

MÉTODO DKP FASE 1 SECRETOS

La fase 1, es nuestra puerta de entrada, la fase de choque. Es esta la que va a lograr ese objetivo de dejar la adicción por el azúcar, ese objetivo de empezar a quemar grasas, ese objetivo de hacer beta oxidación, y ese objetivo de producir cuerpos cetónicos.

Está diseñada de una forma fácil y sencilla. Si estás leyendo esto por primera vez, es porque estás en el inicio de la Dieta Keto Perfecta. Estás iniciando los primeros 21 días, de la primera vuelta, de las 3 o más vueltas que debes hacer para iniciar a conocer los alimentos, las cantidades que necesita tu cuerpo, los alimentos que debes suprimir, los que debes evitar y los que debes eliminar de tu vida, pero lo más importante, a disfrutar de los beneficios que cada uno de ellos trae a tu salud y como efecto secundario, bajar de peso.

Como estás iniciando esta primera vuelta, te sugiero que sigas los menús como están en la página, así evitarás preocuparte por los vegetales, proteínas y grasas que debes consumir, por las porciones o cantidades. Estos cambios los vas haciendo a medida que aprendas a comer lo que te conviene y no lo que te gusta. Y al final lo que te conviene, te aseguro que te terminará gustando.

Aquí están los alimentos básicos que debes comer en esta primera fase

En el tema de los vegetales es importante que no te salgas de los alimentos que allí vas a encontrar pues aún no conoces la cantidad de carbohidratos que estos tienen, y solo con los días vas a empezar a identificarlos. Debemos prepararnos, mental y visualmente, y esto solo se adquiere día a día. Ahora bien, antes de iniciar te doy el mejor secreto para el resto de tu vida: TODO LO DEBES DOCUMENTAR. Busca una agenda, cuaderno o un diario y escribe todo lo que pasa en tu día a día, qué comes, qué no comes, qué te faltó por hacer, qué haces, cómo te sientes, ¡TODO! Porque así podrás ver tu evolución y saber qué es lo mejor para ti. Es el diario, tu biblia, y es la herramienta más importante para este camino que transformará positivamente el resto de tu vida.

MÉTODO DKP FASE 1 SECRETOS

INICIEMOS

1. Toma en ayunas vinagre de sidra de manzana (Revisa el video [LOS MILAGROS DEL VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA PARA TU SALUD](#)). Debes prepararlo de la siguiente manera: en 50 ml. de agua, 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana, más 1 cucharada de zumo de limón y 1 pizca de sal del Himalaya, revuelves y listo. Iniciemos tomando solo 1 cucharadita de vinagre y aumentamos hasta llegar a las dos cucharadas, esto para evitar molestias. Si no lo toleras aumenta la cantidad de agua y si aún así no te agrada, lo puedes suspender, pero tomarlo trae grandes beneficios.
2. Desayunemos: no debes dejar de hacerlo, no te estoy diciendo que te despiertes y desayunes, te estoy diciendo que cuando tengas hambre, desayunes. Es la energía que necesita tu cuerpo y aún no estás preparado para dejar de hacerlo.
3. Si hay hambre entre el desayuno y el almuerzo o lo que tú 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 deben ser los snacks que te sugiero en la página.
4. Debes tener a la mano siempre tu botella de agua CON SAL. Por cada litro, media cucharadita de sal. Esta es la hidratación de cualquier keto perfecto por eso debes ingerir al día mínimo 3 litros de agua con sal. (Revisa el video [HIDRATACIÓN Y ELECTROLITOS QUE NO PUEDEN FALTAR](#))

MÉTODO DKP FASE 1 SECRETOS

LLEGÓ EL ALMUERZO O COMIDA PRINCIPAL

1. Todos tus almuerzos deben llevar: grasa, proteína y carbohidratos. Estos últimos los vas a obtener solo de los vegetales verdes.
2. La proteína que elijas debe ser entre 300 a 380 gramos (mujer 300 a 320 gramos y hombres de 320 a 380 gramos). Para ser más prácticos, puede ser la palma de tu mano y lo ideal es que sea una proteína grasosa.
3. La mitad de tu plato debe ser vegetales verdes y estos deben ser grasosos, es decir, tus aderezos deben ser con aceite de oliva extra virgen. Siempre deben llevar aceite de oliva.
4. Busca siempre en tus ensaladas los vegetales de menos cantidad de carbohidratos y estos son los de color verde. Pero también busca los que más vitaminas tienen. Sé prudente con los vegetales de colores, generalmente tienen más carbohidratos. Por ejemplo, el repollo verde tiene menos carbohidratos que el morado (te sugiero imprimir la lista de alimentos).
5. Y no olvides, siempre tener a la mano tu hidratación.

LLEGÓ LA CENA

1. Busca hacer tu última comida del día preferiblemente antes de las 8:00 p.m. o antes de que el sol se oculte.
2. Asegúrate de seguir las recetas como te las sugerimos, especialmente las cenas, ya que verás que son ligeras y de poca cantidad porque no necesitas energía para irte a descansar.
3. Como también te darás cuenta, evitamos a esta hora las verduras verdes o frutas como el aguacate, nuestras cenas son escasas y grasosas.

