

FEDEDOME

INICHANDO UN ESTILO DE-VIDA



9615938658



fededomesportcenter@gmail.com



Fededome_



Fededome01

ESTO NO ES UN PLAN DE ALIMENTACIÓN, ESTO ES UNA GUIA PARA QUE APRENDAS A TOMAR MEJORES DECISIONES EN BASE AL RESULTADO QUE DESEAS.

NUESTRA METODOLOGIA CONSTA DE DOS PILARES QUE SE COMPLEMENTAN UNO AL OTRO, EDUCACIÓN NUTRICIONAL Y DESARROLLO DE HABITOS

BIENVENIDO ¡A REDESCUBRIR TU MEJOR VERSIÓN!

Hemos desarrollado esta práctica guía con el objetivo de que tengas una base de conocimientos sobre que alimentos son buenos para ti, cuales no y el cuales son (o no) tu mejor opción.

EL FUNDAMENTO DE ALIMENTARTE ES

¡NUTRIRTE! y esto en esencia se trata de darle a tu cuerpo los elementos necesarios para su correcto desarrollo y funcionamiento, sea cual sea el objetivo que tu tengas tu nutrición es primero y va depender de muchos factores como la calidad de tus alimentos, el tamaño de las porciones, la hora del día en el que los consumas, así como las actividades que realices! por lo que empezamos por lo primero...

La calidad de lo que consumes afecta directamente a tu cuerpo y a la energía del que dispones...

Y es que hay alimentos que nutren y otros que solo te llenan pero que al mismo tiempo te quitan energía, dejándote con sueño y ansiedad de más la mayor al poco tiempo... DECIDE desde hoy como te quieres sentir y ¡asegúrate de elegir bien! Decide por sentirte lleno de energía y con una apariencia e imagen de acuerdo a ti y a lo que eres.

Así que primero! vamos a eliminar por 21 días todos aquellos alimentos que te inflaman, hacen sentir pereza y mucha ansiedad, es tiempo de limpiar nuestro cuerpo para que pueda recibir todo lo bueno.

Estos alimentos que vamos a eliminar son:

- 1.- Carbohidratos simples como el azúcar, refrescos, y jugos de bote.
- 2.- Lácteos como el yogurt, cremas y quesos.
- 3.- Harinas como pan, pasteles, pasta y tortillas
- 4.- Alcohol en toda la extensión de la palabra.
- 5.- Gaseosas no importa que sean light.

¡NO TE ASUSTES! Después de los 21 días podrás comerlos de nuevo, aunque esta vez sí moderadamente. Es importante lograr esta primera Meta para que puedas sentir la diferencia a un cuerpo "limpio" de aquello que te inflama, irrite el estómago o incluso te ponga de mal humor ya que todos estos alimentos, en combinación o en exceso de alguno de ellos provocan que tu flora intestinal mala crezca y produzca toxinas y gases además de que cambie nuestro pH hacia acido, algo para nada deseado, además

¿Listo? ¡EMPEZEMOS!





PREPARANDO LOS HABITOS QUE NOS LLEVARAN AL ÉXITO.

Para construir una casa primero deben de hacerse los cimientos y en nuestro caso esos cimientos son **los hábitos que debemos construir para adaptar una o varias estrategias al estilo de vida que deseamos.** Estos hábitos no son solo alimenticios si no también de actividad física, horas de sueño y no menos importantes son los hábitos motivacionales que nos ayudaran a mantener el enfoque en el resultado que ¡vamos a lograr! Por lo que estos 21 días también trabajaremos hábitos sencillos de llevar a cabo para irnos acostumbrando.

HABITOS DURANTE 21 DIAS

1. Beber agua pura durante las comidas, podrás agregar zumo de limón, pepino o toronja
2. Consume 1 cucharada de bicarbonato con el jugo de dos limones en medio vaso con agua antes de dormir, esto ayudara a limpiar nuestro cuerpo y a disminuir su acidez.
3. 1 hora diaria de actividad física, ya sea ir a Fededome, correr, caminar, nadar, saltar, gimnasio, etc. tu decides cual! Pero hay que cumplir la meta durante 21 días.
4. Cena solo pollo, claras de huevo, pescado o atún a la mexicana, champiñones, espinacas etc.).

EJEMPLOS DE ALIMENTOS QUE SI PODEMOS COMER.

Desayunos:

- > Huevitos a la mexicana con ½ taza de frijoles de la hoyo y 2 tortillas de maíz.
- > 1 manzana cortada en 4 rebanadas para hacer dos sándwiches de mantequilla de maní rellenos de pasas.
- > 2 panes tostados con medio aguacate cada uno con ajonjolí o sésamo espolvoreado.
- > Licuado verde con 2 cucharadas de aceite de coco y 2 huevos añadidos (tranquilo, no sabe a huevo).
- > Huevos con ejote y/o espinaca y 1 rebanada de jamón de pavo en rebanadas.

Snacks:

- > 1 puñito de almendras o cacahuates
- > 1 puñito de nueces de la india o nueces
- > Yogurt griego bajo en carbohidratos con moras o fresas
- > 1 manzana, pepino, zanahoria o jícama con Tajín y limón.
- > 2 salchichas de pavo asadas, cortadas y con sal y limón añadidos.

Comida:

Las reglas para la comida son simples y fáciles de seguir, elige entre:

Regla número 1. Consume primero tu ensalada, verduras hervidas o asadas, caldo de verduras, crema de brócoli (zanahoria, poro) base agua ¡antes de comer la carne!!!! ya sea al ajillo, chipotle, búfalo, limón, pimienta, finas hierva puedes elegir comer lo que quieras!

Regla numero 2. Obedecer al 100% la regla numero uno y consumir tus vegetales primero.

Cenas:

Aquí es donde debes de ser bien estricto, nos relajamos un poco en la comida, pero aquí no ¿vale? Vamos a apoyarnos mucho de proteínas “blancas” como la del pollo, pescado y el huevo como, por ejemplo.

- 3-6 huevos hervidos, sin yema. Rellenos de guacamole con limón y un poco de sal.
- Pechuga de pollo en trocitos con pico de gallo (tomate, cebolla, chile es lo esencial).
- 1-2 Filetes de pescado asados con una crema de perejil, o al ajillo, con chipotle o simplemente con pimienta y limón.
- 3-6 claras de huevo con jamón y espinacas (¡es opcional!).
- 1 tazón de hervido con trocitos de tocino encima hecho en casa (no mas de 2 rebanadas).

RECUERDA QUE NO ESTAMOS HACIENDO DIETA SI NO GENERANDO UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Aquí te van unos tips más de regalo.

- Toma agua al levantarte.
- Desayuna dentro de los primeros 30 min de levantarte.
- Usa algunos tipos de té para ayudarte con la digestión.
- Abusa del ajo, es buenísimo para tu salud.
- Las frutas y semillas son un excelente snack.
- Cena 3 horas antes de dormir.
- Tomate Fotos al iniciar y cada 3er semana.
- A la basura con los alimentos tentación casa.
- Haz una lista de super y apégate a ella.
- Invita a un amigo a hacer este Reto contigo, **¡el que**

pierda invita el nutriólogo!



Si te gusto el contenido de esta guía ¡Compártela! Mas informes de planes de entrenamiento o de alimentación personalizados y la guía de un Coach, llámanos al 9615938658 o escríbenos un correo a fededomesportcenter@gmail.com