iEvolution

PLAN DE ALIMENTACIÓN

RETO 21D



¡Felicidades!

Ya has dado el primer paso en el camino hacia una alimentación más saludable.

En iEvolution queremos que estas tres semanas sean de mucho aprendizaje y una experiencia que cambie tu vida de manera positiva al eliminar el consumo de azúcar y carbohidratos refinados de tu alimentación, lo cual te traerá muchísimos beneficios a tu salud.

Te deseamos muchísimo éxito y te invitamos a que caminemos

juntos un día a la vez.

RETO 21D

iEvolution

INTRODUCCIÓN

Antes de iniciar es muy importante saber lo que es la cetosis nutricional y cómo es que funciona en nuestro organismo.

La cetosis es un estado metabólico nutricional óptimo para nuestro organismo y consta principalmente de estar generando energía de la grasa, tanto de la grasa que consumimos, como de la grasa que tenemos almacenada en nuestro organismo. Todo esto por medio de los cuerpos cetónicos que genera nuestro hígado al eliminar el consumo de azúcar y carbohidratos refinados.

El estar en cetosis tiene múltiples beneficios, aquí te mencionamos los más importantes:

- *Protección neurológica*
- *Mejora la flora intestinal*
- *Incrementa la energía diaria*
- *Elimina la grasa almacenada en los órganos*
- *Disminuye la inflamación y la oxidación*
- *Mejora los lípidos en la sangre (colesterol y triglicéridos)*
- *Reducción del apetito*
- *Controla los niveles de insulina y azúcar en la sangre*
- *Pérdida de peso y reducción del porcentaje de grasa corporal*
- *Mayor claridad mental, enfoque y concentración*

Ahora que sabes cuales son los múltiples beneficios que obtendrás al eliminar el consumo de azúcar y carbohidratos refinados, estos son los próximos pasos a seguir.

FAMILIARÍZATE CON EL RETO

Aquí tienes cuatro puntos que tienes que saber para prepararte y poder empezar:

1 CÓMO COMER SIN AZÚCAR NI CARBOHIDRATOS REFINADOS

Este plan de alimentación consiste en eliminar por completo el consumo de azúcar y carbohidratos refinados y reemplazarlos con otros alimentos como: grasas, proteínas y vegetales. Siempre provenientes de la naturaleza y lo menos procesado posible.

¿Tienes dudas sobre cuáles alimentos contienen carbohidratos (“carbos”) y cuáles no?

No te preocupes. Te diremos exactamente cuáles alimentos comer. Te daremos los menús, algunas recetas y la lista de alimentos permitidos para poder preparar tus comidas adecuadamente.

Es tan sencillo que casi ni tendrás que pensar al respecto. Sólo sigue el plan de alimentación y apégate a los menús sugeridos.

Esto es muy eficaz para perder peso y para mejorar tu salud de distintos padecimientos causados por el exceso de consumo de azúcar y carbohidratos refinados.

Se te compartirán menús con tres comidas y dos colaciones, más no es obligatorio que las hagas todas, ya que solo comerás cuando tengas hambre y desees sentirte satisfecho.



2 PARA TOMAR EN CUENTA

La mayoría de las personas pueden hacer el **Reto 21D** de inmediato, a menos que tengan ciertos padecimientos o condiciones específicas de salud en los que se requiere de más información o apoyo y atención de su médico.

En los siguientes tres casos quizás necesites algo de preparación o adaptación adicional:

- *¿Tomas medicación para la diabetes?*
- *¿Tomas medicamentos para la hipertensión?*

Si no formas parte de ninguno de estos grupos, estás listo para empezar.



3 COMUNICACIÓN

Te recomendamos que platiques con tus seres queridos, al menos con las personas con las que vives, lo que planeas hacer. Su apoyo hará que te sea más fácil tener éxito. Tal vez incluso quieran unirse al reto contigo.

4 PROGRÁMATE Y DESPEJA TUS DUDAS

Toma de 2 a 3 horas para analizar toda la información y hacer los preparativos finales del reto.