MÉTODO DKP FASE 1 SECRETOS

1. Cero lácteos, excepto los quesos y de estos no comas más de 120 gramos al día (aquí están incluidos todos los quesos, queso cremas, cremas agrias) y debes preferir los más grasos, como manchego, cabra, parmesano, gruyere, cheddar, roquefort, Edam, gouda, queso azul y camembert (si prefieres de los 5 primeros puedes comer un poco más, hasta 140 gr.) pero si son los no grasos estos generalmente tienen hasta 2 o 3 gramos de carbohidratos, entonces disminuye a 100 gr.
2. No comas más de 380 gr. de proteínas al día y la porción principal que sea en la comida fuerte.
3. No te excedas en el consumo del aguacate, aún cuando es una grasa maravillosa, tiene carbohidratos, así que no más de 150 gramos al día.
4. Durante el día toma mucha agua, MÍNIMO tres litros, todos con sal (1 cucharadita de sal por litro) y que sea hasta las 5 p.m. La única razón de esta hora es para que en la noche no te despiertes para ir al baño, pero si no es tu problema, toma hasta la hora que desees.
5. Los carbohidratos no deben ser más de 25 gramos al día, y en esta fase solo de las verduras verdes. Es muy importante que consumas siempre una cantidad generosa, estas son necesarias para algunas las vitaminas que necesita tu cuerpo y evitan los efectos secundarios, como caída de pelo y estreñimiento.
6. Consume al menos 3 veces a la semana PESCADOS, del tipo que consigas en tu región, eso sí deben ser NATURALES.
7. Puedes tomar café. La cantidad de café es ilimitado siempre y cuando lo tomes SIN cremas, SIN mantequilla, SIN crema de leche, SIN aceites, SIN edulcorantes. Cero crema de leche en cualquier comida.
8. Cero endulzantes o edulcorantes, inclusive la estevia.
9. Cero frutos secos.

MÉTODO DKP FASE 1 SECRETOS

IMPORTANTE

13. Cero semillas.
14. No debes consumir sopas, ni cremas y menos zumos verdes (solo consomés o caldos).
15. No te desesperes por hacer ejercicio, los primeros días no son fáciles, así que espera entre el día 10 al 15 para iniciar, y si puedes esperar hasta la fase dos, aún mejor.
16. Cuando inicies el ejercicio lo ideal es que lo hagas de la mano de un coach o con nuestro programa de entrenamiento [TOTAL FITNESS](#). Estar muy bien hidratado es fundamental. Antes, durante y después. OJO, durante el ejercicio es clave para evitar mareos. Si aún así llegan los mareos o te sientes débil suspendes. Vas aumentando el tiempo y la intensidad de acuerdo a cómo va respondiendo tu cuerpo.
17. Algunas personas pueden sufrir en este cambio de alimentación de estreñimiento y calambres. Si es tu caso, te sugiero que además de la buena hidratación y de la buena cantidad de vegetales que debes comer, antes de dormir tomes 2 cucharadas de aceite de oliva y una pastilla de magnesio de 400mg. (Revisa los videos sobre [ESTREÑIMIENTO](#) y [MAGNESIO](#))
18. Si por el contrario, eres de las personas que tienen el efecto inverso, suspende el magnesio por 3 días mientras que se estabiliza tu cuerpo y retoma con 200mg. Vas subiendo la dosis hasta llegar a 400 mg.
19. Si sientes que al aumentar de 300 a 400 mg. regresa el efecto de diarrea, quiere decir que tu dosis es solo 300mg.
20. Debes ser precavido, nunca pero nunca salgas de casa sin llevar lonchera, es decir pequeños snacks que te permitan resolver rápidamente algún antojo, ansiedad o imprevisto. Para eso tienes una lista de snacks dentro de tu página. Además, lleva siempre contigo una pequeña botellita de aceite de oliva y otra de sal, así siempre estarás preparado para cualquier eventualidad.

MÉTODO DKP FASE 1 **SECRETOS**

IMPORTANTE

21. Elimina las carnes procesadas, embutidos y todo lo que esté envasado y etiquetado, todos estos productos están llenos de químicos para que se conserven. Recuerda que aquí estamos comiendo para SANAR por eso todo lo que consumas debe ser lo más natural posible.
22. Deja el estrés y duerme como un bebé.
23. Te invito a ver una y otra vez el video [FASE 1 - DIETA KETO PERFECTA \(DKP\)](#)

FINALEMENTE, NO OLVIDES JAMAS QUE LA ESENCIA DE SER UN KETOBAYTER ES ENTENDER CÓMO FUNCIONA TU CUERPO, CÓMO FUNCIONAN LOS ALIMENTOS DENTRO DE TU CUERPO, CUÁLES DE ESTOS ALIMENTOS SON LOS MÁS APROPIADOS PARA TU CUERPO Y ESTO SOLO SE CONSIGUE GIRANDO POR LAS FASES UNA Y OTRA VEZ.

SE NECESITAN 7 DIAS PARA INICIAR UN RETO, 21 DIAS PARA DESARROLLAR UN HÁBITO, 90 DIAS PARA DESARROLLAR UN ESTILO DE VIDA Y 210 DIAS PARA DESARROLLAR UN ESTILO DE VIDA KETOBAYTER.