

1. Limpia la alacena
2. Ve de compras
3. ¡Cocina!
4. Sal a caminar
5. ¡Duerme!

1. Limpia la alacena

No tenemos auto-control. PLANEA PARA EL FUTURO! No mantengas alimentos tentadores en la casa. Tira el pan, el arroz, la pasta, las galletas dulces, las galletas saladas, los pasteles, el helado, los waffles, los jugos embotellados, los refrescos, los cereales, el avena, los edulcorantes artificiales, el yogurt, la salsa de soja, la salsa teriyaki, las sopas enlatadas, el pure de manzana envasado, la pasta de arroz... todo lo refinado, todos los alimentos procesados. Embolsa todo, llévalo a un banco de alimentos o albergue para desamparados. No, los niños NO necesitan galletas dulces y Goldfish. En realidad podrían ser más saludables si tú eres más saludable.

2. Ve de compras

Ahora es el momento para llenar tu alacena con comida que vale la pena consumir.

Proteína.

Lo ideal sería que tu proteína sea alimentada con pasto o recién capturada. Y si no puedo encontrarla ¿Debería de sustituirla por una rosquilla? NO! la proteína convencional está bien. Los frijoles y el arroz no cuentan.

Animales de tierra: carne de cerdo, carne de res, cordero.

Animales de mar: trucha, salmon, camarones, cangrejos. Ya sabes... cosas con sabor a pescado!

Animales de aire: pollo, pato, avestruz. Ya se, el avestruz no puede volar, no te me adelantes.

Varía la compra de tu proteína un poco con tocino de buena calidad, huevos enriquecidos con Omega 3-s y algunos productos como salchichas de pollo y manzana para ayudarte en el desayuno en los días que estes muy ocupado.

Verduras

Lo ideal sería que estas sean locales y orgánicas, pero una vez más, esto no debe de ser motivo de ruptura. Nuestras grandes cadenas de supermercados en realidad tienen los mejores productos que también puedes encontrar en mercados agricultores y a un precio increíble. Haz tus compras en temporada, que normalmente significa lo que está a la venta. Mezcla todos los colores...

Fruta

Limita la fruta a 1 porción por día, si la pérdida de grasa es tu meta. Una porción no es una sandía entera. Si quieres complicarte las cosas y no avanzar, come toda la fruta que quieras, al final de cuentas es tu dinero, gástalo como desees. En orden de preferencia: las bayas, los melones, los cítricos, las manzanas, las peras. Los plátanos, las papayas y los mangos son ideales para los atletas después del entrenamiento, pero dudosos para la gente que quiere perder de peso.

Las grasas.

El aceite de olivo (extra virgen), aceite de coco, el aguacate (el aceite y la fruta), nueces de macadamia (enteras y el aceite), almendras, otras nueces. Si la pérdida de grasa es tu objetivo limita las nueces de 1-2 oz por día.

Misceláneos.

Salsa marinara, hierbas, especias, curry en polvo, ajo, jengibre, cilantro, el garam masala, el chile en polvo, pimienta negra, la ralladura de limón, pimienta, canela, comino, el orégano y la albahaca. Obten al menos 20 hierbas y especias para que mantengas viva tu cocina. Abastécete de café, té y agua mineral ya que estas son las bebidas de tu elección.

3. ¡Cocina!

La mayoría de tus comidas se ven algo así:

- 4-8 oz de proteína magra como pollo, carne magra, pavo, lomo de cerdo o mariscos.
- Varias porciones de vegetales, ya sean crudos, al vapor o ligeramente cocidos.
- Por último completa la comida con grasas buenas de aceite de aguacate, de olivo o un puñado de nueces sin sal tales como almendras, nuez encarcelada (pecan), macadamias o nuez de castilla (walnut)

Puntos clave:

- Proteína en cada comida
- 3 o 4 comidas al día
- Limita el consumo de fruta a 1 porción si la pérdida de grasa es tu objetivo
- Limita el consumo de nueces 1-2 oz si la pérdida de grasa es tu objetivo
- Bebidas son el café, té, agua mineral. Sin azúcar, esto incluye la stevia.

4. Sal a caminar!

Sal a la calle y muevete. Mide tu nivel de condición física y actúa de acuerdo a ella. Si necesitas ayuda, busca a UN entrenador o coach.

5. ¡Duerme!

Oscurece tu habitación. No, EN SERIO, oscurece tu habitación. Nada de luces de los despertadores, alarmas contra incendios, TV, etc. No veas la televisión o revises el correo electrónico por lo menos 1 hora antes de acostarte. Vete a dormir temprano, consigue por lo menos 8-9 horas de sueño. Debes despertar sin la alarma, sintiéndote revitalizado.

¿Preguntas? ¿Confundido?

Si tienes curiosidad acerca de estas recomendaciones, lee la Solución Paleolítica. O solo tienes que seguir esta guía, cosechar todos los beneficios y no darle importancia a los detalles.