

OPERACIÓN RESCATE 2020

Como veíamos antes, uno de los problemas principales en el enfoque actual sobre pérdida de peso es un excesivo foco en las calorías. Sin duda las calorías importan, pero si estás comiendo más de lo necesario es porque tu metabolismo está desajustado.

Los expertos nos dicen que el ciclo debería ser:

Menos calorías = Pérdida de peso = AJUSTE DE METABOLISMO

Este enfoque rara vez funciona. Si **tus hormonas están desequilibradas y simplemente intentas comer menos no vas a resistir el hambre.**

El orden correcto es en realidad el siguiente.

Ajuste de metabolismo = Menos calorías = PÉRDIDA DE PESO

Equilibrar tus hormonas es el primer paso, y la clave son alimentos reales, mínimamente procesados, con gran densidad nutricional, evitando los azúcares, harinas, cereales refinados y aceites vegetales (maíz, girasol, canola...). Al comer de esta manera disminuyes el hambre y aumentas tu energía, por lo que la reducción de calorías es automática y la pérdida de grasa inevitable.

OPERACIÓN RESCATE

Fue diseñada para desafiarnos y dejar de refugiarnos en los cómodos pantalones de joggings y calzas de entre casa, para poder vivir y amar tu cuerpo.

Porque seguir deseando o resignarse a lo que hay, si todos tenemos las mismas chances de poder activar el poder de mejorar y conseguir una salud de hierro con un consecuente cuerpo esbelto y saludable.... Solo, que hay que activar el botón del Amor Propio, el mirarse al espejo y preguntarte porque yo no?

Por eso estamos acá leyendo esto y empezaremos en breve LISTOS????

ARRACAMOS LA PRIMAVERA CON TODO! QUE TE PARECE SI NO TE REGALAS SALUDDDDD...

DALE ANIMATE

PRIMER FASE _ DESINTOXICACION -TRANSICION

Esta es la primer fase, deberemos poner la casa en orden o como le digo siempre limpiemos la heladera y alacena para empezar a agregar lo que será de ahora en más el combustible de tu vida.... Acuérdese que debemos limpiar y ordenar antes de comenzar...

Que les propongo?

Unos diez días de Plan limpieza expresssss

De que se trata esto?

Lograremos restablecer tu intestino, sacaremos todo ese líquido que estas reteniendo por excesos, tu desorganización es tal que sentís que no comes

demasiado o por lo menos lo que te gusta y sin embargo tampoco bajas, bueno muchas veces la desorganización hace que nuestra ansiedad aumente y muchos alimentos potencian esta propia ansiedad como por ejemplos los snack saludables o productos engañosos de dieta.

Se introduce también de manera gradual el ayuno intermitente, empezando con un 16/8 durante la segunda semana.

Esta fase no solo te reseteara si no que veras cambios en pocos días...

Cuales serian los cambios?

Te vas a empezar a sentir más liviana, descansaras más relajada y la sensación de pesadez desaparecerá. Por eso te parece que un leve esfuerzo de entrada vale mucho y tus huesos y músculos te lo agradecerán..

Si sigues ya una dieta baja en carbohidrato y estás acostumbrado a realizar ayunos intermitentes podrías empezar directamente en la fase II, pero si tienes dudas, no te la saltes.

SEGUNDA FASE

Entramos de lleno en la dieta organizada con la combinación de diferentes dietas que te van a servir a lograr tus objetivos, restringiendo pero no absolutamente los carbohidratos y aumentando gradualmente los ayunos intermitentes. Se reducen también las calorías, maximizando así los beneficios de la utilización endógena de tu propia grasa.

El enfoque cada semana es similar, aunque la proteína y el carbohidrato estarán un poco más elevados durante los primeros días, hasta que el organismo elimine todo aquel combustible que está acostumbrado.

Necesitamos priorizar la mantención de nuestro motor metabólico El Musculo!!!, por eso tendremos que darle mayor sustrato para que no entremos en falta.

Dentro de cada semana se realizan ciertos ciclos reduciendo la ingesta total los días de ayuno y elevándola en los días posteriores. Aunque se establece una duración de cuatro semanas, puedes alargar esta fase si te encuentras bien y quieres seguir perdiendo grasa.

El ayuno es una modalidad de vida, es lograr generar el descanso necesario para que todos los días recarguemos energía, y de esta manera reutilizar todas nuestras reservas... Pasó a paso iras verificando cada uno de los beneficios y descubrirás que cuidarte será más sencillo de lo que esperabas

Si estás acostumbrado y prefieres hacerlos con más frecuencia, adelante, no hay ningún problema.

TERCERA FASE

Aplicaremos una modalidad de sumar y agregar mayor cantidad de macro nutrientes, sin descuidar todos lo que hemos logrado hasta ahora....

Si la segunda fase te ha resultado cómoda que estoy mas que segura a puedes seguir manteniéndola y reforzaras mayormente tu PERDIDA DE PESO, pero si ya has conseguido tu objetivo puedes meterte de lleno en esa fase y perder el miedo a la comida...

Puede ser hasta normal que en esta fase te puedas sentir relativamente más pesada que en la segunda fase, esto se debe que la anterior era totalmente antiinflamatoria y esta comienza a tener más hidratos de carbono, por ende mayor retención o tal vez mas inflamación por eso iremos regulándolo según cada reacción No estás acumulando grasa, sino rellorando glucógeno y recuperando algo del líquido.

LISTOOOOOOO TODO MAS QUE CLAROOOOO AHORA ARRANQUEMOS.....

- Les mandaré el contenido en PDF

