

**LIBÉRATE DE LA MIERDA DEL 2023, TE DESAFÍO A SER
MÁS FUERTE, A SER VALIENTE, A DAR AMOR, A
SONREÍR Y A CONSTRUIR SALUD, PORQUE LA.....**

¡SALUD NO SE PIDE SE CONSTRUYE!

31 de diciembre, un año más, llegó la media noche y otra vez haciendo mil promesas. Entre esas, y sin temor a equivocarme, la más dicha en el mundo entero: 'ESTE AÑO SÍ VOY A BAJAR DE PESO Y VOY A CAMBIAR MI VIDA'... Y no pasan 3 días para ponernos toda clase de limitantes y peros. Los grandes sabios dicen que para que algo bueno pase en tu vida primero tienes que decidirlo y decretarlo. Todo empieza con una decisión. La salud que quieres empieza con una decisión, la energía que quieres empieza con una decisión, los kilos menos que quieres empieza con una decisión TU AMOR PROPIO EMPIEZA CON UNA DECISION, Ahora bien, si estás leyendo mis palabras es porque ya tomaste esa decisión.

2023 es el año de pensar en ti

¿¿¿¿CÓMO VAS A COMER????

MARTES:

DESAYUNO ENTRE 7 Y 8AM

ALMUERZO ENTRE 1 Y 2 PM

CENA ENTRE 7 Y 8PM

MIÉRCOLES :

(DE LA CENA DEL DÍA ANTERIOR A TU PRÓXIMA INGESTA DEBEN PASAR ENTRE 14 A 16)

AYUNO ROMPES ENTRE 11 A 12 MEDIO DÍA

ALMUERZO ENTRE 2 Y 3 P.M.

CENA ENTRE 7 Y 8 P.M.

JUEVES :

DESAYUNO ENTRE 8 A 10 A.M.

ALMUERZO ENTRE 2 A 4 P.M (INTENTA ALMOZAR ALREDEDOR DE LAS 4 DE LA TARDE, YA QUE TU PRÓXIMA INGESTA ES EL VIERNES)
NO HAY CENA (SOLO PUEDES TOMAR AGUA Y DORMIR TEMPRANO)

VIERNES :

(DE LA CENA DEL DÍA ANTERIOR A TU PRÓXIMA INGESTA DEBEN PASAR ENTRE 14 HORAS A 16 HORAS)

AYUNO ROMPES ENTRE 8 Y 9 A.M.

ALMUERZO ENTRE 2 A 4 P.M.

NO HAY CENA (SOLO PUEDES TOMAR AGUA Y DORMIR TEMPRANO)

SÁBADO :

(DE LA CENA DEL DÍA ANTERIOR A TU PRÓXIMA INGESTA DEBEN PASAR 18 A 20 HORAS)

AYUNO ROMPES ENTRE 9 Y 10 A.M.

ALMUERZO ENTRE 12 Y 1 P.M

NO HAY CENA (SOLO PUEDES TOMAR AGUA Y DORMIR TEMPRANO)

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

Debemos prepararnos, mental y visualmente y esto solo se adquiere día a día, debes estar atento(a) a tu correo, a las diferentes plataformas en donde me encuentro YOUTUBE, INSTAGRAM, FACEBOOK, TIKTOK, donde diariamente encontrarás información que te ayude a no desfallecer durante estos 5 días.

Iniciemos

1. Toma en ayunas vinagre de sidra de manzana. (revisa el video en YouTube LOS MILAGROS DELVINAGRE DE SIDRA DE MANZANA, del DOCTORBAYTER).
2. En 100 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 (si te parece muy fuerte lo puedes diluir en medio vaso de agua y agregar media cucharadita de limón y solo 1 cucharada de vinagre. Ahora, si no lo resistes, no hay problema puedes suprimirlo).
3. Intenta cumplir los horarios sugeridos, pero si no puedes hacerlo a esas horas, ajústalo a tu horario, y come en las horas que dicen los menús, no debes dejar de hacerlo, es la energía que necesita tu cuerpo y así evitarás tener hambre y que la mente te juegue en contra. SON SOLO 5 DIAS.
4. Si hay hambre durante el desayuno y el almuerzo o lo que 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.
5. 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.
6. Todos tus almuerzos deben llevar, grasa, proteína y carbohidratos estos últimos los vas a obtener solo de los vegetales verdes.
7. 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.
8. No puedes suprimir los vegetales verdes (cada menú tienes los que necesitas para ese día) y estos deben ser grasosos, es decir tu aderezo debe ser con aceite de oliva extra virgen. Siempre deben llevar aceite de oliva, una cantidad más que generosa.
9. Debes tener 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.
10. Puedes tomar te, café, agua aromática de hierbas naturales, sin ningún endulzante, incluyendo Stevia.
11. Busca hacer tu última comida del día en los horarios sugeridos preferiblemente a las 7 p.m.

IMPORTANTE DURANTE ESTOS 5 DIAS:

- “ Cero consumos cremas o mantequilla o aceites en el café
- “ Cero consumos endulzantes, inclusive la Stevia
- “ Cero consumos de 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, yogures
- “ Cero consumos de frutas
- “ 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 para hacer ejercicio, la prioridad de estos 5 días es la alimentación. Pero si ya traes una rutina, baja la intensidad, debes estar muy bien hidratado(a). Antes, durante y después, pero ojo, 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 ROSADA DEL HIMALAYA.