



# DÍAS

*Método práctico para  
bajar de peso rápido  
de forma saludable  
y cambiar hábitos.*



*Dr. Levi*



# 7 DÍAS

"7 días" es un libro que te invita a embarcarte en una emocionante aventura llena de cambios y transformaciones. En tan solo una semana, descubrirás cómo puedes lograr grandes resultados y alcanzar tus metas de una manera sorprendente. A través de estas páginas, te guiaré en un viaje de autodescubrimiento, brindándote las herramientas y estrategias necesarias para aprovechar cada uno de los siete días al máximo. Prepárate para experimentar una semana llena de desafíos, aprendizajes y logros, mientras te sumerges en un proceso de crecimiento personal y transformación profunda. ¡Bienvenido a los 7 días que cambiarán tu vida para siempre!

## **PROLOGO:**

### **LA IMPORTANCIA DEL NÚMERO 7**

El número 7 ha tenido un significado especial en la historia de la humanidad y ha sido considerado simbólicamente importante en diversas culturas y tradiciones.

Dios creo todo lo que existe a nuestro alrededor en siete días y dice génesis 1:2 que Acabo Dios en el día séptimo, y reposo después de toda la obra que había hecho en la creación.

El número 7 ha sido asociado con significados espirituales y simbólicos en muchas tradiciones. Por ejemplo, se encuentra en la semana compuesta por siete días y en las fases lunares que duran siete días cada una. También se asocia con los siete elementos, como los siete mares del mundo, los siete enanitos y los siete metales en la alquimia.

En la antigüedad, se consideró que había siete maravillas del mundo, que eran construcciones notables y admiradas por su belleza y grandeza. Estos incluyeron la Gran Pirámide de Guiza, los Jardines Colgantes de Babilonia y el Faro de Alejandría, entre otros.

En la actualidad, también se habla de las siete maravillas del mundo moderno, que son una selección de monumentos y construcciones destacadas. Algunas de ellas son el Coliseo Romano, el Taj Mahal y la Gran Muralla China.

El número 7 es sinónimo de perfección y justo por eso es que estos siete días que vamos a iniciar juntos serán perfectos pues son la base y fundamento de una nueva etapa, y dará la motivación suficiente para continuar este proceso de transformación, así que no que creas que fue pura casualidad que necesitemos siete días para desbloquear tu metabolismo. Siete días.

## **AGRADECIMIENTOS**

Tengo a muchos a quien agradecer, pero debo empezar por el más importante de todos y sin El nada de lo que ahora está pasando podría ser pues, aunque conoce mis fuerzas y debilidades sabe de mis alegrías y fracasos que soy humano con muchísimos defectos aun así me permite sentir su amor brazos de perdón es mi Dios amado Jesucristo, mi padre y mentor, arquitecto y diseñador, mi médico por excelencia, podría seguir sin parar alabándolo solo a él, pero debo más agradecimientos. A mi amada esposa que me ha soportado y con su amor me muestra lo afortunado que soy subo bajo y subo, mis dos princesas quiñes con solo ver sus fotografías hacen que mis ojos se inundan, a mi viejita que es mi inspiración excelente oidora, mi única hermanita mi compañerita desde que tengo uso de razón, quien creo es mi seguidora número 1, y se ganó ese puesto, ella sabe porque, mis suegros sabios juntos, mis cuñados gran apoyo en este proceso, la amada que sé que nunca me han soltado de sus oraciones, mis pacientes que me han tolerado, y mis seguidores por creer.

# ÍNDICE

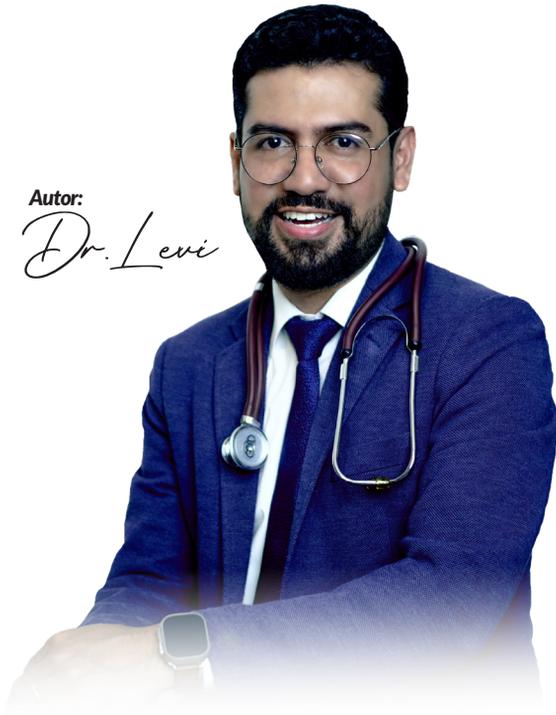
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>Pag. 6</b>
<b>DÍA ANTES DEL DÍA 1 (DÍA 0)</b> .....	<b>Pag. 7</b>
Claudia .....	Pag. 9
<b>DÍA 1</b> .....	<b>Pag. 10</b>
Comer una sola vez .....	Pag. 10
¿Qué vas a comer? .....	Pag. 11
Alimento diurético .....	Pag. 11
Alimento quemador de grasa .....	Pag. 13
Alimento antiinflamatorio .....	Pag. 15
¿Qué cantidades debes comer? .....	Pag. 16
¿A qué hora debes comer? .....	Pag. 19
¿Qué líquidos tomar? .....	Pag. 19
Claudia, quiero que poseas una férrea voluntad .....	Pag. 27
<b>DÍA 2</b> .....	<b>Pag. 28</b>
Te de rábano .....	Pag. 28
Las células reciclan .....	Pag. 33
Aseo a tu casa interior .....	Pag. 33
Tengo mucha hambre .....	Pag. 35
Claudia, quiero que hagas lo que no les gusta hacer .....	Pag. 38
<b>DÍA 3</b> .....	<b>Pag. 40</b>
Te estás desinflamando .....	Pag. 40
Mejoras en circulación sanguínea .....	Pag. 41
¿Qué como hoy? .....	Pag. 42
Claudia .....	Pag. 43
<b>DÍA 4</b> .....	<b>Pag. 46</b>
Mayor concentración .....	Pag. 46
Fuerza para dominar malos hábitos .....	Pag. 48
El gen p21 y el cáncer .....	Pag. 48
Comer menos nos da intestinos más sanos .....	Pag. 50
¿Qué como hoy? .....	Pag. 51
Claudia, quiero que domines tus propios temores y actúes con determinación .....	Pag. 52
<b>DÍA 5</b> .....	<b>Pag. 56</b>
¿Cuáles son las pataletas metabólicas? .....	Pag. 56
Síndrome de abstinencia .....	Pag. 57
¿Cómo lograrlo? .....	Pag. 58
¿Qué como hoy? .....	Pag. 65
Claudia, quiero que seas exigente contigo mismo .....	Pag. 65
<b>DÍA 6</b> .....	<b>Pag. 67</b>
Usos de células madres .....	Pag. 69
Crea tu colágeno .....	Pag. 71
¿Qué como hoy? .....	Pag. 78
¿Qué es OMAD Líquido? .....	Pag. 78
Claudia, quiero que Disfrutes el camino .....	Pag. 86
<b>DÍA 7</b> .....	<b>Pag. 88</b>
Claudia, ¿Por qué se enojó Claudia? .....	Pag. 89
¿Por qué no bajo de peso? .....	Pag. 90
Conclusión .....	Pag. 91

