

MÉTODO DKP FASE 3

SECRETOS

En este momento ya llevas un buen camino recorrido, estoy seguro ya has superado muchas de tus adicciones y sin temor a esquivarme tu cuerpo cada vez a perdido peso y ha recuperado salud. La combinación perfecta. Pues bien, ahora entramos a una de las fases mas esperadas AYUNOS.

En esta fase no debes olivar JAMAS, que el ayuno unido a dieta cetogenica es lo que hace que bajes de peso y obtengas beneficios en salud. La filosofía de los ayunos de nosotros los KETOBAYTER no debe ser solo para bajar de peso, es mas si tu te perpetuas en los ayunos o los haces comiendo de todo en una ventana de 8 horas no sirve para nada. Como dice la Dra. Diana low el ayuno NO es una técnica para bajar de peso, es un estado sublime para conseguir unos beneficios en tu alma, en tu cuerpo, en tu metabolismo, en tu cerebro en tu efecto anti-edad y en tu salud. Ahora bien, si tu quieres bajar de peso y obtener los beneficios en salud tienes que hacer el ayuno en esta fase 3, es decir en el día 42, debes ser intermitente y además de esto solo por 21 días.

Ahora bien, en esta fase vamos a tener una combinación de fase uno y fase dos, de la siguiente manera

Día 1 (lunes), día 3 (miércoles) y día 5 (viernes), haces ayuno, y continuas el día con Fase 1, es decir solo vas a comer máximo 20 gramos de carbohidratos y ya sabes de las verduras verdes

Día 2 (martes) y día 4(jueves), haces fase 1, es decir solo vas a comer máximo 20 gramos de carbohidratos y ya sabes de las verduras verdes

Día 6 (sábado) o día 7 (domingo), haces fase 2, es decir vas a comer máximo 50 gramos de carbohidratos. 20 que ya vienes comiendo de las verduras verdes y máximo 30 gramos mas de los alimentos de la lista de fase dos

MÉTODO DKP FASE 3

SECRETOS

INICIEMOS

1. Las mujeres van a hacer ayunos de 14 a 16 horas máximo y los hombres entre 16 a 18 horas
2. Iniciamos el ayuno el lunes (o el que sea tu primer día de ayuno) desde el domingo (o el que sea el día anterior a iniciar tu primer ayuno) tu ultima comida debe ser máximo a las 8 de la noche hasta el otro día 10 o 12 de la mañana dependiendo si eres hombre o mujer
3. El ayuno del miércoles se inicia el martes con tu ultima comida máxima a las 8 de la noche hasta el otro día 10 o 12 de la mañana
4. Y el ayuno del día de viernes, inicia el jueves con tu ultima comida máxima a las 8 de la noche hasta el otro día 10 o 12 de la mañana
5. El ayuno lo debes hacer en la noche, por que nuestro cuerpo tiene un ciclo circadiano (regido noche-día) y las hormonas del stress generalmente se activan entre 4am a 10 a.m. y esto hace que disminuyan las hormonas del estrés el hecho de estar en ayuno.
6. La hormona de crecimiento se produce solo en la noche y al parecer el hecho que ayunes hasta las 10 -12 de la mañana hace que la hormona de crecimiento persista aumentada hasta las 10 a 12 de la mañana y que podamos tener un aumento de la hormona del crecimiento hasta de un 100%
7. En esa ventana de ayuno, no puedes comer NADA, NADA, NADA
8. Solo vas a tomar agua y mas agua con sal rosada del Himalaya
9. Si quieres tomar algo mas puede ser un café o te verde, y ojo solo UNO y sin edulcorantes, o cremas o aceites o mantequilla. SIN NADA ADICIONAL
10. Ahora bien, si te da hambre, antes de las 12 o 14 o 16 horas, comes. No vas a aguantar hambre. Es preferible hacer un ayuno de 12 horas sin comer nada y obtener los beneficios y no por 18 o 24 horas y no hacer nada si no descomponer tu cuerpo lentamente

MÉTODO DKP FASE 3

SECRETOS

13. Rompes el ayuno SOLO CON GRASA y esta ingesta de comida debe ser ligera, pequeña algo así como un SNACK
14. Y una o dos horas después ya haces tu almuerzo o comida principal con tus vitaminas, que son los vegetales, una porción de proteína y tu buena grasa
15. Y de ahí pasas a la cena
16. Los días 6(sábado) o 7 (domingo), son fase 2, lo que te permite comer un carbohidrato adicional
17. Aquí puedes repetir uno de los carbohidratos que ya probaste en la fase dos y que al parecer no le hizo bien a tu cuerpo. Te sugiero probarlo en menos cantidad y otras combinaciones y saber si definitivamente este alimento no es aliado a tu cuerpo o por el contrario en menos cantidades se puede tolerar
18. Si no deseas repetir carbohidrato sigue con los de bajo índice glucémico y así vas aumentando en tu segunda y tercera vuelta los de mediano índice glucémico
19. Ten siempre presente los secretos de la fase 1 y 2 los cuales ya deben ser parte de tu vida

Finalmente, y que no se te olvidé jamás. Si vives estresado, es el principal enemigo del ayuno, si vives con hambre esperando la hora de comer, es el principal enemigo del ayuno, si vives con el celular esperando la hora de romper el ayuno, es el principal enemigo del ayuno. Ya sabes si pasas hambre por que no se a cumplido el tiempo, es el principal enemigo del ayuno. Así que debes estar tranquilo y apenas tengas hambres debes romper el ayuno, por que no hay nada peor que producir ácidos gástricos, activar las hormonas de estrés y eso rompe y haces el efecto contrario es decir TE ENGORDAS Y TE ENFERMAS

MÉTODO DKP FASE 3

SECRETOS

El ayuno es un efecto espectacular, cuando se une con dieta keto bajas de peso. Si lo haces solo no es un mecanismo de bajar de peso, solamente de tener beneficios en salud. Ahora bien, tu lo que quieres es curar tu salud y bajar de peso y por eso esta fase 3 esta en el día 42, donde ya esta tu cuerpo preparado para enfrentar grandes cambios

SEÑORES EL AYUNO ES UN ESTADO SUBLIME, ES UN ESTADO QUE TE PONE EN PAZ CONTIGOMISMO, ES UN ESTADO QUE TE SANA, ES UN ESTADO QUE TE HACE UNA MEJOR PERSONA Y SENCILLAMENTE MAS FELIZ

FINALMENTE NO OLVIDES NUNCA QUE TU ERES UN SER UNICO EN LA TIERRA, COMO TU NO HAY DOS ASI SEAS GEMELO SUPUESTAMENTE IDENTICO. POR ESTA RAZON LOS ALIMENTOS QUE CONSUMAS ASI SEAN KETOS, PUEDEN SER O NO APROPIADOS PARA TU CUERPO. HASLE SEGUIMIENTO A TU CUERPO, Y DESCUBRE QUE ES LO MEJOR PARA TI. COMO TE SIENTES, COMO ESTA TU PESO, SI TE INFLAMAN O NO, SI TE SACAN DE CETOSIS, RECUERDA QUE YO SOLO TE DOY UNOS LINEAMIENTOS GENERALES PERO TU DEBES ESCUCHAR TU CUERPO Y ASI VAS ENCONTRANDO QUE ES LO IDEAL PARA TI, AQUÍ ES DONDE VAS A EMPEZAR A PERSONALIZAR TU DIETA, SOLO ASI PODRAS SER UN KETO PERFECTO Y ESTAR PREPARADO PARA LLEGAR AL ESTILO DE VIDA KETO.