

SECRETOS RETO EN **NAVIDAD**

Diciembre, Navidad, época o mes más esperado del año, no solo porque tienes la oportunidad de reunirte con los seres más queridos sino porque tienes la posibilidad de analizar los proyectos que te propusiste el año anterior y la oportunidad de mejorar y fijarte nuevas metas para iniciar un nuevo año. Ahora bien, por primera vez quiero que en esta navidad tengas la oportunidad de que seas tú el proyecto más importante y que seas tú la prioridad.

El proyecto y la prioridad más anhelado es TU SALUD. En esta navidad come para sanar, no olvides que lo que se va a acabar es el año, y no tu salud.

El mejor regalo de navidad es para ti...

COME PARA INICIAR A SANARTE EN ESTA NAVIDAD 5 DIAS ¡COMIENZA A SANARTE!

En estos 5 días te voy a demostrar que existen alternativas de comidas, que además de ser deliciosas, te ayudarán a desinflamarte. 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 si vamos a aprender a controlar cómo reaccionas ante las cosas que creías que eran más fuertes que tú y te voy a demostrar que existen alternativas deliciosas, y sobre todo, SANADORAS.

¿Cómo vas a comer?

Vas a hacer tres comidas (Desayuno, Almuerzo y Cena)

Los tiempos de ingesta los acomodas a tu horario, lo único es que la última comida, es decir, la cena debe ser máximo a las 7:00 p.m.

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 5 días.

TIPS QUE NO DEBES OLVIDAR

1. Desayunemos, no debes dejar de hacerlo, el día inicia con el desayuno. No te estoy diciendo que te levantes y desayunes, te estoy diciendo que lo hagas cuando te de hambre. Si te levantas a las 6 a.m. y te da hambre a las 8 o a las 10 pues a esa hora comes, NO DEBES DEJAR DE HACERLO. El reto son solo 5 días y debes hacerlo perfecto.
2. Si hay hambre durante el desayuno y el almuerzo o lo que tu llames tu comida principal, hidrátate bien, es decir debes tomar agua con sal. 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 sal. Por cada litro media cucharadita de sal (revisa, el video de YouTube, del DOCTOR BAYTER HIDRATACION ELECTROLITOS DIETA KETO). 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, agua aromática de hierbas naturales, sin ningún endulzante, incluyendo estevia.
7. Busca hacer tu ultima comida del día preferiblemente antes de las 7:00pm
8. Por favor evita después de las 8 de la noche cualquier tipo de aparatos electrónicos, duerme temprano, te mereces tener una vida sana y 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 estevia

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 está en la lista de alimentos y por supuesto todo natural

No te desesperes en hacer ejercicio, la prioridad de estos 5 días es la alimentación. Pero si ya traes una rutina, baja la intensidad y debes estar muy bien hidratada(o). Antes, durante y después. Durante el ejercicio la hidratación 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.