# INTRODUCCIÓN

Para escribir este sencillo libro tarde unos cuantos años, inicié multitud de veces, pues nunca me sentí cómodo con las letras que plasmaba en el teclado o en papel, pero créeme ahora es muy muy distinto estoy feliz que iniciemos juntos un nuevo comienzo, vas a tener 7 capítulos, un capítulo para cada día, quiero que sea práctico y rápido pues recuerda que nos movemos por motivaciones y sé que si en solo 7 días vez resultados suficientemente grandes, tu motivación será directamente proporcional para seguir bajando hasta que llegues al punto que desees.

Autor:

*Dr. Levi*



## DÍA ANTES DEL DÍA 1 - (DÍA 0)

Necesito que leas muy detenidamente esta porción inicial del libro antes de comenzar con el capítulo día 1.

### **Perseverantes y no constantes**

Es muy común y triste oír frases de personas diciendo “Empiezo el curso y lo abandono”, “Quiero hacer la dieta, pero al segundo día ya abandoné” o “Ante el primer problema, vuelvo a sentirme insertible y creo que no es para mí” se escuchan por millones cada día.

La buena noticia es que no importa tu edad, sexo, país, religión, raza, situación económica e incluso enfermedad, todos podemos bajar de peso rápido fácil y saludable. Pero para eso, quiero que seas **Perseverante** y no **Constante**, déjame te explico bien esta antilogía.

### **Diferencia entre constancia y perseverancia**

Si bien forman un matrimonio, la constancia y la perseverancia no son lo mismo como hombre y mujer no son lo mismo biológicamente hablando.

La constancia es un hábito de repetición, así de sencillo, algo que haces en el tiempo y de cierta forma, ejemplo; dormir, pues dormir lo haces todos los días y ya sabes a qué hora te vas a la cama y sabes que tan fácil o difícil te es conciliar el sueño, es algo constante en ti, así como ir a trabajar a la oficina, bañarte, en fin. Y que al final esa constancia te dará ciertos resultados, ir a trabajar te da un pago mensual, vanarte buen olor dormir energía.

Pero la perseverancia es una cualidad que te permite sobreponerte a los desafíos, desvíos y problemas que puedan presentarse. Es empezar de nuevo desde el lugar donde abandonaste, capitalizar la experiencia para corregir el rumbo si fuese necesario.

Por lo tanto, la constancia se nutre de la perseverancia, ya que es probable que debas esforzarte para conseguir lo que anhelas.

Por eso quiero que **seas primero Perseverante** antes que **Constante** un perseverante anda con una llama encendida que no importa lo difícil que sea la batalla tiene un orgullo y una convicción que hace temblar a los enemigos, que sabe que no hay nada que lo detenga, que está respirando con fuerza pues no tolera la palabra derrota, que si se cae mil veces se levantará mil y una vez, y ese **Fuego** está en lo profundo de todo ser nacido de mujer, solo que debemos avivar esa llama y exteriorizarla de manera que calcine todo obstáculo que nos quiera impedir avanzar y llegar a nuestra meta. ¿sacamos juntos la llama que hay en ti?

## CLAUDIA

Claudia no tenía ni idea que el siguiente lunes estaría pesando 14.5 kilos menos (31,97 libras) aún recuerdo la alegría de ella cuando se subió a la báscula y vio, decía que no lo podía creer, confieso que también se enojó cuando le dije toda la verdad del tratamiento, pero eso lo sabrás más adelante. solo necesite de ella 7 días para cambiar la mente de quien había hecho todas las dietas, medicamentos incluso cirugías para bajar de peso, pero todos con efecto rebote o sin resultados.



## DÍA 1

### COMER UNA SOLA VEZ

¡Iniciemos con fuerza y será comiendo una sola vez en el día, si así es, nada de consentimientos ni que espere un poquito, déjeme pensarlo, ya va un momento, no señor así no es, vamos a poner a trabajar nuestro sedentario metabolismo.

Tu cuerpo es extremadamente fuerte y muy eficiente solo que no le has dado la oportunidad de experimentarlo.

Te cuento algunos beneficios: Además de la pérdida de peso, las investigaciones han relacionado comer una vez al día con otros beneficios para la salud. Por ejemplo, puede ayudar a reducir el azúcar en sangre y ciertos factores de riesgo de enfermedades cardíacas, incluido el colesterol «malo» LDL.

También se ha asociado a la reducción de los marcadores de inflamación, incluida la proteína C reactiva.

Además, comer una sola vez al día puede ofrecer beneficios únicos para la salud del sistema nervioso. Puede ralentizar la neurodegeneración y favorecer la longevidad, según investigaciones con animales. Sin embargo, aunque estos beneficios potenciales son prometedores, es importante señalar que estos beneficios están asociados al comer una sola vez al día, pero comer muy bien justo en ese momento, es decir no es comer por comer cualquier cosa.

## ¿QUÉ VAS A COMER?

Tu plato debe contener tres alimentos primordiales para bajar de peso de forma correcta, y son: un alimento quemador de grasa, un alimento antiinflamatorio y uno diurético, es decir que te ayude a eliminar líquidos retenidos, porque así, pues a la hora de bajar de peso hay que atacar tres aspectos y uno de ellos es la retención de líquidos y podrías decir, yo no retengo líquidos, y la verdad es que el 100 por ciento de las personas con sobrepeso retienen líquidos, y ni hablar de las personas en obesidad mórbida.

## ALIMENTO DIURÉTICO

Ahora te voy a dar una lista de verduras y frutas que más eliminan líquidos de esa lista puedes escoger solo una, fruta o verdura, y escríbela en un cuaderno.

**Zanahorias:** Las zanahorias contienen antioxidantes, minerales, vitaminas y fitoquímicos, lo que

las convierte en una opción diurética recomendada.

**Perejil:** El perejil es una hierba que se utiliza combinada como aderezo en sopas y platos. Además de su valor nutricional, se cree que tiene propiedades diuréticas y puede contribuir al buen funcionamiento de los riñones.

