

RETO EN NAVIDAD # QUÉDESE KETO

Sin lugar a duda la Navidad en casi todos los países del mundo es la época más hermosa del año, para unos la Navidad es un festejo cristiano, para otros es época de unión familiar y compartir regalos, para otros es la oportunidad de descansar y visitar a sus seres queridos, pero para todos y sin temor a equivocarme es época de COMER, es como si nuestro cerebro quedase en ON y decidiera llevarse todo por delante como si el mundo se fuera acabar. Y bueno lo que se va a acabar es el año 2022 y no el mundo, y menos tu vida.

Ahora bien, si tu estas leyendo esto, estoy seguro que no quieres prender tu cerebro o por lo menos tener tú el control de comer para iniciar a sanarte en esta navidad. El mejor regalo de navidad es para ti

COME PARA SANARTE EN ESTA NAVIDAD

**ASÍ LAS COSAS, COMO LA DIETA KETO POR MI ME CONTROLO Y ME QUEDO
KETOOOOOOOOO PORQUE ESTO ESTÁ A PUUUUUUNTO DE ARRANCAR.
¡¡COOOOOOMENZAMOS!!**

5 DIAS PARA PONERTE EN OFF ! COMIENZA A SANARTE Y CONSTRUIR TU FUTURO!

En estos 5 días te voy a demostrar que tú puedes alcanzar el 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 como reaccionas ante las cosas que tu creías que eran más fuertes que tú y te voy a demostrar que existen alternativas deliciosas y sobre todo SANADORAS

¿¿¿¿COMO VAS A COMER????

De lunes a viernes vas a hacer tres comidas

Desayuno

Almuerzo

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 7:30 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, FEEBOOK, TIKTOK, donde diariamente encontraras 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 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 tus 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 HIDRATAION 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 ayudara 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 ayudara 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 te, café, agua aromática de hierbas naturales ojo sin ningún endulzante, incluyendo Stevia
8. Busca hacer tu ultima comida del día preferiblemente antes de las 7:30pm
9. 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 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 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, pero ojo durante el ejercicio es clave para evitar mareos.
- ☒ Si aun 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**