

LO PERMITIDO



ENTRENAR LA MENTE

Uno de los propósitos de este desafío es combatir el estrés y buscar ser un poco más felices, y para eso, pondremos en práctica ciertas herramientas probadas por la ciencia, para conseguir nuestro bienestar. Prepárate para dar las gracias, respirar conscientemente, empezar a meditar...

COME COMIDA REAL

Come carne, mariscos y huevos; vegetales y frutas; grasas naturales y hierbas, especias y condimentos. Come alimentos con una lista de ingredientes simple y reconocible, o sin ingredientes porque son enteros y sin procesar.

DORMIR VARIAS HORAS

Ahora vamos a programar nuestro momento de dormir como cualquier otra actividad diaria. Dedicemos tiempo a nuestro descanso, calculando que un adulto promedio necesita de 7 a 9 horas de sueño para funcionar adecuadamente y a su capacidad máxima.

TOMAR SUFICIENTE AGUA

El elemento más abundante del cuerpo es el agua. De hecho, contiene hasta un 70% del vital líquido. Nadie puede pasar más tres días sin consumir agua. Por eso, consumiremos mínimo 2 litros de agua cada día.

EJERCÍTATE

Hacerlo regularmente te hace respirar y obtener oxígeno, además de movilizar tu sistema linfático para eliminar toxinas del cuerpo. También disminuye el riesgo de sufrir enfermedades, mantiene tus músculos y huesos más fuertes, te ayuda lograr o mantener un peso saludable, sentirte bien. En fin, un montón de cosas buenas que ya sabemos, así que empezaremos con lo básico. Entre 30 y 45 minutos cada día, para poner la sangre a circular.



LO PROHIBIDO



NO CONSUMAS AZÚCAR AGREGADA, REAL O ARTIFICIAL

Esto incluye (pero no se limita a) jarabe de arce, miel, néctar de agave, azúcar de coco, jarabe de dátiles, monk fruit, estevia, Splenda, Equal, Nutrasweet y xilitol. Si hay azúcar agregada en la lista de ingredientes, está fuera.

NO CONSUMAS GRANOS

Esto incluye (pero no se limita a) trigo, centeno, cebada, avena, maíz, arroz, mijo, bulgur, sorgo, granos germinados y todos los pseudocereales sin gluten como la quinoa, el amaranto y el trigo sarraceno. Esto también incluye todas las formas en que agregamos trigo, maíz y arroz a nuestros alimentos en forma de salvado, germen, almidón, etc. Lea sus etiquetas.

NO CONSUMAS LÁCTEOS

Esto incluye productos lácteos de vaca, cabra u oveja como leche, crema, queso, kéfir, yogurt, crema agria, helado o yogurt congelado.

NO CONSUMAS COMIDA CHATARRA O GOLOSINAS CON INGREDIENTES "APROBADOS"

Recrear o comprar postres, golosinas y alimentos que no puedes parar de comer (incluso si los ingredientes son técnicamente compatibles) pierde el objetivo del 30ALNATURAL, y no conducirá a un cambio de hábito. Estos son los mismos alimentos que nos metieron en problemas de salud y antojos en primer lugar, y una panqueca sigue siendo un panqueca, incluso si está hecho con harina de coco.

NO CONSUMAS ALCOHOL

En ninguna presentación, ni siquiera para cocinar. (E idealmente, tampoco productos de tabaco de ningún tipo).

NO COMAS LA MAYORÍA DE LAS LEGUMBRES

Esto incluye frijoles/caraotas (negros, rojos, pintos, garbanzos, blancos, riñón, lima, fava, cannellini, lentejas, adzuki, y black eyed peas); maní (incluyendo mantequilla de maní o aceite de maní); y todas las formas de soya (salsa de soya, miso, tofu, tempeh, edamame, proteína de soya, leche de soya o lecitina de soya).

NO CONSUMAS MSG, CARRAGENAN O SULFITOS

Si estos ingredientes aparecen de cualquier forma en la etiqueta, está fuera del 30ALNATURAL.

NO TE PESES NI TE TOMES MEDIDAS CORPORALES

Esto es mucho más que perder peso, y centrarse solo en la composición corporal significa que pasarás por alto todos los otros beneficios que este plan tiene para ofrecer. Así que no te peses, ni te midas durante los 30 días. (Sin embargo, puedes tomar fotos y/o medidas los días 0 y 31).