**Apio:** El apio es conocido por su bajo contenido calórico y su alto contenido de agua. Se considera una verdura diurética y se utiliza en muchas dietas de desintoxicación.

**Cebolla:** La cebolla contiene potasio y tiene propiedades diuréticas. Se puede consumir cruda o cocida y se utiliza como base en muchos guisos y platos.

**Alcachofas:** Las alcachofas se consideran diuréticas y depurativas. Contiene fibra, antioxidantes y otros nutrientes beneficiosos.

**Sandía:** La sandía es conocida por su alto contenido de agua y su capacidad para promover la micción debido a su efecto diurético.

**Piña:** La piña también se considera una fruta diurética debido a su contenido de agua y bromelina, una enzima que puede ayudar a reducir la retención de líquidos.

**Arándanos:** Los arándanos son ricos en antioxidantes y también se consideran diuréticos.

**Kiwi:** El kiwi contiene altos niveles de vitamina C y

## ALIMENTO QUEMADOR DE GRASA

Al consumir proteína el cuerpo entra en un proceso anabólico, una reacción de síntesis o construcción donde se consume energía para lograr una correcta digestión para la cual se queman grasas y carbohidratos con el fin de mantener o incrementar músculo y reparar tejidos.

Te voy a dejar también algunas opciones de ella también quiero que escojas solo una y la escribas en la hoja que tienes tus apuntes.

### 1. Pavo

Al pavo sus pechugas y muslos son las partes con menor contenido de grasa y colesterol. La única diferencia es que el pavo todavía posee menos grasas que el pollo, por eso la textura de su carne es un poco más seca.

### 2. Conejo

El conejo es muy bajo en calorías, por ello se incluye en el listado de carnes magras.

A diferencia del pavo, el conejo tiene muchísimo sabor. Además, contiene menor colesterol que el pollo y tiene un considerable valor nutricional. El conejo es rico en vitamina B12 y E, potasio, fósforo, magnesio y calcio.

### 3. Cerdo

Al contrario de lo que se pueda llegar a pensar, el lomo, la pierna y el solomillo de cerdo también se incluyen en la lista de carne magra, porque su con

tenido de grasa está por debajo del 5%.

Estas partes del cerdo son muy succulentas, de fácil digestión y poseen un alto contenido en proteínas de gran valor biológico, vitaminas y minerales. Su consumo favorece el desarrollo muscular y el equilibrio en el sistema nervioso.

#### **4. Cordero**

La carne de cordero, en realidad, no se le considera carne magra porque su proporción de grasa es de un 22%. A pesar de ello, los cortes de la pierna son los que menos grasa tienen, más concretamente, la carne de la media caña. Un buen dato también para consumir una pieza de cordero menos grasa es escoger una carne de ejemplares jóvenes, como el lechal, porque tienen la grasa muy focalizada, fácil de retirar.

La forma típica de preparar el cordero es asado, pero podemos prepararlo a las finas hierbas o en un arroz de montaña con verduras.

#### **5. Vacuno**

Dentro de la carne de vacuno hay muchas diferenciaciones, no solo a nivel de sabor y texturas, sino que, dependiendo del sexo, la edad y el tipo de corte, tendrán más o menos grasas.

Los principales cortes de ternera y buey a los que se le puede considerar carne magra son: el solomillo, el vacío, la culata, el lomo bajo y alto. En el caso de la carne de res, entrarían en esta clasificación: el bistec de pierna, el filete, el lomo y la falda (considerable valor nutricional). El conejo es rico en vitamina B12 y E, potasio, fósforo, magnesio y calcio.

## ALIMENTO ANTIINFLAMATORIO

¿Quién no se ha sentido hinchado y pesado después de comer? Por muy delgado que se esté hay un momento del día en que siempre aprieta el pantalón y parece que el cuerpo se expande ganando volumen, o al menos así lo sentimos.

Es justo por eso que debes agregar un alimento con estas características, y si, igual como los dos anteriores tienes que escoger solo una de la lista que te daré a continuación.

**Frutos rojos.** Fresas, frambuesas, arándanos, moras, cerezas y grosellas son muy ricas en polifenoles, que son potentes antiinflamatorios y antioxidantes.

**Raíz de jengibre.** Conocida por sus efectos antiinflamatorios y antioxidantes, uno de sus compuestos, el gingerol, ayuda a reducir la liberación de sustancias inflamatorias de las células sanguíneas.

**Olivas o aceitunas.** Rico en omega 3, contiene oleocantal, un compuesto con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que actúan en el organismo de forma similar al ibuprofeno.

**Remolacha.** Rica en fibra, ácido fólico, vitamina C y betalainas, las responsables de su color, es un buen antioxidante con propiedades antiinflamatorias.

**Pimientos.** Además de ser un antioxidante, aporta vitamina B6, ácido fólico, flavonoides y salicilatos, uno de los principios activos de la aspirina, por lo que tiene efectos analgésicos y antiinflamatorios

naturales.

**Ajo y cebolla.** Dos hortalizas que son potentes antiinflamatorios naturales y que actúan de forma similar. La cebolla, gracias a compuestos como la aliína, la quercetina y la alicina, este último un activo que también aporta el ajo.

**Brócoli y otras crucíferas.** Por su contenido "en glucosinolatos", "En el brócoli el más abundante es el sulforafano. Tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes ya que aporta betacarotenos, vitamina C y E y selenio".

Pues bien, la lista es más extensa de lo que crees, pero igual creo que con estas opciones seguro que hay alguno que te guste y si ninguno te gusta, pues nada, a pelear y escoger cualquiera porque ya iniciamos.

## ¿QUÉ CANTIDADES DEBES COMER?

Iniciemos por el alimento diurético, la mitad de tu plato, así como ves en la imagen de ejemplo que he puesto (ver página 14) debe ir llena de la que has escogido, es decir que si escogiste apio la mitad de tu plato debe llevar apio, ese apio hay que sazonarlo de forma obligatoria con cúrcuma en polvo a tu gusto, ahora te preguntarás por que debo usarla, la cúrcuma. Es un potente antioxidante y antiinflamatorio por su contenido en curcumina. Es mejor tomarla "mezclada con aceite de oliva, aguacate y pimienta para favorecer su absorción". También como bebida, mezclada con leche de coco o almen

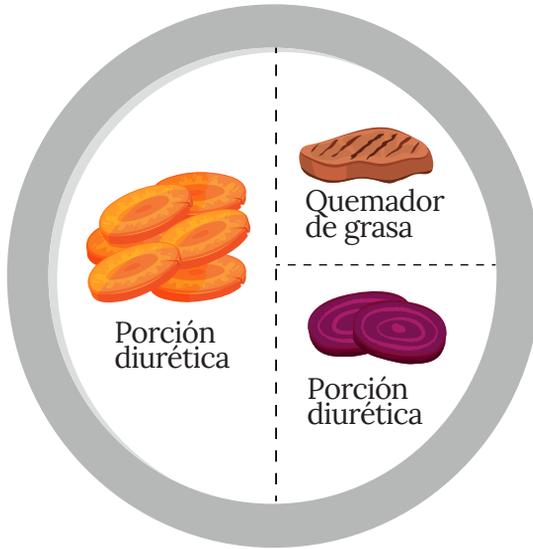
dras. "Con una cucharadita de café (5 gramos al día) es suficiente".

