

SALUD ÓPTIMA DE 10 RASGOS (10 TRAITS) Cetogénico - Menú Diario

Imagina disfrutar de un buffet 5 estrellas en cada comida. El Buen Vivir incluye la capacidad de enfocar tu propia mente, de estar saludable y tener muchísima energía. Esto se potencia con una dieta alta en GRASAS, y cantidades adecuadas de proteína y FIBRA.

La planificación de comidas Paleo-Cetogénica te ayuda a nutrir tu cuerpo y fortalecer tu sistema inmunológico con el fin de prevenir, reducir e incluso revertir muchas enfermedades, especialmente aquellas relacionadas con el “Síndrome Metabólico”. Cuando se combina con actividad aeróbica diaria, yoga, estiramiento, ejercicios en la ZONA MEDIA del cuerpo, y masajes todos los días, este Plan de Salud Óptima de 10 RASGOS (10 Traits) de cuerpo entero ofrece adicional protección contra el riesgo de ataques al corazón, derrames cerebrales, obesidad, diabetes tipo 2, diabetes tipo 3 del cerebro (Alzheimer) y cerca de 100 enfermedades modernas. Esta información se ofrece con propósitos educativos solamente.

Un delicioso MENÚ Paleo-Cetogénico de 5 estrellas empieza con estos fundamentos BÁSICOS:

1.) **Proteína.** Disfruta de la mitad del peso de tu cuerpo en gramos de proteínas por día, de una o más de las siguientes: carne de res, pollo, pescado y productos de origen animal tales como huevos, yogurt alto en grasa, queso y leche. O prepáralas a la plancha con aceite de coco, aceite de palma, aceite de oliva o mantequilla.

Consume proteínas solo a la hora de las comidas. Entre comidas, disfruta de vegetales y bayas ilimitadas. Como postre, puedes comer bayas o manzana picada con nueces y yogurt.

2.) **Aceites BUENOS y Grasas.** Consume grasas inmediatamente después de las proteínas. Te dará una sensación de llenura. Esto es bueno. Las GRASAS incluyen aceite de coco, aceite de palma, aceite de palmiste, aceite de palma roja, aceitunas, aceite de oliva, mantequilla, aguacate. Prefiere las grasas saturadas como aceite de coco y mantequilla de coco, o grasas mono-insaturadas.

3.) **Disfruta de cantidades ilimitadas de vegetales color VERDE oscuro** altos en fibra tales como espinaca, col rizada y brócoli. También disfruta de: aguacate, apio, pepino, coliflor; y cantidades limitadas de zanahoria. CRUDOS, o preparados con aceite de coco, aceite de palma, aceite de oliva u otros aceite “mono-insaturados” locales.

4.) **Bayas.** Disfruta cantidades ilimitadas de arándanos, frambuesas y fresas. Límitate a una banana o manzana al día. Córtalas por la mitad y añade yogurt como postre, o como bocadillo de medio día. NADA de frutas secas o dátiles.

5.) **Nueces.** Para obtener fibra y GRASA, disfruta de una variedad de MANTEQUILLA DE NUECES, especialmente nueces de ÁRBOL, incluyendo nueces altas en grasa, piñones, nueces de macadamia y almendras.

ADVERTENCIA: EVITA CONSUMIR líquidos (agua, té, caldos de vegetales, cerveza) con las comidas. 1-2 onzas de vino son aceptables. Disfruta de los líquidos ya sea 20 minutos antes de la comida, o 20 minutos después. ¿Por qué? Para mantener fuerte el ácido gástrico de tu estómago y poder digerir las proteínas rápidamente. Los huevos pasados por agua y el yogurt ya vienen digeridos. El objetivo: desintegrar completamente la proteína en 20 aminoácidos para la reparación del cuerpo y sus beneficios.

