

SECRETOS DE LA **FASE 4**

VAMOS A REINICIAR EL METABOLISMO

Vamos a reiniciar el metabolismo, en esta fase donde a diferencia de las tres anteriores es solo de 7 días. En estos días vas a conocer la dieta keto en su máxima expresión, ya que durante 3 de estos 7 días vas a introducir la dieta keto carnívora, en estos días el consume de carbohidratos pasa de 20 gramos a solo 5 gramos y ojo estos gramos de carbohidratos van hacer solamente de los que puedas encontrar en algunas proteínas o productos lácteos, aquí como su nombre lo indica solo vas a comer proteínas animales, carnes, huevos, lácteos y excluimos los VEGELATES VERDES, las frutas, los frutos secos, los granos e inclusive el ACEITE DE OLIVA , ACEITE DE COCO Y NUESTRO AMADO AGUACATE. Esta es una fase CARNIVORA INTERMITENTE. En donde además los 4 días restantes vas a comer con solo 11 alimentos. Esta ultima fase es sencillamente maravillosa, por que vas a dejar descansar tu cuerpo y prepararte para el inicio de tus próximos ciclos.

Finalmente, en esta fase vas a tener una combinación fase 1 con días carnívoros, de la siguiente forma:

Día 1 (lunes), día 3 (miércoles) y día 5 (viernes) en estos días haces alimentación carnívora

Día 2 (martes), día 4 (jueves), día 6 (sábado) y día 7 (domingo), en estos días haces fase 1, es decir vas a comer máximo 20 gramos de carbohidratos.

RECOMENDACIONES

- Debes cocinar con manteca de cerdo o mantequilla de vaca 100% de pastoreo
- Especies las que quiera
- Vinagre de sidra de manzana
- Sal rosada del Himalaya (para el agua)
- Sal pimienta, normal (para las comidas)
- 3 litros de agua como mínimo (cada litro con media cucharadita de sal rosada del Himalaya), si deseas puedes agregar además de la sal 15 gramos De apio en rama, 60gramos de pepino o 7 aceitunas esto por si deseas que los litros de agua lleven cada uno diferentes sabores (lo tomas de esta forma los días que no son carnívoros)
- Aguas aromáticas de hierbas naturales tales como hierbabuena, albahaca, tomillo, perejil, laurel, cilantro.
- El queso solo debe ser 100 gramos al día. Los menús llevan queso, pero si le pones menos cantidad a esa comida o quiere dejar una porción para comer a parte o tomar con el café lo puedes hacer.
- Recuerde que la proteína del almuerzo no puede ser la misma los 7 días, debes combinarla.
- Te verde
- Café
- Ultima comida máximo a las 7:30 a 8:00 pm.
- Dormir bien
- Evitar el stress