



RETO 30 DIAS:

SEMANA 1: INSTRUCCIONES PARA CONSEGUIR EL CAMBIO DE MENTALIDAD PERMANENTE. (Imprime esta hoja y tenla siempre presente)

- 1- Comer solo en una ventana de 12 horas (por ejemplo, de 8am a 8pm). Beber agua, café negro (sin leche ni azúcar ni edulcorante) o té verde, fuera de la ventana de comida.
- 2- Beber al menos 2 litros de agua al día (o la cantidad de vasos de agua equivalente al dividir tu peso entre 7. Ejemplo: Peso 84kg: 7 = 12 vasos de agua)
- 3- Beber un vaso de agua por las mañanas con 2 cucharadas pequeñas de Vinagre de manzana puro (madre tierra y orgánico preferiblemente)
- 4- Comer un máximo de 3 veces al día sin tomar snacks entre cada comida dentro de las 12 horas de alimentación.
- 5- Reducir al máximo o eliminar preferiblemente los carbohidratos refinados, azúcar y edulcorantes (pan, pasta, harina, arroz, patatas, tubérculos cereales, dulces, chocolate, refrescos azucarados o edulcorados). Frutas o zumos de frutas, limitadas. No beber alcohol.

Opciones recomendadas: Carnes (limitar carne roja), pollo, pavo, pescado, marisco, quesos, huevos, vegetales, jugos de vegetales, ensalada, almendras, nueces.

VER "ALIMENTACIÓN Y PRODUCTOS CETOGÉNICOS" PARA MÁS INFORMACIÓN

- 6- Tomar 1 litro de suero (electrolitos): agua con medio limón exprimido, una cucharada pequeña de sal marina o rosa del Himalaya (no sal de mesa) + media cucharada pequeña de bicarbonato de sodio. (Ejemplo. Puedes tomar 1 litro agua sola + 1 litro de suero para completar los 2 litros de agua recomendados al día). Si se es hipertenso, tomar suplementos de magnesio y potasio en vez del suero. *ver punto 7
- 7- Tener suplementos a mano: Vitamina B12 (pastillas), Potasio y Magnesio (en polvo mejor que en pastillas)
- 8- Hacer 30 minutos de ejercicio de alta intensidad (tipo HIIT Sesión). Mínimo 3 veces a la semana. Y caminar el resto de los días.
- 9- En caso de ansiedad o hambre, beber agua y pensar si es un hambre real. Piensa en vegetales para ver si es hambre real. Si tienes hambre real, te apetecería comer vegetales o comidas que normalmente no es la primera opción. Anota si existe alguna emoción causante del hambre (aburrimiento, enojo, costumbre, soledad, tristeza, amistad, recompensa, felicidad...)
- 10- Irse a acostar al menos 3 horas después de la última ingesta de comida.