Vamos con el alimento quemador de grasa, es muy similar y también como ves el ejemplo en la imagen (ver página 18), solo un cuarto del plato está destinado para este alimento. Supongamos que elegiste el cerdo en ese cuarto del plato pondrás tu cerdo, y que cantidad, vas a tomar tu peso en kilos y lo dividirás entre 1,1 y el resultado es la cantidad de esa proteína que usaras para alimentarte ejemplo, si pesas 90 kilos lo divides en 1,1 y el resultado es 82 gramos de esa proteína pesada después de cocinada, pues es la cantidad a penas necesaria para tu sustento muscular.

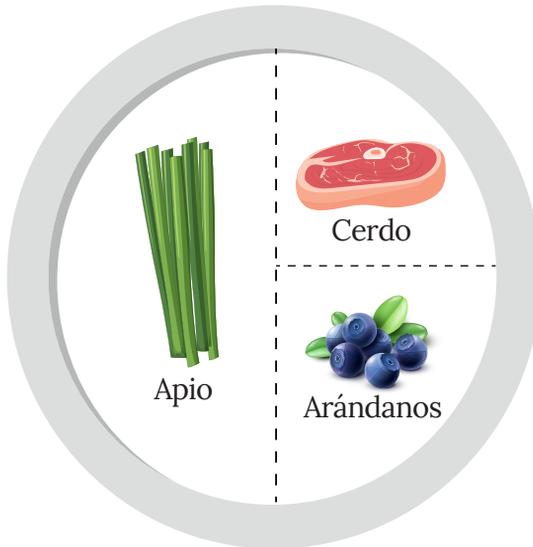
Seguimos ahora con el alimento antiinflamatorio, se repite la historia, vas a tomar el alimento que has seleccionado y lo pondrás en el cuarto restante del plato, así como ves en la imagen (ver página 18) supongamos que te fuiste por los arándanos, entonces ahí van toda la cantidad de arándanos que cubra ese espacio.

Y es justo así que ya tienes tu plato del primer día resuelto. Como nota importante tienes prohibido pararte de la mesa si no has quedado satisfecho con tus alimentos, es decir si aún tienes hambre no puedes pararte de la mesa, debes seguir comiendo y comiendo hasta que te sientas satisfecha pero no a reventar, ahora puedes comer más del alimento diurético y el antiinflamatorio porque de la proteína para quemar grasa solo debes comer lo que calculaste y ni un gramo más.

## Imagen 1



## Imagen 2



## ¿A QUÉ HORA DEBES COMER?

El ritmo circadiano es un ciclo de aproximadamente 24 horas que regula diversos procesos fisiológicos y comportamentales en el cuerpo humano. A las 3 de la tarde, en el ritmo circadiano, generalmente se encuentra en el período conocido como "fase de vigilia". Durante este período, el cuerpo está en su estado de mayor alerta y actividad.

Es importante tener en cuenta que el ritmo circadiano puede variar de una persona a otra y puede estar influenciado por factores como la exposición a la luz y la oscuridad, los horarios de sueño y vigilia, y los hábitos diarios. Además, los ritmos circadianos pueden verse afectados por cambios en el entorno, como el trabajo nocturno o los viajes a través de diferentes zonas horarias.

Por esta razón te recomiendo que busque una hora que este entre la 1 pm y las 5 pm y ahí hacer tu única comida del primer día.

Pues buscamos aprovechar al máximo ese estado de vigilia o alerta máxima para digerir más rápido tu alimento.

## ¿QUÉ LÍQUIDOS TOMAR?

Durante todo el resto del día vas a poder tomar las siguientes tres bebidas, toda la cantidad que tú quieras.

- i. Agua.
- ii. Café.
- iii. Te y aromáticas.

- i. Rábano.
- ii. Jengibre.
- iii. Limón.

## I. Agua.

La cantidad de agua que debes tomar diariamente puede variar según varios factores, como tu salud, nivel de actividad y ubicación geográfica. No existe una respuesta única para todos, pero aquí hay algunas pautas generales:

Según la Clínica Mayo, el agua compone aproximadamente el 60% de tu peso corporal, y cada sistema de tu cuerpo depende de ella. No tomar suficiente agua puede provocar fatiga y deshidratación. Se recomienda beber lo suficiente para no sentir sed y tener una orina clara o amarillo claro. Se recomienda beber lo suficiente para no sentir sed y tener una orina clara o amarillo claro.

La Sociedad Americana del Cáncer sugiere que la cantidad de agua que debes tomar depende de quién eres, dónde vives y cuánto ejercicio haces. No hay una regla estricta de 8 vasos al día, pero si generalmente no tienes sed y tu orina es clara o amarillo claro, es probable que estés tomando suficiente agua.

Un estudio mencionado en los resultados de búsqueda sugiere que tomar agua antes de las comidas puede tener un beneficio significativo en la pérdida de peso. Además, tomar cantidades adecuadas de agua puede tener varios beneficios para la salud, como ayudar con el estreñimiento.

Es decir, debes tomar la cantidad de agua que tu cuerpo te pida, si te pide agua es porque necesitas agua y debes tomar hasta que ya no te pida más, ahora si no te pide es simplemente porque tiene lo suficiente y no debes forzar.

## II. Café.

El café puede tener beneficios para ayudar en la pérdida de peso. Según los últimos estudios, el café puede tener los siguientes efectos:

**Movilización de grasa:** El café puede enviar señales a las células para descomponer la grasa y liberarla en la sangre, lo cual puede ayudar a perder grasa si se combina con ejercicio.

**Aumento del metabolismo en reposo:** El café puede aumentar la velocidad a la que se queman calorías en reposo, aunque este efecto puede disminuir con la edad.

**Reducción del apetito:** El café con cafeína puede disminuir los niveles de la hormona gástrica grelina, que regula el apetito.

Además, también:

**Estimulación mental:** La cafeína presente en el café puede mejorar la función cognitiva, acelerar los procesos cerebrales y mejorar la memoria. Esto puede ayudar a mantenernos despiertos, alertas y concentrados durante el día.

**Alivio del dolor de cabeza:** La cafeína, debido a sus propiedades vasodilatadoras, puede ayudar a combatir los dolores de cabeza y aumentar el efecto de

los analgésicos.

Sin embargo, se recomienda consumir café con moderación, ya que un consumo excesivo puede desencadenar migrañas en algunas personas.