Nota: *Siéntete con toda la confianza de analizar la información completa, revisar la lista de alimentos permitidos así como los menús sugeridos y si es necesario ponte en contacto con nosotros para despejar tus dudas antes de iniciar.*

INSTRUCCIONES
Y RECOMENDACIONES

Llegó el momento de iniciar el camino hacia una alimentación más saludable.
Recuerda dejar un espacio de 2 a 3 horas para analizar a detalle la siguiente información:

1 LIMPIAR TU ALACENA

¡Deshazte de las tentaciones!

Seguramente tienes muchos alimentos con azúcar y carbohidratos refinados en tu cocina: galletas, pan, tortillas, pastas, arroz, frijoles, mermelada, leche entera, jugos, refrescos, cervezas, etc.

Haz a un lado todos los alimentos altos en carbohidratos que pueda haber en tu alacena y refrigerador.

Puede que te parezca un tanto drástico, pero hacer este simple ejercicio puede aumentar las posibilidades de éxito.

2 COMPRAS

Ya sabes lo que tienes en tu despensa. Ahora llega el momento de comprar lo que falta. La lista de compras contiene todo lo que necesitas para cocinar durante las próximas tres semanas.

Considera comprobar lo que ya tienes en la cocina antes de ir a comprar para evitar adquirir cosas que ya tengas.

Aquí hay otras dos cosas que quizás quieras comprar hoy si aún no las tienes:

- Báscula/balanza (para pesarte)
- Cinta métrica

3 DEFINE TU PORQUÉ

Para muchos de nosotros, la pérdida de peso es personal, especialmente cuando tenemos una cantidad significativa de peso que perder o cuando el peso ha sido una lucha constante a lo largo de nuestras vidas.

Cuando tenemos problemas de salud adicionales, el peso no se trata solo de usar ropa más pequeña, sino que también puede afectar nuestro estilo de vida, nuestros medios de vida y los que nos rodean, incluidos nuestros seres queridos.

Te invitamos a reflexionar sobre tu porqué. Dedica un tiempo a pensar en cómo es tu vida ahora y cómo quieres que sea. Ya que lo definas, utilízalo para recordarte a ti mismo que ningún alimento, por especial que sea, vale la pena sacrificar los objetivos más saludables que te has fijado.

Escribe tu porqué en una hoja y ponlo en un lugar visible de tu casa donde lo puedas estar recordando.

4 MEDIR TU PROGRESO

Diferentes personas empiezan con la alimentación sin azúcar ni carbohidratos refinados por diferentes razones. Usualmente empiezan porque quieren perder peso.

Cuando han estado alimentándose de esta manera durante un tiempo, empiezan a notar otros beneficios más para la salud. Los beneficios más comunes son una reducción de los problemas digestivos, tener una piel más sana, un aumento del enfoque mental y más energía.

¿Cómo sabrás si estás experimentando mejoras significativas en la dieta?
Puede ayudarte si lo mides y anotas los datos. Considera conseguirte un cuaderno o empezar un archivo en tu computadora para documentar cómo te sientes, tu peso y tus mediciones.

Te compartimos una Bitácora de Control al final de esta guía.
Todos somos diferentes. La única persona con quien te podrás comparar de verdad eres tú. Algunas personas pierden mucho peso después de tan solo un par de días, y se sienten bien durante todo el proceso. Otras personas no pierden nada de peso durante las primeras semanas y pueden incluso sentirse un poco mal. Esto puede ser porque el cuerpo necesita más tiempo para ajustarse al uso de grasa en vez de azúcar.

Si te decidiste a hacer el reto porque quieres bajar de peso, puede ser que quieras medir tu progreso. Sin embargo, si la idea de pesarte te estresa, no lo hagas. Hay diferentes maneras de medir tu progreso. Usa tus sentidos para notarlo.

Primero, probablemente sentirás el cambio y lo verás en el espejo. Quizá tengas un pantalón antiguo que ya no puedes usar. Póntelo como manera de medir tu progreso de forma práctica, sin tener que usar un cuaderno o una báscula.

Recuerda, lo más importante es cómo te sientes. Comiendo alimentos deliciosos y saludables, por fin empezarás a proporcionar a tu cuerpo lo que necesita para sanarse. Es aquí donde empieza el amor propio.

