

LOS SECRETOS

PARA HACER UNA FASE 2 O LIPOBAYTER PERFECTA

Esta es, sin lugar a dudas, la etapa más crucial de la Dieta Keto Perfecta. Es el pilar fundamental para construir un estilo de vida en el que lo que consumes contribuye directamente a tu SALUD.

A estas alturas, ya has desintoxicado tu organismo y restablecido tu cuerpo. Has comenzado a superar tus adicciones y entiendes que no necesitas contar calorías ni pesar tus alimentos. Gracias a tu habilidad para reconocer visualmente las porciones adecuadas, conoces los lineamientos básicos para consumir los 20 gramos de carbohidratos recomendados.

Aunque todavía queda camino por recorrer. Incluso si ya estás disfrutando de algunos beneficios de comer para SANAR, aún necesitas comprender mejor tu cuerpo, particularmente cómo reaccionará a la reincorporación de otros alimentos a tu dieta (25 gramos adicionales). Es en este punto donde debemos estar más alerta que nunca, manteniendo nuestros sentidos bien abiertos. El éxito depende únicamente de conocer qué alimentos benefician a tu cuerpo y cuáles, aunque sean keto, pueden no ser favorables para tu organismo.

Es en esta fase donde comienza la alianza entre los alimentos, tu cuerpo y tu mente. Comienzas a personalizar tu dieta y te preparas para adoptar un estilo de vida SANADOR, o, en otras palabras, un estilo de vida KETOBAYTER. Siempre insisto en que no debemos pesarnos ni medir las cetonas a diario, sin embargo, en esta segunda fase es importante hacerlo para identificar cómo reaccionan los alimentos en nuestro cuerpo. No te preocupes si no pierdes peso, recuerda, esta es la fase de la lipólisis, donde disminuimos medidas, no peso.

No olvides registrar en un diario o agenda cómo reaccionan los alimentos en tu cuerpo, qué sensaciones te provocan. Esta será una herramienta clave que te ayudará a construir tu salud.

INICIEMOS

1. Vamos a revisar la lista de carbohidratos adicionales que puedes incorporar en la segunda fase. Durante estos 21 días, consumirás un carbohidrato adicional día por medio (25 gramos adicionales a los 20 gramos que ya vienes consumiendo de las verduras verdes). Este carbohidrato adicional no puedes consumirlo 2 veces seguidas ni repetirlo más de dos veces durante los 21 días.
2. Deberás pesarte todos los días, ya que necesitamos conocer cómo se activa tu insulina con esta ingesta de carbohidratos adicionales. Esto se mide por la cantidad de agua que retiene tu cuerpo. Si tu báscula marca un aumento, no significa necesariamente que hayas ganado grasa corporal, sino que ese carbohidrato específico te hace retener líquidos.
3. El día que consumas este carbohidrato adicional, debes estar muy atento a cómo reacciona tu cuerpo tres horas después. Si te da más hambre o un deseo intenso de seguir comiendo significa que ese carbohidrato no será uno de tus aliados para tu construcción de salud. y son estas vivencias las que no debes olvidar registrar en tu diario o agenda.
4. Al igual, al consumir este carbohidrato adicional, debes observar si te provoca sueño, diarrea o dolor de cabeza o algunos de esos sistomas indeseables que ya habias superado en la Fase 1. Esto indica que, aunque ese carbohidrato esté permitido, tu cuerpo no lo tolera. Escucha a tu cuerpo y no olvides registrar estas observaciones en tu diario o agenda.
5. Es importante medir tus niveles de cetonas los dias que consumas el carbohidrato adicional, y este control deberías hacerlo en sangre, ya que a estas alturas la orina ya no es un medio confiable. Recuerda que el carbohidrato adicional puede ser bien tolerado, es decir, no produce ninguno de los efectos anteriores, pero te saca de cetosis. Esto significa que ocasionalmente puedas consumirlo, pero en cantidades menores, ya que tu cuerpo es sensible a él.

INICIEMOS

6. No consumas más de 120 gramos de queso al día, y siempre opta por los más grasos, como manchego, cabra, parmesano, gruyere, cheddar, roquefort, Edam, gouda, queso azul y camembert (quizá si eliges de los 5 primeros, puedes consumir un poco más, hasta 140 gramos). Sin embargo, si los quesos no son grasos (estos suelen tener hasta 2 o 3 gramos de carbohidratos), limita el consumo entre 60 y 80 gramos.

