

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 en YouTube LOS MILAGROS DEL VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA, del Doctor Bayter). 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 (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 durante 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 tu sal rosada del Himalaya. Por cada litro media cucharadita de sal rosada (revisa, el video de YouTube, del Doctor Bayter HIDRATACIÓN ELECTROLITOS DIETA KETO)

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 180 a 220 gramos (mujer 180 a 200 gramos y hombres de 200 a 220 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, de esta manera podrás comer más cantidades, casi ilimitadas y podrás obtener las vitaminas y minerales que requiere tu cuerpo. 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. Debes tener, a la mano, una buena hidratación.

LLEGÓ LA CENA

1. Busca hacer tu última comida del día preferiblemente antes de las 8:00 p.m.
2. No consumas más de 60 a 80 gramos de proteína.
3. Si la proteína que eliges es diferente al huevo, debes bucar pollo o pescado. Nunca carnes rojas.
4. Si dentro de esta comida quieres vegetales, te sugiero espinacas (no más de 50 gramos), champiñones (no más de 50 gramos) o espárragos (no más de 3), o algunos coles de brúcelas si es que tu comida son unos tacos. También puedes optar por pepino (no más de 60 gramos) o zuquini (no más de 60 gramos) o apio en rama (no más de 80 gramos); esto si no has consumido todos los carbohidratos durante el día.

MÉTODO DKP FASE 1

SECRETOS

IMPORTANTE

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 280 a 300 gr. de proteínas al día y la porción principal que sea en la comida fuerte. Si quieres comer proteína en la cena diferente al huevo, ya te lo dije, debe ser poco y carnes blancas.
3. Si deseas comer chicharrones (no olvides que los chicharrones de paquete no los debes comer) o panceta en las noches, que no sean más de 60 gramos.
4. 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.
5. Durante el día toma mucha agua, por lo menos tres litros, todos con sal rosada del Himalaya (1 cucharadita de sal rosada 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.
6. No te excedas en el consumo del aguacate aún cuando es una grasa maravillosa, es una fruta y tiene carbohidratos, así que no más de 150 gramos al día.
7. Los carbohidratos no deben ser más de 25 gramos al día, solo de las verduras verdes (preferiblemente en la comida principal). Es muy importante que consumas siempre una cantidad generosa, estas son las vitaminas que necesita tu cuerpo y evitan los efectos secundarios, como caída de pelo y estreñimiento.
8. Consume al menos 3 veces a la semana salmón, atún, arenque o sardinas, cualquiera de estos productos deben ser naturales.
9. Cero cremas, mantequilla, crema de leche o aceites en el café.
10. Cero crema de leche en cualquier comida.
11. Cero endulzantes, inclusive la stevia.
12. 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).

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 ejercicio debe ser entre 20 a 45 minutos máximo, debe ser cardio y de baja intensidad. Estar muy bien hidratado es fundamental. Antes, durante y después, pero ojo, durante el ejercicio es clave para evitar mareos.

17. 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.

18. 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 el video de YouTube CUÁL ES EL MEJOR Y CUÁNTO DEBO TOMAR).

19. Sal pimienta, normal (para las comidas).

20. 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.

21. 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, o rodajas de pepino o aceitunas, esto por si deseas que tus litros de agua lleven cada uno diferentes sabores.

22. Si sientes que al aumentar de 300 a 400 mg. Regresa el efecto de diarrea pues quiere decir que tu dosis es solo 300mg. Ahora bien, el magnesio es fundamental en nuestro organismo pues tiene grandes beneficios.

23. Debes ser precavido, nunca pero nunca salgas de casa sin llevar lonchera, es decir pequeños snacks que te permitan resolver rápidamente algún antojo o ansiedad o imprevisto. Por ejemplo, unos palitos de pepino o apio en rama con cualquier salsita de queso crema para untar, algunas aceitunas, unos trocitos de queso, unas galletas de queso, huevos duros y además lleva siempre un poco de aceite de oliva envasado en una pequeña botella. Yo nunca salgo de casa sin por lo menos dos snacks en mi maletín, generalmente regreso con ellos a casa, pero cuando los necesito ahí los tengo.