**Beneficios para los deportistas:** El café puede ser beneficioso para los deportistas, ya que la cafeína puede mejorar el rendimiento físico y reducir la sensación de fatiga. Además, puede ayudar a movilizar las grasas y mejorar la resistencia muscular.

Pues bien, la lista es más extensa de lo que crees, pero igual creo que con estas opciones seguro que hay alguno que te guste y si ninguno te gusta, pues nada, a pelear y escoger cualquiera porque ya iniciamos.

**Antioxidantes:** El café es una fuente importante de antioxidantes, que pueden ayudar a proteger el cuerpo contra el daño causado por los radicales libres y reducir el riesgo de enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer.

**Reducción del riesgo de enfermedades:** Varios estudios han sugerido que el consumo moderado de café puede estar asociado con un menor riesgo de desarrollar enfermedades como la enfermedad de Parkinson, el Alzheimer, la diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.

### III. Te y aromáticas.

Las infusiones y tés pueden ser una opción saludable para ayudar en la pérdida de peso.

**Té verde:** El té verde es conocido por sus propie

dades antioxidantes y su capacidad para aumentar el metabolismo. La catequina, un compuesto presente en el té verde, puede ayudar a quemar grasa y mejorar la oxidación de las células grasas.

**Té de canela:** La canela puede ayudar a reducir los niveles de azúcar en la sangre y aumentar la sensibilidad a la insulina, lo que puede ser beneficioso para controlar el peso. Además, la canela tiene propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la fatiga y el estrés físico.

**Té de jengibre con piña:** El jengibre puede aumentar el metabolismo y producir sensación de saciedad, mientras que la piña es rica en fibras y puede favorecer el funcionamiento intestinal. Esta combinación puede ser útil para adelgazar.

**Infusión de menta:** La menta puede reducir el apetito y apenas aporta calorías, lo que la convierte en una opción adecuada para una dieta de pérdida de peso.

#### IV. Rábano.

El rábano es una hortaliza que se utiliza en la cocina debido a su sabor picante y crujiente.

El rábano es bajo en calorías y alto en fibra, lo que puede ayudar a mantener la saciedad y controlar el apetito. Además, contiene nutrientes como vitamina C, potasio y antioxidantes, que son beneficiosos para la salud en general.

Es un buen aliado del hígado y la vesícula, gracias a los glucosinolatos, lo que ayuda a mejorar la

expulsión de grasas y toxinas del cuerpo.

Este alimento es ideal en las dietas para adelgazar, gracias a su alto contenido en potasio que lo convierte en un potente diurético, factor que ayuda a quemar grasas. Además, revitaliza las funciones del hígado, encargado de emulsificar las grasas (desaparecerlas antes de que se peguen a los tejidos). Es por ello que los rábanos pueden ser recomendados para personas con problema de riñones.

En concreto, se caracteriza por tener propiedades diuréticas, lo cual combate la retención de líquidos y estimula la mucosa del estómago para una mejor digestión.

## V. Jengibre.

El jengibre es una planta de flores con una raíz (rizoma) que se ha utilizado desde la antigüedad en la cocina y la medicina. Desde el punto de vista científico, se le atribuyen efectos antioxidantes y antiinflamatorios debido a los antioxidantes que contiene, como los gingeroles y el shogaol. Estas sustancias protegen a las células del daño causado por los radicales libres, que son subproductos de la actividad celular. El jengibre se puede usar fresco, seco, en forma de jugo o aceite. Se está evaluando su uso en el tratamiento de la diabetes tipo 2, aunque se necesitan más pruebas científicas para confirmar su eficacia en este campo, es por eso que ves que lo menciono tanto en mis videos.

Existe evidencia científica sobre el jengibre y sus propiedades. Según la medicina tradicional china,

se le atribuyen propiedades estimulantes gastrointestinales, tónicas y expectorantes. Además, se ha demostrado que el jengibre puede tener los siguientes beneficios respaldados por evidencia científica:

**Reducción de los síntomas de mareo:** Tomar jengibre puede reducir los síntomas de mareo, incluyendo las náuseas.

**Reducción de náuseas y vómitos postoperatorios:** Investigaciones clínicas han demostrado que tomar 1 gramo de jengibre una hora antes de una cirugía puede reducir las náuseas y los vómitos durante las primeras 24 horas después de la operación.

**Alivio del dolor menstrual:** Ingerir un extracto específico de jengibre durante la menstruación puede reducir los síntomas del dolor menstrual en algunas mujeres.

## VI. Limón.

El tan común Limón y que no puede faltar en cualquier casa, es originario de China o India y se cultiva en Asia desde hace más de 2500 años. A partir del siglo X los árabes lo difundieron por la cuenca mediterránea. Fue una fruta desconocida para los griegos y los romanos y hasta la Edad Media no se consumió de forma habitual. En el siglo XVI se introdujo en el continente americano por los exploradores españoles.

El limón se ha popularizado como un supuesto aliado para bajar de peso. Según algunos estudios, el

agua con limón puede aumentar la sensación de saciedad y acelerar ligeramente el metabolismo, lo que podría ayudar en la pérdida de peso. Además, el agua con limón puede reemplazar bebidas calóricas como jugos o café con leche, lo que puede contribuir a una disminución de peso a largo plazo en combinación con hábitos saludables.

Los limones contienen vitamina C, un poderoso antioxidante, y son una fuente de compuestos vegetales llamados flavonoides, que tienen efectos antioxidantes y antiinflamatorios.

Los antioxidantes son compuestos que ayudan a proteger las células del cuerpo del daño. Al reducir el daño celular, los antioxidantes reducen el riesgo de muchas condiciones médicas, como enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y cáncer.

Los antioxidantes hacen esto al eliminar los radicales libres, que son compuestos dañinos y causantes de enfermedades en el cuerpo creados por el estrés oxidativo.

Los flavonoides cítricos también reducen la inflamación en el cuerpo.

Investigaciones han relacionado la inflamación crónica con un mayor estrés oxidativo y con el riesgo de ciertas condiciones médicas, como artritis, diabetes, condiciones autoinmunes y cáncer.

Los limones contienen un tipo de fibra llamada pectina, que puede ayudar a reducir el apetito y la ingesta de calorías.

Fin del primer día, pero aún nos falta camino que recorrer, descansa.

## CLAUDIA - PERSEVERANDO

### ¿Qué comió Claudia en el primer día?

Ella escogió pepino, aunque confeso que no le gustaba el pepino y que justo por eso lo elegía para no terminar perdiéndole el gusto a lo que, si le gustaba, palabras de ella, eligió pescado pues pensó que tiene más opciones en sabores y forma de preparación, y las olivas por su tradición en el país. Helena decidió comer a las 4 pues quería llegar hasta lo más lejos del día y así dormir un poco más saciada.