Recuerda que cuando hablamos de quesos, debes incluir los quesos crema, la nata y la crema agraria. Cualquiera de estos cuenta para la cantidad máxima diaria.

7. Aunque estamos hablando de comenzar a incorporar algunos alimentos, podrías pensar que ahora puedes tomar un poco de leche. ¡No, no! Recuerda: la leche es para los lactantes y puede causar inflamaciones y alergias. En resumen, los lácteos son totalmente incompatibles con el bienestar de nuestro cuerpo. Pero si aún así quieres tomar leche, elige las que son ricas en grasas, como la de coco, pero no olvides que si decides tomarla, debes hacerlo antes de las 3:00 p.m. **NO OLVIDES: SI DECIDES TOMAR LECHE DE COCO, ES TU CARBOHIDRATO ADICIONAL.**

8. En la fase 1, las proteínas estaban entre 250 a 300 gramos. Ahora bien, aquí comienzas a manejar las proteínas de acuerdo con las necesidades específicas de tu cuerpo y el peso al que deseas llegar. Por eso, la cantidad de proteína del día la debes calcular tú mismo. Aquí te doy la base para hacerlo (sin embargo, los menús están calculados todos con un máximo de gramos al día). En este sentido, recuerda que de las carnes blancas (pollo y pescado), aproximadamente un cuarto es proteína efectiva, y de las carnes rojas, un tercio es proteína efectiva. Debes distribuir la proteína durante el día, donde la porción más grande SIEMPRE sea al almuerzo. En este momento, ya eres una persona activa y estás haciendo ejercicio, por eso el consumo de proteína lo debes calcular entre 1,8 a 2 gramos por kilo al día.

9. Es importante que combines las proteínas y no consumas lo mismo todos los días. Lo que sí te recomiendo es que consumas salmón, atún o sardinas al menos dos veces a la semana y que no ingieras carne roja en la cena o comida.

INICIEMOS

10. Ahora puedes empezar a consumir algunos granos, que son proteínas vegetales, así que tenlos en cuenta cuando estés calculando tu ingesta diaria de proteínas. Sin embargo, los granos, a pesar de ser maravillosos, pueden desequilibrar los niveles de azúcar en la sangre y provocar gases, por lo que debes ser muy moderado en su consumo. Prefiere los de menor índice glucémico y carbohidratos, e incrementa su consumo de acuerdo a cómo tu cuerpo los tolere. En cuanto a los granos, te recomiendo **lentejas, arvejas, frijoles y garbanzos**, en este orden, siendo las lentejas las más adecuadas.

11. El arroz, la harina de almendra, la harina de coco etc., pueden formar parte de una dieta y estilo de vida. Pero debes tener en cuenta que al igual que los granos, pueden provocar un aumento de azúcar y gases. Por eso, inicia consumiendo aquellos con menor índice glucémico y carbohidratos. Los que más te recomiendo son el arroz salvaje, la harina de almendras y harina de coco, lo ideal es que tu puedes hacer tu propio pan como tu carbohidrato adicional, pero si no tienes tiempo, elige pan o tostada de panaderías artesanales, no de supermercados.

12. Ya sabes que puedes comer frutos secos, que son ricos en vitaminas, fibra, proteínas, minerales, grasas saludables y, por supuesto, carbohidratos. Es ahí donde debes estar alerta. La clave es comerlos con moderación y, por supuesto, antes de las dos de la tarde. Te sugiero que los consumas máximo dos veces por semana y que tú mismo prepares las bolsitas con la cantidad adecuada para tu consumo (recuerda, cómpralos orgánicos y crudos, evita los tostados o salados, ya que estos son procesados a altas temperaturas, dañando sus beneficios). Dentro de los frutos secos, los que más te recomiendo son macadamias, nueces de Brasil y piñones, en este orden.

