. Cero endulzantes, inclusive la stevia
10. No debes consumir sopas, ni cremas y menos zumos verdes
11. Durante estos 7 días no debes hacer ejercicio. Cuando hay cambios de alimentación los primeros días no son fáciles, así que espera. Pero si ya traes una rutina baja la intensidad e hidrátate muy bien. Antes, durante y después de tu rutina de ejercicio pero ojo durante el ejercicio es clave para evitarmareos.
12. Si aun así llegan los mareos o te sientes débil suspendes.
13. Debes ser precavido(a), nunca pero nunca salgas de casa sin llevar lonchera, es decir pequeños snacks que te permitan resolver rápidamente algún antojo o ansiedad o imprevisto, por ejemplo, unos palitos de pepino o apio en rama con cualquier salsita de queso crema para untar, alguna aceitunas, unos trocitos de queso, huevos duros y además lleva siempre un poco de aceite de oliva embazado en una pequeña botella. Yo nunca salgo de casa sin por lo menos dos snacks en mi maletín, generalmente regreso con ellos a casa, pero cuando los necesito ahí los tengo\
14. Elimina las carnes procesadas, embutidos y todo lo que compres para estos 7 días debe ser NATURAL
15. AGUA, AGUA Y MAS AGUA. RECUERDA AL MENOS 3 LITROS CON SAL ROSADA DEL HIMALAYA

MÉTODO DKP 7 DÍAS

SECRETOS

16. Debes prepararte, mental y visualmente y esto solo se adquiere día a día, por esa razón te invito(a) a estar atento(a), a las diferentes plataformas en donde me encuentro YOUTUOBE, INSTAGRAM, FEEBOOK, TIKTOK, donde diariamente encontraras información que te ayude a que este camino sea despejado y claro. Finalmente te doy mi mayor secreto para el resto de tu vida, TODO LO DEBES DOCUMENTAR, busca una agenda o cuaderno o un diario y escribe todo lo que pasa en tu día a día, que comes, que no comes, que te faltó por hacer, que haces, como te sientes, todo por que así podrás ver tu evolución y saber que es lo que es mejor para ti. Es el diario de tu vida, tu biblia y es la herramienta mas importante para este camino que transformara positivamente el resto de tu vida.