### Quiero que poseas una férrea voluntad

Las personas perseverantes se caracterizan por poseer una fuerte voluntad, que los impulsan a convertir sus sueños e ilusiones en hechos concretos; así mismo, deciden el viaje de lo que realmente quieren para su vida.

«La voluntad es la fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica» expresó Albert Einstein. Es la voluntad, la perseverancia, la fé en Dios, y la confianza en sí mismo lo que le imprime valor a los esfuerzos que cada día una persona realiza; para mover las más grandes montañas de temor, dificultades y desalientos.

Con una voluntad inquebrantable, las personas perseverantes inician el descubrimiento más importante de su historia personal; al convertir en realidad los sueños, propósitos e ilusiones, que se han trazado como proyecto de vida.

Fin del primer día, pero aún nos falta camino que recorrer, descansa.



## DÍA 2

### TE DE RÁBANO

Felicidades ya diste el primer paso y estás en el segundo, créeme cuando te digo lo más difícil es iniciar, así que, si estás leyendo estas líneas, no sabes la alegría que me da.

Iniciamos con el té de Rábano que de acá en adelante lo tomaras todos los días. Y es muy sencillo de preparar, solo lleva tres ingredientes, rábano, jengibre y limón.

Antes de la preparación y como tomarlos hablemos de cada uno, y claro iniciamos por el rábano mismo.

### PREPARACIÓN DEL TE DE RÁBANO

La parte más sencilla es la preparación, para una tasa de 200 ml. Solo basta con rallar un rábano entero de aproximadamente 70 gramos, esto varía mucho del gusto de cada individuo, pues esta raíz comestible tiene un sabor fresco con un ligero

toque amargo y picante.

Estoy seguro de que si comes rábanos de forma habitual lo habrás notado. De todos modos, ¿sabes por qué pican? Se debe a su contenido en compuestos azufrados, concretamente, los glucosinolatos que le confieren este sabor.

Así que si te agrada ese sabor puedes poner más de un rábano, pero si quizás no te gusta tanto baja a la mitad o aun cuarto si así lo ves necesario.

Seguido a eso lo que también necesitaras son de 3 a 6 gramos de jengibre en polvo o rallado, tomas estos dos ingredientes y los pones al fuego, déjalo hervir por dos minutos aproximadamente, luego de eso lo vas a colar y servir, ahora si le puedes añadir e zumo de un limón o al gusto, en lo personal previamente exprimo el limón y le añado la cascara a hervir junto con el jengibre y el rábano, particularmente pienso que en la cascara hay muchas propiedades que no me quiero perder, tanto así que hasta las semillas agrego le dan cierto amargor que me gusta.

## **"A MI NO ME QUEDA TAN ROJO OSCURO COMO A USTED DOCTOR"**

Siempre me comentan en mis videos que, porque a mí me queda mi te de color rojo oscuro y el de ellos es más bien rosa claro, bueno este secreto solo se lo revelo a mis pacientes y ahora también a ti.

Hay un cuarto ingrediente muy especial que también le añado, y es nada más y nada menos que la flor de Jamaica también conocida como hibisco, se ha utilizado como una opción para perder peso.

Según algunos estudios, el agua de Jamaica puede tener propiedades diuréticas y ayudar a disminuir la absorción de grasas en el intestino, lo que podría contribuir a la pérdida de peso. Además, se ha sugerido que el agua de Jamaica puede ayudar a controlar el apetito al regular las hormonas grelina y leptina, que están involucradas en la sensación de saciedad.

Así que apenas inicie a hervir el agua es allí donde agregaras la flor de Jamaica a tu gusto y obtendrás el color que tengo en mis videos, así como mejoras el sabor y potencias sus benéficos.

Bueno y ahí tienes el secreto de mi te, no se lo digas a nadie -jejeje-.

## ¿CÓMO TOMARLO?

Inicialmente debe ser en dos tiempos muy específicos, y son justo antes de dormir y al levantarnos en las mañanas, luego ya lo podrás incluir más de seguido.

### ANTES DE DORMIR

Sugiero que lo prepares en la noche y que recién preparado tomes una tasa de este te bien aliente.

Este té caliente en la noche puede tener varios beneficios. Aquí hay algunos aspectos asociados positivos con el consumo de té caliente antes de acostarse:

Relajación y ayuda para conciliar el sueño: El consumo de esta bebida caliente, puede ayudar a relajar el cuerpo y la mente, lo que puede facilitar la conciliación del sueño. Igual que algunas hierbas,

como la manzanilla y la valeriana, se han utilizado habitualmente por sus propiedades relajantes y sedantes.

**Alivio de la congestión nasal:** Si tienes congestión nasal debido a un resfriado o alergias, beber té caliente puede ayudar a aliviar los síntomas. El vapor del té caliente puede ayudar a abrir las vías respiratorias y aliviar la congestión.

**Hidratación:** El té de rábano caliente es una forma de hidratarse, especialmente si prefieres evitar las bebidas frías por la noche.

Mantenerse hidratado es importante para el funcionamiento adecuado del cuerpo y puede ayudar a mantener la salud en general.

**Rutina relajante:** Tomar una taza de té caliente antes de acostarse puede convertirse en una rutina relajante que ayuda a preparar el cuerpo, le da una señal a tu intestino y todos los órganos digestivos que han trabajado durante el día que van entrar en proceso de reposo y así prepara la mente para el descanso. Establecer una rutina antes de dormir puede ser beneficioso para mejorar la calidad del sueño.

## **JUSTO AL LEVANTARTE**

Apenas te levantes lo primero que deberías hacer es tomar tú te de rábano que previamente en la noche has preparado, una forma de hacerlo es que antes de dormir dejes en tu refrigerador o nevera una tasa preparada con el fin de que la puedas tomar muy helado el té.

Importante tómallo sin lavarte los dientes, pues en

la mañana tu boca lleva varias horas cerrada y con tu saliva acumula pro bióticos orgánicos tuyos, que al lavarte os dientes desechas, si por el contrario te tomas el té apenas te levantes arrastras estos pro bióticos a tu sistema digestivo aprovechándolos al máximo.

Otra pregunta sería: ¿Por qué debo tomarlo muy frío en la mañana contraria al de la noche?

Científicos suizos han descubierto que una infusión fría de hierbas ayuda a quemar calorías mucho más incluso que la versión caliente habitual. El gasto de energía y la velocidad a la que los humanos queman calorías cuando descansan se consideran importante para perder peso. Cuanto mayor sea la tasa, más calorías se pueden quemar. Las investigaciones mostraron cómo el té frío promueve la oxidación de grasas, quemas grasas y libera energía. Además, puede reducir la carga metabólica en el corazón.