Aquí tienes algunos consejos si quieres medir tu progreso:

- ***Si tienes dolencias o problemas de salud***, toma nota de ellos para ver si hay algún cambio o desaparecen luego del reto.

- ***Circunferencia de la cintura:*** usa una cinta métrica alrededor de la cintura, justo encima del ombligo.

- ***Tomate una foto de cuerpo entero.*** Puede que tu silueta cambie y medir la circunferencia como mencionamos en el punto anterior es una buena forma de comprobarlo, aunque también hay quienes prefieren tomarse una fotografía y observar el cambio de esa forma.

- ***Presta atención a tus niveles de energía, motivación y concentración***, puede que aumenten durante estas tres semanas.

5 ALIMENTACIÓN Y ELECTRÓLITOS

Come a saciedad: Disfruta del sabroso menú del día y come hasta saciarte en cada una de las tres comidas del día. Una alimentación baja en carbohidratos y alta en grasas -llevada de modo correcto- suele reducir el hambre, lo que disminuye la necesidad de tomar refrigerios entre medio o estar comiendo todo el tiempo. Si te da hambre entre comidas, usa los snacks recomendados ó puedes añadir más grasa a tu siguiente comida, como aceite de coco, de oliva, de aguacate o mantequilla.

También puedes considerar aumentar el tamaño de la porción con base en tus necesidades.

Electrólitos: Los electrólitos (potasio, magnesio y sodio) son a menudo subestimados por las personas que inician el plan de alimentación y son la solución a la mayoría de los malestares que se pueden tener cuando se lleva un régimen bajo en carbohidratos.

Muchas personas experimentan lo que llamamos gripe cetogénica y sufren los efectos secundarios, tales como dolor de cabeza, letargia o irritabilidad. Lo primero que piensan es que les falta azúcar, sin embargo, esto va más allá y es algo fácil de evitar, sólo necesitan reponer electrólitos.



● ***Sodio:*** El sodio ha sido erróneamente juzgado en los últimos años, pero la verdad es que nuestro cuerpo necesita más sodio al eliminar el consumo de azúcar y carbohidratos refinados.

La recomendación para personas llevando un estilo de vida cetogénico es de 3.000-5.000 mg de sodio independiente del que se consume con los alimentos.

Es muy sencillo mantener una ingesta de sodio óptima, a menos que tengas alguna condición médica que restrinja su ingesta. No tengas miedo de usar sal, e incluso si sientes que necesitas más, puedes consumir una o dos tazas de caldo de pollo.

Que la falta de electrólitos no sea un impedimento para que llegues a tu objetivo, es muy sencillo y es pieza clave en este estilo de vida.

Hidrátate: *Al cambiar a una dieta sin azúcar ni carbohidratos refinados desde una dieta que incluía muchos carbos, tu cuerpo empezará a deshacerse de mucha agua, sobre todo en los primeros días. Si te interesa saber la cantidad exacta de agua que debes consumir de acuerdo a tu peso en kilogramos o en libras, te compartimos la siguiente información:*



La fórmula es la siguiente cuando el peso del cuerpo se calcula en libras: PESO DEL CUERPO EN LIBRAS dividido entre 16 es igual a VASOS DE AGUA DE 8 ONZAS que necesita consumir cada día. ***Ejemplo: 176 lb de peso/16 = 11 vasos de agua de 8 onzas.***

Cuando el peso del cuerpo se calcula en kilogramos, usamos la siguiente: PESO DEL CUERPO EN KILOS dividido entre 7 es igual a VASOS DE AGUA DE 250 MILILITROS que necesita consumir cada día. ***Ejemplo: 84 kg de peso/7 = 12 vasos de agua de 250 ml.***

Cuando la persona adelgaza, por lo cual se reduce el peso y el tamaño de su cuerpo, el cálculo requiere que se reduzca de forma proporcional a base de su nuevo peso.



6 ACTIVIDAD FÍSICA

Se recomienda dedicar cuando menos de treinta a cuarenta minutos al día a caminar. Es muy importante la actividad física para estar saludables. La mayoría de enfermedades están asociadas al sedentarismo: la diabetes, presión arterial, colesterol alto, mala circulación, atrofia muscular, problemas en los riñones, infartos, entre otros.