INICIEMOS

13. No dejes de beber agua, al menos tres litros al día, de los cuales al menos uno debe ser con una cucharadita (2.5 a 3 gramos) de sal rosa del Himalaya (o la que encuentres). Ojo, digo al menos uno, pero solo tú conoces tu nivel de actividad. Si te sientes cansado o fatigado constantemente y tienes calambres, es porque tu cuerpo necesita más de tres litros de agua. Bebe suficiente agua hasta las 5 p.m. (Esto lo digo para evitar ir al baño tantas veces por la noche, pero si no es un problema para ti, bebe agua hasta la hora que consideres apropiada).

14. A estas alturas, ya sabes que el aguacate es una grasa maravillosa, pero también contiene una alta cantidad de carbohidratos. En la fase 1, te recomendaba hasta 150 gramos. Aquí debes ser un poco más cuidadoso porque vas a incorporar otros alimentos con carbohidratos, así que quizás deberías reducir la cantidad a 120 gramos.

15. Nada de cremas, mantequillas o aceites en el café, aún no estás preparado para ello.

16. No olvides que no está permitido consumir ningún tipo de azúcar, mieles, jarabes, endulzantes artificiales, como el aspartamo, eritritol, maltitol, todos los "toles". Ni siquiera puedes tomar estevia 100% líquida y natural.

17. Aún no está preparado para consumir sopas o cremas.

18. En este momento ya deberías estar haciendo ejercicio, deberías estar practicando al menos 45 minutos diarios. Ahora bien, te sugiero que, dado que estás en la primera vuelta de la fase dos, lo ideal sería que este ejercicio sea solo cardio, y no pesas, pues esto hace que aumente tu masa muscular y, por ende, tu peso, y aún queremos seguir bajando de peso.

19. CERO ESTRÉS, así como lo lees. Respira profundo, practica yoga, medita. Si esto no está bien, nada de lo anterior podrá ayudarte. Por supuesto, duerme bien.

INICIEMOS

20. Los carbohidratos adicionales de todos los días deben ser diferentes y en horas diferentes, pero solo hasta las 3 p.m. Esto te permitirá conocer la reacción de tu cuerpo a las diferentes horas del día.

21. En la fase dos de la primera vuelta te sugiero ser muy disciplinado con los menús de la página, la razón es la que ya te he dicho, hasta ahora estás conociendo la dieta, los alimentos, tu cuerpo. Ahora bien, si debes cambiar por algún motivo, conserva las cantidades

22. Ya en las segundas o terceras vueltas de la fase dos, puedes ir incorporando alimentos que no estén en la lista de la página. Ten en cuenta que esta lista de alimentos esta principalmente influenciada por la gastronomía colombiana. Lamentablemente no conozco todos los alimentos del universo, y pueden existir algunos carbohidratos adicionales de tu país que se ajuste a un estilo de vida sanador solo ten en cuenta en confirmar los carbohidratos (no excederse de los 25 gramos del día) que tengan y su índice glucémico (entre bajo y medio) y compartirlo en el chat grupal

23. En ocasiones, la cantidad de proteína, quesos, chicharrones, aguacate puede detener tu proceso de disminución de peso. Si este es tu caso, puedes disminuir las cantidades, pero hazlo ya en la segunda vuelta.

24. También las verduras en ocasiones pueden frenar la disminución de peso. Si es tu caso, en las segundas vueltas puedes suprimirlas, pero ¡jojo!, solo en las noches. Porque en el almuerzo son importantísimas, es más, no pueden faltar. En el almuerzo, o lo que tú llames tu comida principal, debes consumir una cantidad más que generosa.

25. Todo lo que pase en esta fase debe quedar registrado. Esto es algo que no debes olvidar nunca.

INICIEMOS

Finalmente, eres un ser único en la tierra, como tú no hay dos, incluso si eres gemelo supuestamente idéntico. Por esta razón, los alimentos que consumes, aunque sean keto, pueden ser o no apropiados para tu cuerpo. Hazle seguimiento a tu cuerpo, y descubre qué es lo mejor para ti. Cómo te sientes, cómo está tu peso, si te inflaman o no, si te sacan de cetosis, recuerda que yo solo te doy unos lineamientos generales, pero tú debes escuchar a tu cuerpo y así vas encontrando qué es lo ideal para ti. Aquí es donde vas a empezar a personalizar tu dieta, solo así podrás ser un keto perfecto y estar preparado para llegar al estilo de vida SANADOR.