

RETO **X**TREME 5/7

GUÍA



BENVENIDOS

al reto, lo primero te queremos agradecer tu confianza en nosotros, a continuación vamos a darle las instrucciones necesarias para que aproveche al máximo los beneficios y así cuando pasen estos 7 días haya conseguido ganar el reto, así que vamos a empezar.

El reto lo vamos a hacer con **tres productos** que son los correctos para que puedas conseguirlo, **Thermoroast Prevail Fiber Plus Prevail y V Tox**



USO CORRECTO DE LOS PRODUCTOS

THERMOROAST COFFEE

- > Tomar en ayunas como primer café de la mañana, al despertar tomar un vaso de agua grande si quiere puede incluir el jugo de medio limón en el agua,
- > Vertir en una taza agua caliente (no hirviendo) y añadir un cazo de thermoroast Valentus, puede añadir stevia.
- > Si no toma café habitualmente es recomendable los dos primeros días tomar solo medio cazito y si lo asimila bien pasar a uno completo el tercer día.
- > Esperar al menos 60 minutos para poder hacer el desayuno.



PREVAIL FIBER PLUS

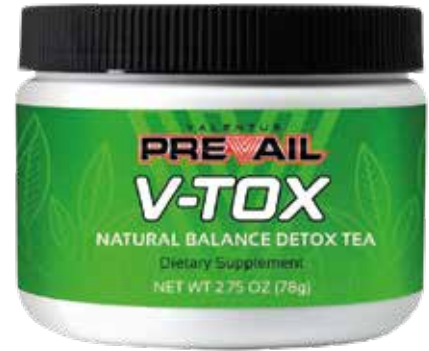
Este producto hace un efecto bacon gástrico, es muy importante beber abundante agua.

- > Tomar dos cápsulas antes del almuerzo y antes de la cena.



PREVAIL V-TOX

> Tomar una infusión antes de ir a dormir, en el interior hay un cacito, echar una medida completa.



GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Es importante seguir algunas indicaciones para poder sacarle el máximo partido al reto, hoy en día el principal problema que causa el mayor numero de enfermedades es el exceso de consumo de hidratos de carbono y azúcar, es un error pensar que dichos hidratos son necesarios como fuente de energía ya que no es así y ya hay numerosos estudios que lo demuestran, pero nuestra intención no es que cambie lo que no quiera cambiar pero si que se de la oportunidad de probar un tipo de alimentación diferente y cuando acabe el reto pueda decidir sabiendo algo mas.

Todas las personas que se están sumando a este reto tienen algo en común, querer bajar de peso, así que les vamos a dejar algunas pautas para que así sea.

LISTA DE COMPRAS



CARNE (con su grasa)

Especialmente las vísceras son muy densas en nutrientes. Proporciona un perfil perfecto de aminoácidos. Fuente de vitaminas y minerales.



PESCADO (pescado azul principalmente)

Caballa, sardinas, anchoas, arenques y salmón salvaje, la mejor elección. Además del excelente perfil de aminoácidos son una fuente preciada de DHA y EPA. Fuente de vitaminas y minerales.



HUEVOS

Probablemente junto con el salmón, la comida más nutritiva y mejor equilibrada. Perfil cetogénico idóneo por su equilibrada proporción de grasa y proteína y su nulo contenido en carbohidratos. Fuente de vitaminas y minerales.



BACON

El bacon procedente de animales saludables resulta ser un alimento óptimo. Rico en aminoácidos esenciales, vitaminas y minerales.



SETAS Y HONGOS

El reishi y el shitake (por ejemplo) presentan componentes que favorecen la autofagia. Contienen muchas vitaminas, minerales y fitonutrientes.



VERDURAS Y ALGAS

Particularmente las crucíferas. Están llenas de sustancias que actúan favoreciendo las vías de la autofagia. El chucrut merece una mención especial. Es col fermentada (crucífera), lo cual mejora la biodisponibilidad de sus nutrientes y promueve la proliferación de la buena bacteria intestinal. Mariscos y moluscos. Las ostras son particularmente excelentes.



QUESO

La marca Kerrygold sólo tiene productos procedentes de vacas de pasto. El queso y los lácteos (en caso de no presentar intolerancias) son una fuente valiosa de aminoácidos ramificados (especialmente leucina).



MANTEQUILLA (también mantequilla clarificada o ghee)

Nosotros utilizamos la marca Kerrygold por el motivo anterior. Fuente de vitamina K, ácido butírico y uno de los alimentos que menos insulina estimula. Preciada fuente de energía.



NATA PARA MONTAR

En latinoamérica la llaman crema. En los países anglosajones heavy cream. Que tenga como mínimo un 35% de materia grasa. Casi indispensable en la elaboración de postres y como sustituta de la leche (de índice insulinémico notablemente más elevado). Donde antes usábamos leche, ahora nata.



ACEITUNAS

Aportan diversos polifenoles, antioxidantes y grasas monoinsaturadas que usaremos como energía. De aquí se extrae el imprescindible aceite de oliva.



ACEITES

ACEITE DE OLIVA VIREGEN EXTRA También llamado aove.

ACEITE DE COCO

ACEITE DE MCT

ACEITE DE PESCADO

Debe tener certificación IFOS 5 estrellas. También se puede usar aceite de krill de calidad.