Cuando se tienen empleos en los cuales hay que estar sentados todo el día, es bueno tener en cuenta ponerse de pie para estirarse y dar algunos pasos cada media hora.

Sin duda, caminar es un maravilloso ejercicio y tratamiento natural, es necesario ser diciplinado y hacerlo diariamente para notar resultados. Se puede hacer ejercicio en cualquier momento del día, sin embargo, lo más recomendable es hacerlo por la mañana.



RETO 21D

BITÁCORA DE CONTROL

NOMBRE

FECHA DE INICIO

	INICIO	DÍA 10	DÍA 21
PESO EN KG			

MEDIDAS EN CENTÍMETROS

ALTURA			
PECHO			
CINTURA			
CADERA			

DEFINE TU PORQUÉ

LISTA DE ALIMENTOS PERMITIDOS

GRASAS

- *Aceite de coco*
- *Aceite de Oliva*
- *Aceite de Aguacate*
- *Mantequilla*
- *Aguacate*
- *Manteca de Cerdo*
- *Mayonesa*
- *Aceitunas*
- *Nueces y Semillas*
- *Quesos Grasos*
- *Mostaza*
- *Aderezos sin Azúcar añadida*

PROTEÍNAS

- *Carne de Res*
- *Carne de Cerdo*
- *Jamón de Pierna*
- *Jamón de Pavo*
- *Chorizo de Cerdo*
- *Chicharrón de Cerdo*
- *Tocino*
- *Salchicha*
- *Salami*
- *Pollo*
- *Pescado*
- *Camarón*
- *Salmón*
- *Pulpo*
- *Atún en Agua*
- *Mariscos*
- *Huevos*
- *Quesos Grasos*

BEBIDAS

- *Agua Natural*
- *Agua MIneral*
- *Café*
- *Té*
- *Leche de Coco*
- *Leche de Almendras*
- *Refresco de Peñafiel Light*
- *Gelatina Light*
- *Suerox*
- *Propel Water*
- *Powerade Zero*
- *Gatorade Zero*



CARBOHIDRATOS

- *Lechuga*
- *Calabacín*
- *Brócoli*
- *Nopales*
- *Limones*
- *Pepinos*
- *Tomates*
- *Cebollas*
- *Chiles*
- *Pimiento Morrón*
- *Champiñones*
- *Calabazas*
- *Espinacas*
- *Coliflor*
- *Ejotes*
- *Col Rizado*
- *Coles de Brusellas*
- *Repollo*
- *Apio*
- *Rábanos*
- *Alcachofas*
- *Berenjenas*
- *Ajo*
- *Espárragos*
- *Acelgas*
- *Almendras*
- *Nueces*
- *Avellanas*
- *Macadamias*
- *Pistachos*
- *Cacahuates*
- *Mantequilla de Cacahuate*
- *Linaza*
- *Psyllium*
- *Goma Xantana*
- *Polvo para Hornear*
- *Yogur Griego sin Azúcar Añadida*
- *Crema Agria*
- *Heavy Cream*
- *Frutos rojos (Fresa, Frambuesa, Moras)*
- *Gelatina Light*
- *Cocoa*
- *Splenda*
- *Stevia*
- *Monk Fruit*

CONDIMENTOS

- *Pimienta*
- *Orégano*
- *Perejil*
- *Comino*
- *Clavo*
- *Cilantro*
- *Canela*
- *Mostaza*
- *Sal de Ajo*
- *Sal de Mar*
- *Sal del Himalaya*

Nota: *Lo más probable es que si algo no está en la lista, no es recomendable para nuestro plan de alimentación.*

iEvolution

MENÚ.
21 DIAS



PLAN DE ALIMENTACIÓN / RETO 21D

VAMOS A INICIAR LOS PRIMEROS DOS DÍAS CON EL MENÚ PARA DESINTOXICARTE DE LOS CARBOHIDRATOS.

DÍA 1



DESAYUNO:
Huevo revuelto con jamón
Snack: *Agua natural.*



COMIDA:
Costras de queso con carne
Snack: *Agua natural.*



CENA:
Rollitos de jamón rellenos de queso crema.

