

5 DIAS PARA INICIAR LA MEJOR VERSION DE TI

¡COMIENZA A CONSTRUIR TU FUTURO!

En estos 5 días te voy a demostrar que puedes alcanzar tu 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 construir mi futuro'. 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.

¿¿¿¿CÓMO VAS A COMER????

LUNES:

DESAYUNO ENTRE 7 Y 8AM

ALMUERZO ENTRE 1 Y 2 PM

CENA 7PM

MARTES:

(DE LA CENA DEL DÍA ANTERIOR A TU PRÓXIMA INGESTA DEBEN PASAR 14 HORAS, POR SI NO PUEDES CUMPLIR EL HORARIO AQUÍ SUGERIDO)

DESAYUNO 9 AM

ALMUERZO 2 PM

CENA 7 PM

MIÉRCOLES:

(DE LA CENA DEL DÍA ANTERIOR A TU PRÓXIMA INGESTA DEBEN PASAR 16 HORAS, POR SI NO PUEDES CUMPLIR HORARIO AQUÍ SUGERIDO)

AYUNO ROMPES A LAS 11 AM

ALMUERZO ENTRE 12:30 A 2PM

CENA 7PM

JUEVES:

DESAYUNO ENTRE 8 Y 9AM

ALMUERZO ENTRE 1:30 Y 4 PM (LO MÁS TARDE POSIBLE)

VIERNES:

(DEL ALMUERZO DEL DÍA ANTERIOR A TU PRÓXIMA INGESTA DEBEN PASAR 18 HORAS, POR SI NO PUEDES CUMPLIR HORARIO AQUÍ SUGERIDO)

DESAYUNO ENTRE 7 Y 8AM

ALMUERZO ENTRE 1 Y 2 PM

CENA 7 AM

Estos son los horarios que debes seguir, sé que para algunas personas llevarlos con exactitud no será fácil, sin embargo, recuerda son solo 5 días, un esfuerzo adicional vale la pena. Ahora bien, si no es posible llevarlos al pie de la letra, si debes conservar los tiempos de ingestas acomodados a tu horario, y los días de ayuno respetarlos.

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 ayuda a no desfallecer durante estos días.

TIPS QUE NO DEBES OLVIDAR

1. Desayunemos, no debes dejar de hacerlo si el día inicia con desayuno (otros días serán de ayuno) debes hacerlo. El reto son solo 5 días y debes hacerlo perfecto.
2. Si hay hambre durante el desayuno y el almuerzo o lo que tú llames tu comida principal, hidrátate bien, es decir, debes tomar agua con sal rosada del Himalaya. Por dejar de comer no te vas a morir, recuerda SON SOLO 5 DIAS.
3. Debes tener a la mano siempre tu botella de agua, con tu sal rosada del Himalaya. Por cada litro media cucharadita de sal rosada (revisa, el video de YouTube, del DOCTORBAYTER HIDRATACION ELECTROLITOS DIETA KETO). Debes tomar al menos 3 litros de agua al día, y todos con sal. Ojo 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. Debes tener, ya sabes, a la mano una buena hidratación. Te lo escribo una vez más porque esto te ayudará a disminuir o evitar los efectos secundarios y la ansiedad. Y si por casualidad crees tener hambre entre comida y comida esto es lo que debes tomar.
7. Puedes tomar té, café, agua aromática de hierbas naturales; y ojo, sin ningún endulzante, incluyendo estevia.
8. Busca hacer tu última comida del día preferiblemente antes de las 7pm.
9. Por favor evita después de las 8 de la noche cualquier tipo de aparato electrónico, duerme temprano, te mereces tener una vida saludable y aquí en estos 5 días vas a empezar a construirla.

TIPS QUE SIEMPRE DEBES RECORDAR

Cero consumos cremas o mantequilla o aceites en el café

- “ Cero consumos endulzantes, inclusive la stevia
- “ Cero consumos de sopas, ni 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
- “ En fin, solo puedes comer en estos 5 días lo que esta 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 sí ya traes una rutina baja la intensidad y debes estar muy bien hidratada(o). Antes, durante y después, pero ojo 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 ROSADA DEL HIMALAYA**

**AQUÍ HACEMOS ESTOS 5 DIAS MUCHO MÁS
SENCILLOS, ASÍ DEBE SER TU VIDA**