

Escucha a tu cuerpo. Pregúntale a tu cerebro y no a tu boca, si una determinada comida es buena para ti. Si simplemente la comes porque sabe bien, probablemente no estés tomando la decisión más acertada.

Este programa es para ayudar a reestablecer los mecanismos de control hormonal y neurológico, así como una autonomía efectiva de su organismo.

Ésta no es una dieta para perder peso, aunque es probable que al finalizarla haya perdido un poco.

Debe seguir las recomendaciones fielmente durante 2 SEMANAS. Cuanto más se ajuste a la dieta, más pronto responderá su cuerpo.

## RECOMENDACIONES

---

<b>COMA CON FRECUENCIA</b>	tome un desayuno rico en proteínas. Y <u>coma a lo largo del día cada 2 horas</u> . Un tentempié (fruta, queso, yogur, pan integral tostado con mantequilla..) fuera de las comidas principales será suficiente.
<b>AGUA</b>	beba mínimo 43,5 ml. de agua al día por cada kilogramo de su peso. Los zumos, infusiones, refrescos... no son agua!
<b>SAL</b>	debe añadir sal a sus comidas. Preferiblemente sales no refinadas.
<b>PROTEÍNAS</b>	debe comer mínimo 250 grs. a la semana de proteínas esenciales. Éstas se encuentran principalmente en las carnes rojas preferiblemente poco hechas.
<b>EDULCORANTE</b>	puede tomar pequeñas cantidades de azúcar de caña no refinada.
<b>PRODUCTOS ANIMALES</b>	puede tomar cualquier producto de origen animal <b>excepto leche</b> . (huevos, carne, queso, mantequilla, yogur, pescado, aves de corral..)
<b>ARROZ</b>	puede tomar todo el que quiera siempre que sea integral y lo tueste (hasta dorarlo) en una sartén antes de cocinarlo.
<b>PAN</b>	puede consumir 2 piezas al día de pan integral o pan de arroz. El pan de soja no está permitido.
<b>VEGETALES VERDES Y ROJOS</b>	puede consumir la cantidad que desee de estos vegetales (tomate, pimientos, brócoli, pepinos, calabacines,...)
<b>VEGETALES AMARILLOS Y NARANJAS</b>	consume más de 3 piezas por semana de estos vegetales (maíz, zanahoria, calabaza...)
<b>ALLIUMS</b>	puede consumir la cantidad que desee de estas hortalizas (cebolla, ajo, puerro,...)
<b>FRUTOS SECOS</b>	puede consumir únicamente anacardos crudos, nueces (coquitos) de Brasil crudos, nueces pecan crudas y nueces crudas.

**FRUTAS** consuma todas las piezas que quiera, siempre que sean crudas. La fruta en conserva se puede consumir si lo está en agua o en su propio jugo.  
Puede consumir zumos moderadamente, si son zumos naturales y están diluidos al 50% con agua.

**CAFÉ Y TÉ** puede consumirlos siempre que no contengan excitantes (cafeína o teína).

## DEBE DE EVITAR

---

**GRANOS** en general no está permitido ningún tipo de grano (trigo, avena, cebada, arroz..), ni los productos que derivan de ellos (cereales, pastas, panes..). Excepto los que se hayan mencionado en el apartado anterior.

**LEGUMBRES** evite todo tipo de legumbres (soja, cacahuetes, alubias, lentejas,...)

**FRUTOS SECOS** debe evitar cualquier otro fruto seco que no haya sido nombrado en el apartado anterior.

**EDULCORANTE** evite cualquier tipo de edulcorante que no haya sido nombrado en el apartado anterior. Esto incluye todos los productos que contengan como ingrediente alguno de estos edulcorantes.  
NATURALES (azúcar, sacarosa, glucosa, fructosa, stevia, miel, azúcar moreno, siropes, zumos concentrados de fruta, alcohol).  
ARTIFICIALES (sucralosa, aspartamo, sacarina, acesulfamo de potasio, ciclamato, neotame).

**VARIOS** evite frutas secas, bebidas alcohólicas, la coliflor y los demás vegetales blancos, los alimentos congelados, la remolacha, las patatas, cualquier producto que contenga soja, la leche de cualquier tipo, la margarina y el aceite de colza.

---

## SI TIENE ALGUNA DUDA... NO LO COMA!

---

- Es recomendable que realice una actividad física al menos 20 minutos al día, por ejemplo andar.

- Haga todo lo posible para dormir bien. Acondicione su habitación. Váyase a dormir y levántese todos los días a la misma hora. Evite ver la televisión o trabajar con el ordenador en la cama.