DÍA 2



DESAYUNO:
Huevo revuelto con jamón y queso graso
Snack: *Agua natural.*



COMIDA:
Pollo asado acompañado de queso mozzarella o monterrey
Snack: *Agua natural.*



CENA:
Rollitos de queso mozzarella o monterrey.

RECUERDA: *Ingerir mínimo dos litros de agua - Realizar actividad física - Dormir mínimo 8 horas - Tomar vitaminas y minerales para recuperar electrolitos.*

DÍA 3



DESAYUNO:
Huevos estrellados con tocino.
Acompañado con café o té
Snack: *Pepinos con limón y chile.*



COMIDA:
Bistec con vegetales. Acompañados con limonada mineral
Snack: *Un puñado de nueces o semillas.*



CENA:
Ensalada verde con pollo. Acompañado con café o té.

DÍA 4



DESAYUNO:
Huevos revueltos con nopales. Acompañado con café o té
Snack: *Una bolsita de chicharrón de cerdo.*



COMIDA:
Caldo de pollo con calabacitas. Acompañado con limonada mineral
Snack: *Un puñado de aceitunas.*



CENA:
Ensalada de atún. Acompañado con café o té.

RECUERDA: *Ingerir mínimo dos litros de agua - Realizar actividad física*
- Dormir mínimo 8 horas - Tomar vitaminas y minerales para recuperar electrolitos.

DÍA 5



DESAYUNO:
Omelet de espinacas. Acompañado con café o té.
Snack: *Un puñado de nueces o semillas.*



COMIDA:
Brochetas de pollo con calabacitas. Acompañado con limonada mineral
Snack: *Una taza de gelatina light.*



CENA:
Aguacate relleno de atún. Acompañado con café o té.

DÍA 6



DESAYUNO:
Huevos revueltos con verduras y queso. Acompañado con café o té
Snack: *Un puñado de aceitunas.*



COMIDA:
Espagueti de calabacín con mantequilla y camarones. Acompañado con limonada mineral
Snack: *Una bolsita de chicharrón de cerdo.*



CENA:
Ensalada verde. Acompañado con café o té.

RECUERDA: *Ingerir mínimo dos litros de agua - Realizar actividad física - Dormir mínimo 8 horas - Tomar vitaminas y minerales para recuperar electrolitos.*

DÍA 7



DESAYUNO:
Birria de res. Acompañado con café o té.
Snack: *Apio con aderezo ranch.*



COMIDA:
Hamburguesa envuelta en lechuga. Acompañado con limonada mineral
Snack: *Pepinos con limón y chile.*



CENA:
Guacamole con chicharrón. Acompañado con café o té.

DÍA 8



DESAYUNO:
Tocino, Huevo cocido y guacamole. Acompañado con café o té
Snack: *Una taza de gelatina light.*



COMIDA:
Chuleta de cerdo con vegetales. Acompañado con limonada mineral
Snack: *Un puñado de nueces o semillas.*



CENA:
Wrap de jamón y queso. Acompañado con café o té.

RECUERDA: *Ingerir mínimo dos litros de agua - Realizar actividad física - Dormir mínimo 8 horas - Tomar vitaminas y minerales para recuperar electrolitos.*

DÍA 9



DESAYUNO:
Huevos cocidos con tomate. Acompañado con café o té.
Snack: *Una bolsita de chicharrón de cerdo.*



COMIDA:
Carne de res con brócoli. Acompañado con limonada mineral.
Snack: *Un puñado de aceitunas.*



CENA:
Rollitos de jamón rellenos de queso. Acompañados con café o té.

DÍA 10



DESAYUNO:
Omelet de peperoni. Acompañado con café o té
Snack: *Un puñado de aceitunas.*



COMIDA:
Salmón con vegetales. Acompañado con limonada mineral.
Snack: *Apio con aderezo ranch.*



CENA:
Pepinos rellenos de atún. Acompañado con café o té.