LONGEVIDAD: El Ayuno Intermitente le da a tu cuerpo un descanso diario: Para aquellos cuya programación diaria se los permita. Considera tener DOS (2) comidas diarias dentro de un periodo de 8 horas. Por ejemplo: Omite el desayuno. Almuerza a las 12 del mediodía, y Cena a las 7 p.m. (Esto le da a tu cuerpo un ayuno de 16 horas diario de 8 p.m. hasta las 12 del mediodía del día siguiente.) El ayuno diario ayuda a tu cuerpo a hacer reparaciones internas Y ADEMÁS activa el gen de la longevidad. También es fácil reducir la cantidad de comida que consumes omitiendo el desayuno.

DISFRUTA: Vegetales y frutas enteros a media mañana y media tarde. Añade 1 cucharada sopera de salvado de avena, rico en fibra y sin calorías, a tu café o té para obtener esa sensación de llenura.

Tacto: Incluye diariamente un masaje, relajación, técnicas de meditación y 1.000 gramos de CALCIO (citrato) para RELAJAR tus músculos.

CUIDADO PERSONAL: Por favor revisa la Biblioteca Médica de Salud del Cuerpo Entero de 10 RASGOS (10 TRAITS) en 10 DVD. Están disponibles en línea y en:

Alexia Parks 10 TRAITS Academy

Sitio web: AlexiaParks.com

Correo electrónico: alexia@alexiaparks.com

Teléfono: (303) 443-3697

2015

Menú del Día 1: ¿Has empezado un diario? Es buena idea planificar las comidas de mañana, cuando terminas la cena. UN EJEMPLO DE MENÚ podría incluir: Desayuno: Té, Nueces, Aceite de Coco (1 cucharada sopera) y semillas de psilio (o SALVADO DE AVENA) en una pequeña cantidad de té o agua. Media mañana: Vegetales crudos y bayas... Almuerzo: Rebanadas de pollo sobre una ensalada griega con aceitunas, queso feta, pimiento rojo rebanado, etc. y Aceite de Oliva. 1-2 cucharadas soperas de Omega-3. Yogurt como postre... Cena: Ensalada de Atún en combinación con nueces, bayas, y tus vegetales verdes favoritos. Aguacate/Guacamole. Yogurt.

SALUD ÓPTIMA DE 10 RASGOS (10 TRAITS)

AlexiaParks.com

PASO #1 - PROTEÍNAS

CONSUME ½ del peso de tu cuerpo en gramos/diariamente. Come la Proteína de PRIMERO en Cada Comida.

Escoge entre:

Carne de res, pollo, pescado, carnes DELI, y productos de origen animal como huevos, yogurt alto en grasa, queso y leche. EVITA beber líquidos de cualquier tipo con tu comida.

PASO #2 - GRASAS

DISFRUTA de grasas saturadas tales como aceite de coco y mantequilla de coco, o grasas mono-insaturadas.

Escoge entre:

Aceite de coco, aceite de palma, aceite de palmiste, mantequilla; aceitunas, aceite de oliva y aguacate.

PASO #3 - VEGETALES

Escoge entre:

Cantidades ilimitadas de vegetales de color VERDE OSCURO: Espinaca, col rizada y brócoli. También: aceitunas, aguacate, pimiento rojo, apio y pepino. Ocasionalmente zanahoria.

PASO #4 - FRUTAS

Escoge entre:

Cantidades ilimitadas de arándanos, frambuesas y fresas. Limita: solo una banana O una manzana al día.

FIBRA Opcional

Salvado de AVENA y salvado de TRIGO. Estos no tienen calorías. Úsalos como fibra (W/B) o para una sensación de llenura (O/B). Al FINAL de una comida, mezcla 1 cucharada sopera de cada uno en una pequeña cantidad de agua y bébela.

AYUNO Intermitente Opcional

Para aquellos cuya programación diaria se lo permite. Considera tener solo DOS comidas al día dentro de un periodo de 8 horas. (Almuerzo y cena) para un ayuno DIARIO de 16 horas.

Solo para propósitos educativos © 2015

Contacto: alexia@alexiparks.com