MÉTODO DKP FASE 1

SECRETOS

IMPORTANTE

21. Elimina las carnes procesadas, embutidos y todo lo que esté envasado y etiquetado, todos estos productos para que se conserven están llenos de químicos.
22. Deja el estrés y duerme como un bebé.
23. Te invito a ver una y otra vez el video en Youtube FASE 1 – DIETA KETO PERFECTA (DKP)

SI YA HICISTE LA PRIMERA VUELTA, ES DECIR FASE1, FASE 2 Y FASE 3, PERO AÚN NO HAS CUMPLIDO TUS OBJETIVOS Y AÚN CUANDO TU ENERGÍA, TU SALUD HAN MEJORADO Y TU PESO HA DISMINUIDO, TU MENTE AÚN SE ENCUENTRA DÉBIL Y TE HACE MALAS JUGADAS. AÚN FALTA CAMINO POR RECORRER, PUES BIEN, SIENDO ASÍ TEN EN CUENTA...

1. Lo primero que debes hacer es revisar tu diario.
2. Ya podemos hacer cambios en las recetas si así lo quieres, pues ya conoces un poco más los alimentos y un poco más tu cuerpo.
3. Pero ojo, en estos cambios debes seguir manteniendo las cantidades.
4. Desayuno: NO debes dejar de hacerlo (a la hora que te de hambre), este debe ser recargado. Es donde debes concentrarte y así recargarte para el día, por eso debe ser con gran cantidad de grasa y una proteína moderada. Para este momento ya conoces mejor tu cuerpo (recuerda aquí ya estás en la segunda o tercera vuelta de las fases y aún quieres bajar de peso). Una buena cantidad de grasa, esta es la clave. Si quieres algún vegetal te sugiero algo de champiñones, espinacas o aguacate, no más de 50 gramos. Y si los quieres con cebolla y tomate, que la cantidad de cebolla no supere los 15 gramos y de tomate 20 gramos, pero lo ideal es que tu desayuno sea sin vegetales.
5. Suspende los snacks.
6. Aumenta el consumo de agua a 5 litros de los cuales, al menos 3, con sal rosada del Himalaya.

MÉTODO DKP FASE 1

SECRETOS

IMPORTANTE

7. Sigue con tu almuerzo con buena cantidad de vegetales, pero ojo, busca los que menos carbohidratos tienen y mejores vitaminas y así de esta manera, puedes comer grandes cantidades y nutrir tu cuerpo. Además revisa muy bien los aderezos que utilices para estos vegetales, porque si son industriales te aseguro que traen azúcares ocultos, así que te aconsejo que sean naturales. Si estás fuera de casa, sencillo, pides solo los vegetales y le agregas tu aceite de oliva extra virgen, sal y pimienta; además agregas tu porción de proteína grasa, aquí la porción debe ser moderada, junto con la porción de la grasa. Lee bien: MODERADA (pero siempre esta grasa aún cuando es moderada, debe ser entre el 65 y 70% de tu plato).
8. Debes disminuir la cantidad de queso. Entre 80 a 100 gramos al día (aquí están incluidos todos los quesos, queso cremas, cremas agrias, crema de leche) Recuerda, existen algunos quesos con 3 a 5 gramos de carbohidratos. Y ahí puedes estar cometiendo un error, pues pesas la cantidad para comer, pero no revisas la cantidad de carbohidratos.
9. Debes disminuir el aguacate entre 100 a 120 gramos al día.
10. No olvides que la sumatoria de los carbohidratos del queso, del aguacate, los vegetales, los aderezos, no pueden superar los 20 gramos de carbohidratos TOTALES del día.
11. Ahora viene el final del día, es decir la cena. Te sugiero que sea ligera. Y esta debe ser escasa, PERO debe ser grasa proteica. Vas a descansar y durmiendo no necesitas energía, PERO LO QUE COMAS DEBE ESTAR ENTRE EL 65 y 70% EN GRASA.
12. Esta cena lo ideal es que sea huevo, pero si decides que sea otra grasa proteica (ojo graso proteica y no una proteína grasosa) puede ser salmón, trucha o sardinas (TODO NATURAL), no más de 60 a 80 gramos.
13. Suspende los chicharrones o panceta en la noche.
14. Elimina los vegetales en la noche, por eso es por lo que el almuerzo debe estar cargado de buenos vegetales.
15. Debes estar haciendo como mínimo 45 minutos de ejercicio aeróbico y ahora si con buena intensidad, pero lo ideal es que no sean anaeróbicos.
16. Suspende todas las bebidas con gas, así sea agua con gas.
17. Deja el estrés y duerme como un bebé.

MÉTODO DKP FASE 1

SECRETOS

IMPORTANTE

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.