RECUERDA: *Ingerir mínimo dos litros de agua - Realizar actividad física - Dormir mínimo 8 horas - Tomar vitaminas y minerales para recuperar electrolitos.*

DÍA 11



DESAYUNO:
Huevo estrellado con espinacas. Acompañado con café o té.
Snack: *Pepinos con limón y chile.*



COMIDA:
Espagueti de calabacín con albóndigas. Acompañado con limonada mineral
Snack: *Una taza de gelatina light.*



CENA:
Ensalada verde con pollo. Acompañado con café o té.

DÍA 12



DESAYUNO:
Torta de huevo con peperoni. Acompañado con café o té.
Snack: *Apio con aderezo ranch.*



COMIDA:
Caldo con albóndigas de res y calabacitas. Acompañado con limonada mineral.
Snack: *Una bolsita de chicharrón de cerdo.*



CENA:
Tacos de lechuga con atún. Acompañado con café o té.

RECUERDA: *Ingerir mínimo dos litros de agua - Realizar actividad física - Dormir mínimo 8 horas - Tomar vitaminas y minerales para recuperar electrolitos.*

DÍA 13



DESAYUNO:
Omelet con espárragos y queso. Acompañado con café o té.
Snack: *Una bolsita de chicharrón de cerdo*



COMIDA:
Costras de queso con carne asada y guacamole. Acompañada con limonada mineral.
Snack: *Un puñado de aceitunas.*

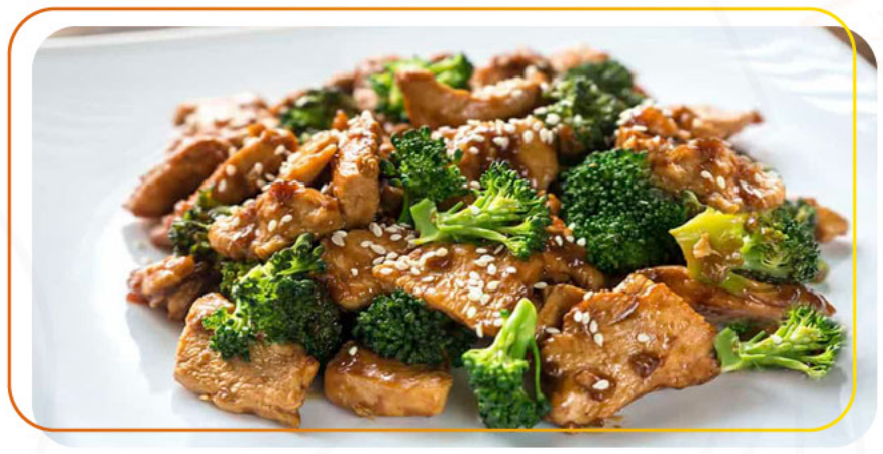


CENA:
Wrap de pollo con tomate. Acompañado con café o té.

DÍA 14



DESAYUNO:
Huevo revuelto con salchicha. Acompañado con café o té.
Snack: *Un puñado de nueces o semillas.*



COMIDA:
Pollo con brócoli. Acompañado con limonada mineral.
Snack: *Apio con aderezo ranch.*



CENA:
Calabacitas con queso. Acompañada con café o té

RECUERDA: *Ingerir mínimo dos litros de agua - Realizar actividad física - Dormir mínimo 8 horas - Tomar vitaminas y minerales para recuperar electrolitos.*

DÍA 15



DESAYUNO:
Huevos revueltos con chorizo. Acompañado con café o té.
Snack: *Una taza de gelatina light.*



COMIDA:
Carnitas de cerdo. Acompañado con limonada mineral.
Snack: *Un puñado de nueces o semillas.*



CENA:
Rollitos de pepino rellenos de atún. Acompañados con café o té.

DÍA 16



DESAYUNO:
Tacos de nopal con res y queso. Acompañados con café o té.
Snack: *Pepino con limón y chile.*
Snack
Un puñado de aceitunas.



COMIDA:
Costillas de res. Acompañado con limonada mineral.
Snack: *Una bolsita de chicharrón de cerdo.*



CENA:
Ensalada verde con queso. Acompañados con café o té.