Así que, si queremos bajar de peso rápido, pero saludablemente no debemos dejar escapar ninguna opción posible éxito y créeme este te de rábano muy frío en las mañanas acelera de golpe tu metabolismo y lo prepara para que siga consumiendo energía de los lípidos que tienes en exceso.

**Nota:** a partir de ahora tomos los días restantes tomaras este te en los dos tiempos que te indiqué.

## ¿QUÉ LE ESTA PASADO A MI CUERPO?

En este punto ya llevas 23 horas de ayuno completo, has logrado hacer el ayuno más largo y “difícil”

de todos, ya ves lo poderoso que es tu cuerpo, pero veamos que está sucediendo en este mismo instante.

## LAS CELULAS RECICLAN

Desde pequeños nos enseñaron la regla de que el plástico iba al contenedor amarillo, el cartón al azul y el vidrio al verde. Esta simple división facilita mucho el reciclado de los materiales para poder darles un nuevo uso, ¿verdad? Pues bien, resulta que nuestras células ya lo sabían, porque llevan reciclando desde que nacimos.

De esta manera consiguen reutilizar los componentes “basura” de la forma más conveniente para ellas en cada momento. Cuando las células ayunan, llevan a reciclar muchas más moléculas. ¿Por qué? Porque necesitan adaptarse a la situación y sobrevivir, así que echan mano de todo lo que pueden reutilizar.

Es decir, en estas 24 horas que llevas tu cuerpo de seleccionar células dañadas y zombis para eliminarlas, así como reutilizar las que no se les estaba dando el provecho necesario.

## ASEO A TU CASA INTERIOR

Se requiere un mínimo de 12 horas de ayuno para poner en marcha este proceso de auto limpieza celular. Ayunos más prolongados resultarán en un 'aseo' más profundo. Aumentando la autofagia mediante el ayuno ayudamos a nuestro cuerpo a elimi

nar componentes dañados, favorecemos la regeneración celular, y mantenemos la salud de nuestras neuronas, lo que disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades neurodegenerativas. También sabemos que la autofagia ayuda a prevenir la diabetes mellitus de tipo 2, porque mejora nuestra sensibilidad a la insulina. Finalmente, reduce el riesgo de tener distintas enfermedades crónicas, incluyendo hepáticas, intestinales y cardiovasculares.

La autofagia es un proceso que renueva nuestras células de forma constante, evitando que se acumulen productos de deshecho y componentes que ya no funcionan bien, porque están viejos, dañados o degradados. A diferencia de nosotros los mortales, en este proceso de reciclaje las células no sacan la basura a la calle, sino que se la comen. De ahí el nombre de autofagia, que significa literalmente ‘comerse a uno mismo’.

Muchas enfermedades crónicas y neurodegenerativas se relacionan con fallos en la autofagia. Por eso algunos científicos consideran que este proceso es un mecanismo clave para contrarrestar las consecuencias negativas del envejecimiento.

Pero ¿cuál es su relación con el ayuno? La ciencia ha podido establecer que la privación de nutrientes es probablemente la forma más eficaz de activar la autofagia. Cuando ingerimos alimentos se activan ciertas vías metabólicas pro-envejecimiento (ligadas con el crecimiento), mientras que el ayuno activa otras rutas pro-longevidad (asociadas a la

regeneración). Así que ayunar es bueno para regenerarnos.

En una época donde la abundancia de alimentos es la regla, el ayuno puede resultar todo menos tentador. Sin embargo, no está de más recordar que nuestros ancestros alternaban etapas de abundancia con largos periodos de abstinencia alimentaria. Era absolutamente normal pasar varios días sin comer.

## TENGO MUCHA HAMBRE

Si lo sé que ya hoy justo en el segundo día estas que te devoras a ti mismo. Pero analicemos lo que está sucediendo.

### ¿QUÉ ES EL HAMBRE?

Necesitamos comida para subsistir y cada vez que se la damos a nuestro cuerpo, éste nos premia haciéndonos sentir mejor. Este sistema está ubicado en nuestro cerebro y se llama circuito de recompensa. Cuando un nutriente estimula este circuito, el cerebro nos premia con dopamina, un neurotransmisor del placer. Al ofrecernos esta sensación de felicidad ponemos en marcha este circuito y comemos en exceso y sin un hambre real.

Los ataques de hambre pueden aparecer en cualquier momento y estar provocados por diferentes factores, como puede ser la ansiedad, dormir poco, el aburrimiento, la falta de luz natural, los cambios hormonales (como el período menstrual), el frío o los aditivos que incluyen algunos alimentos (como

También algunos medicamentos como los corticoides, los antialérgicos o los antidepresivos pueden ocasionar alteraciones hormonales que estimulan el apetito más de lo normal.

Cuando nos asalta el hambre tendemos a consumir alimentos procesados, muy calóricos o con mucho azúcar. Cuando tomamos un alimento con un alto índice glucémico, el nivel de azúcar en sangre aumenta más de lo normal y para poder contrarrestarlo, el páncreas produce insulina. Como consecuencia, la glucosa baja y volvemos a tener hambre de nuevo.

## ¿QUÉ DEBO HACER?

No te voy a dar la fórmula secreta porque no la hay, es en este punto donde debes luchar contra ti mismo, vivir el síndrome de abstinencia y sobrevivir a él, solo así lograras tener control directo sobre tus deseos de dopamina, que tantos años llevas consumiendo.

Para unos es muy fácil el control de la ansiedad por comer, para otros no tanto, así es de caprichosa la genética humana y de hermosa al mismo tiempo dándonos un diferenciador que nos hace únicos.

Pero no te desanimes lo que puedes hacer en caso de que el deseo de comer sea muy alto es llenar tu estomago de líquidos, de los que ya te mencioné anteriormente y sus benéficos, así como procurar al máximo mantener tu mente ocupada bien sea en tu trabajo, lectura, mediación, en fin. La sensación de hambre viene al sentir que el espacio de tu estoma

go esta vacío, al llenarlo de agua desaparecerá el deseo de comer, claro que será solo momentáneamente pues muy rápido ese líquido será digerido, pero te servirá de terapia para ir controlado tu ansiedad.

## **¿QUÉ COMO HOY?**

Ya tienes una idea de lo que está pasando en tu cuerpo en el transcurso de estas primeras 24 horas de ayuno, (OMAD) ahora a la interrogante de que comerás el día de hoy, inicio pidiéndote disculpas, pues quizás estas esperando comer algo distinto, más saciarte, más rico, más interesante, en fin, pero no.

Debes repetir el mismo plato de ayer el que tú creaste con las opciones que ti, y seguir los protocolos del día anterior, exactamente como ya lo hiciste, con la diferencia que hoy anexas él te de rábano (en la noche caliente y en la mañana muy frio), y repito ese té lo harás todos estos siete días.

