

Lista de verificación:

Esta lista de verificación te ayudará a recordar todas las pequeñas cosas que pueden ayudarte en tu camino. Recuerda: si olvidas algo, ¡NO PASA NADA! Simplemente continúa... planifica tus caprichos en tu dieta para que **tú tengas el control**, y no la comida que comes.

o 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana en un vaso de agua. Bebe con una pajita unos 20 minutos después de despertarte y, si lo deseas, antes de la comida más pesada del día.

o Intenta hacer un ayuno de al menos 14 horas entre la última comida del día y la primera del día siguiente. El agua y el té no rompen tu ayuno.

o Tu comida consta de verduras, proteínas y grasas saludables. Primero come verduras de hoja con aceite de oliva, luego verduras y proteínas con grasas. Si quieres agregar carbohidratos a tu comida, ¡añádelos al final!

o Los postres y los caprichos están bien, dentro de las recetas que se adaptan a la dieta baja en carbohidratos. Lo mejor es comerlos después de la comida más pesada. Y tómate el tiempo para disfrutar al máximo 😊

o Cuida dormir lo suficiente. Encuentra una rutina que te ayude a conciliar el sueño. ¡Un sueño de buena calidad permite que tu cuerpo descanse y se recupere!

o Lleva en tu bolso algunas nueces o galletas de almendras para que, si realmente necesitas comer sobre la marcha, tengas algo contigo que no aumente el nivel de insulina.

o ¿Vas a una fiesta o a un lugar en el que sabes que no tendrás las opciones de comida adecuadas? Planifícalo en tu día. Come una buena cantidad de verduras con grasas saludables al comienzo del día, bebe agua con vinagre de sidra de manzana antes de ir; todo esto ayudará a tu cuerpo a no aumentar el nivel de insulina y a procesar mejor los carbohidratos y los azúcares.

o ¡Bebe al menos 8 vasos de agua o té durante el día!