RECUERDA: *Ingerir mínimo dos litros de agua - Realizar actividad física - Dormir mínimo 8 horas - Tomar vitaminas y minerales para recuperar electrolitos.*

DÍA 17



DESAYUNO:
Muffin de jamón y queso. Acompañado con café o té.
Snack: *Una bolsita de chicharrón de cerdo*



COMIDA:
Res con ejotes. Acompañado con limonada mineral.
Snack: *Una taza de gelatina light.*



CENA:
Pepinos con salmón. Acompañado con café o té.

DÍA 18



DESAYUNO:
Huevos estrellados con tocino. Acompañados con café o té.
Snack: *Apio con aderezo ranch.*



COMIDA:
Chiles rellenos de queso. Acompañado con limonada mineral.
Snack: *Pepinos con limón y chile.*



CENA:
Rollitos de jamón rellenos de queso crema con nuez. Acompañado con café o té.

RECUERDA: *Ingerir mínimo dos litros de agua - Realizar actividad física - Dormir mínimo 8 horas - Tomar vitaminas y minerales para recuperar electrolitos.*

DÍA 19



DESAYUNO:
Omelet de queso con tomate. Acompañado con café o té.
Snack: *Una bolsita de chicharrón de cerdo.*



COMIDA:
Albóndigas rellenas de queso. Acompañado con limonada mineral.
Snack: *Un puñado de aceitunas.*



CENA:
Ensalada de atún. Acompañado con café o té.

DÍA 20



DESAYUNO:
Huevo revuelto con ejotes. Acompañado con café o té.
Snack: *Pepinos con limón y chile.*



COMIDA:
Caldo de res y cebollín. Acompañado con limonada mineral.
Snack: *Un puñado de nueces o semillas.*



CENA:
Ensalada verde con aguacate. Acompañado con café o té.

RECUERDA: *Ingerir mínimo dos litros de agua - Realizar actividad física - Dormir mínimo 8 horas - Tomar vitaminas y minerales para recuperar electrolitos.*

DÍA 21



DESAYUNO:
Chicharrón en salsa verde. Acompañado con café o té.
Snack: *Un puñado de aceitunas.*



COMIDA:
Camarones envueltos en tocino con crema de chipotle.
Acompañado con limonada mineral.
Snack: *Pepino con limón y chile.*



CENA:
Wrap de jamón y queso. Acompañado con café o té.

RECUERDA: *Ingerir mínimo dos litros de agua - Realizar actividad física - Dormir mínimo 8 horas - Tomar vitaminas y minerales para recuperar electrolitos.*



CONCLUSIÓN

Esperamos que esta guía del **Reto 21D** te haya sido de utilidad para el logro de tus objetivos y el inicio de un nuevo estilo de vida al eliminar el consumo de azúcar y carbohidratos refinados.

iEvolution



RETO 21D

iEvolution / Todos los Derechos Reservados / www.ievoshop.com

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

El Plan de Alimentación que acompaña al **Reto 21D** es una guía de alimentación, no es una recomendación personalizada, por lo que no sustituye en ningún momento el control nutricional individual. Los participantes tanto del **Reto 21D** como del Plan de Alimentación asumen que se encuentran bajo un estado de salud óptimo para llevarlos a cabo.

Los contenidos en este programa están destinados a fines informativos y no pretenden sustituir en modo alguno la supervisión personal de su profesional de la salud, los individuos asumen su responsabilidad al llevar a cabo la información aquí expuesta. Asimismo, ni la autoría ni los departamentos de edición son responsables de las consecuencias derivadas de la indebida utilización de la información.

El Plan de Alimentación es una guía de alimentación balanceada que integra alimentos recomendables dentro de una dieta keto, enfocada en disminuir al mínimo el consumo de carbohidratos. Sí incluye alimentos de origen animal, por lo que no se adapta a programas de alimentación veganos o plant based. No debe ser seguido por personas que requieran un programa de alimentación especial.

El **Reto 21D** y su Plan de Alimentación NO se recomienda para:

- Mujeres embarazadas o lactando.
- Personas en diálisis.
- Personas recibiendo quimioterapia o radioterapia (se autoriza 30 días después del término).
- Personas que han recibido un trasplante de órgano.
- Personas que están tomando inmunosupresores.
- Personas con un peso menor a 100 lbs. (50 kg.)
- Personas con cáncer de estómago.