ACEITE DE AGUACATE

**ACEITE DE NUECES DE MACADAMIA Y OTROS FRUTOS SECOS
COMO EL ACEITE DE AVELLANA**

Productos como los llamados aceites vegetales (**PUFA**) y las margarinas (hechas a partir de grasas vegetales PUFA) quedan **TOTALMENTE PROHIBIDOS**.



FRUTOS SECOS (NUTS)

NUECES DE MACADAMIA

NUECES PECANAS

NUECES DE BRASIL

NUECES DE CALIFORNIA

ALMENDRAS

AVELLANAS

PISTACHOS

NOTA: Los cacahuetes y los anacardos (aunque pueden ser válidos en una dieta cetogénica) son legumbres. Nosotros no comemos legumbres.

FRUTAS



COCO

Buena fuente de vitaminas, potasio y otros minerales. Tiene mucha fibra. Es una fruta cetogénica, alta en grasas y de bajo índice insulinémico. También incorporamos el coco rallado en nuestros postres.



AGUACATE

Lo mismo que el coco. Es otro fruto cetogénico excelente. No saca prácticamente insulina y es una buena fuente de energía en forma de grasas monoinsaturadas mayormente.



BAYAS O FRUTAS SILVESTRES (fresas, moras, frambuesas, arándanos, grosellas)

Contienen sustancias que potencian la autofagia. Proporcionan el aporte de carbohidratos más alto de esta lista, pero consumidas con moderación ayudan a mantener regulados los transportadores de glucosa en las células. Repetimos, con moderación.



LIMÓN

Exprimido o con pulpa, nunca más de 1 al día. **Nuestro favorito:** medio limón exprimido en agua con gas con vinagre de manzana. Estimulantes e infusiones. Café (tostado y verde).



EL CAFÉ Y EL TÉ VERDE

potencian la autofagia, la movilización de grasas y la protección celular a través de varios mecanismos. Para nosotros son imprescindibles.



INFUSIONES VARIAS

ALCOHOL

No se recomienda alcohol pero en un momento puntual puede disfrutar de na copa de vino tinto.

Nota:

Si en algún momento notase dolor de cabeza puede tomar un vaso de agua con sal, es una efecto de falta de electrolitos que va a pasar en cuanto tome el vaso de agua.

Para finalizar esta guia del reto les dejo algunas recomendaciones de comida, aunque ya con las indicaciones en la lista de la compra pueden tener una idea y así poder combinar, siempre vamos a elegir una mayor cantidad de grasas saludables, algo de proteínas y poca cantidad de cargos y siempre en forma de vegetal y a ser posible de hoja verde y que crezca en la superficie, no tubérculos como patata, yuca, boniato.

MENUS ACONSEJADOS (No obligatorios)

DESAYUNOS

OPCIÓN #1

- > Tortilla francesa de dos huevos con queso cheddar.
- > Medio aguacate.
- > 3 lonchas de bacón o panceta.

OPCIÓN #2

- > Media tostada integral (a ser posible sustituir por huevo)
- > Jamon Serrano.
- > Aceite de oliva.
- > Tomate natural.

OPCIÓN #3

- > 2 Huevos fritos.
- > Pavo o pollo en lonchas, buscar bio o eco.
- > Tomate natural en rodajas.
- > Medio aguacate.

ALMUERZOS

OPCIÓN #1

- > Ensalada completa. (Lechuga, tomates cherrys, aguacate, bacon tiras, rulo de cabra.) Aliñar con AOVE, vinagre y sal.
- > Pollo, puede ser muslos, pechuga, alas, contramuslo, cualquier parte del pollo o pavo también.
- > Yogur griego o yogur de cabra quefir o mascarpone con 100 gramos de fresas.

OPCIÓN #2

- > Brocoli salteado con ajo y queso parmesano.
- > Pollo o cerdo o ternera o pavo.
- > Huevos fritos.
- > Yogur griego o yogur de cabra quefir o mascarpone con 100 gramos de fresas.

OPCIÓN #3

- > Espárragos verdes plancha.
- > Salmon plancha.
- > Aceitunas.
- > Yogur griego o yogur de cabra quefir o mascarpone con 100 gramos de fresas.

OPCIÓN #4

- > Ensalada completa.
- > Pollo asado.
- > Queso, a ser posible cabra.
- > Yogur griego o yogur de cabra quefir o mascarpone con 100 gramos de fresas.

CENAS

OPCIÓN #1

- > Ensalada.
- > Salmon.
- > Yogur griego.

OPCIÓN #2

- > Tomate aliñado.
- > Filetes de dorada.V

OPCIÓN #3

- > Ensalada o alino de tomate.
- > Melva, caballa, sardinas. (siempre las conservas en aceite de oliva, nunca aceites vegetales).

Si tuviera hambre a la hora de la merienda o a media mañana se pueden comer unos 20gr de frutos secos, se recomienda nueces de brasil por su bajo indice glucemia, con un yogur griego o de cabra.

Si al final de las comidas siguiera con la sensación de hambre tomar un vaso de agua hambre y si perdurase como mas grasa saludable, es lo que le va a saciar.

Espero que tenga la misma ilusión que nosotros al hacer este reto, prepárese para el cambio y para despedirse de esos kilos de mas.

Por último felicidades anticipadas por conseguir el reto.