Pero hay una explicación; mi propósito es que bajes de peso naturalmente, de forma saludable, sin medicamentos y de forma rápida, y para lograrlo debo causar lo que llamo estrés metabólico, y eso solo se consigue sacando a tu organismo de la tan popular frase “zona de confort” pues tu mente y estomago seguro están deseosos de consumir nuevos y más alimentos, pero si te sirve de consuelo, al final del proceso que solo son siete días, tu cuerpo se habrá desbloqueado metabólicamente, y podrás seguir perdiendo peso si así lo quieres y ya

con una dieta no tan rigurosa como esta, pues estamos en búsqueda de la reconciliación con la comida, que ya no te enferme si no que te nutra, que sirva de energía y le saques el máximo del provecho a todo lo que llesves a tu boca.

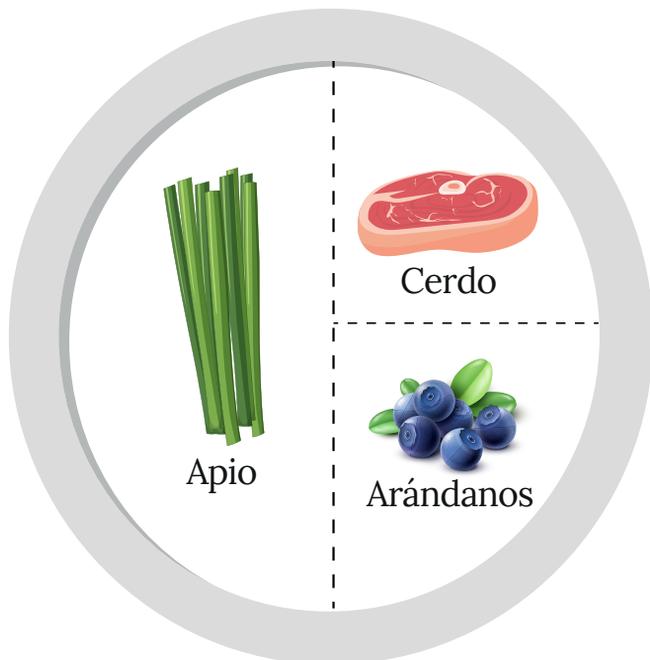
## CLAUDIA - PERSEVERANDO

¿Qué paso con Claudia el día 2? Si así como te lo estas imaginando lo mismo que a ti, ella esperaba algo diferente, pues a Helena le daba sus indicaciones a diario, ella solo podía saber que comería el día 2 después de llamarme y yo indicarle cuál sería su siguiente paso, es decir estas en la dieta de Claudia, fue curioso él te de rábano el primer día no le gusto ni poquito, pero cuando vio que le quitaba el deseo de estar comiendo y que le ayudo a controlar los antojos así como ansiedades de forma milagrosa, lo comenzó amar, al final me confeso que lo amo durante todo el proceso.

### **Quiero que hagas lo que no les gusta hacer**

Una persona perseverante realiza una labor eficiente, aunque no le guste hacerla, porque reconoce que es una acción necesaria para llegar a una meta. Por lo general son más las cosas que no nos gustan, que las que nos agradan. Por esta razón es importante que formemos el hábito de hacer aquellas cosas que no nos agradan, para formar un carácter perseverante.

Un ejemplo de esto, es que si te desagradan lavar los platos, cuando termines de cenar, hazlo; lo mismo de tender su cama, al levantarte. Es haciendo aquellas cosas que te incomoda hacer, las que te ayudarán a convertirte en una persona perseverante.



**Nota:** Recuerda poner cúrcuma a la porción diurética.

Desde hoy en adelante tomaras el Té de rábano todos los días, en la noche caliente y al levantarte muy frío.

Fin del segundo día, ya van dos pasos, sigue avanzando.



## DÍA 3

Asumo que ya te has tomado tu te de rábano muy frío y sin lavarte los dientes, que sientes mal aliento, aunque te hayas cepillado y usado enjuague bucal, no te asustes es totalmente normal, ese mal aliento (halitosis) pasara y ya luego te explicare el porqué.

Para el día de hoy en tu cuerpo están pasando una seria de cosas increíbles que quizás ignoras, y también sé que deseas saber que comer hoy, pero déjame hablemos primero un poco, aunque te adelantanto que hoy no vas a comer igual que ayer.

### TE ESTAS DESINFLAMANDO

Las mejores formas de reducir la inflamación de todo tipo no se encuentran en el botiquín, sino en la despensa y en el refrigerador.

Así que, si te lo más seguro es que te estés sintiendo, ligera como si tu abdomen estuviera más plano, que tu cuerpo como que tiene más movilidad.

Para el día de hoy este ayuno puede tener beneficios como antiinflamatorio. Durante el ayuno, el cuerpo pasa por una serie de cambios metabólicos que pueden ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo. Uno de los mecanismos clave es la reducción de la producción de citoquinas proinflamatorias, que son moléculas que promueven la inflamación en el cuerpo. Además, el ayuno puede aumentar la producción de citoquinas antiinflamatorias, lo que ayuda a contrarrestar la inflamación.

Además, este ayuno se ha asociado con la mejora de la sensibilidad a la insulina y la reducción de la resistencia a la insulina, lo que puede tener un efecto antiinflamatorio. La resistencia a la insulina está relacionada con la degradación crónica y diversas enfermedades metabólicas.

## MEJORAS EN CIRCULACIÓN SANGUÍNEA

Las mejores formas de reducir la inflamación de todo tipo no se encuentran en el botiquín, sino en la despensa y en el refrigerador.

Así que, si te lo más seguro es que te estés sintiendo, ligera como si tu abdomen estuviera más plano, que tu cuerpo como que tiene más movilidad.

Algo que he notado en casi todos los pacientes que he visto en diferentes partes del mundo en todos estos años es que el ayuno les trae beneficios en la circulación. Durante el ayuno, el cuerpo experimenta una serie de cambios que pueden mejorar la circulación sanguínea. Algunos de los posibles

beneficios incluyen:

**Reducción de la degradación:** El ayuno puede ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo, lo cual puede mejorar la circulación. La reducción de la inflamación puede disminuir el estrés en los vasos sanguíneos y promover un flujo sanguíneo más saludable.

**Mejora de la sensibilidad a la insulina:** El ayuno intermitente puede mejorar la sensibilidad a la insulina, lo cual puede tener un impacto positivo en la circulación. La sensibilidad a la insulina está relacionada con la regulación del azúcar en la sangre y la salud cardiovascular.

**Estimulación de la producción de óxido nítrico:** Durante el ayuno, el cuerpo puede aumentar la producción de óxido nítrico, una molécula que ayuda a dilatar los vasos sanguíneos y mejorar el flujo sanguíneo.

**Reducción de la presión arterial:** Algunos estudios sugieren que el ayuno intermitente puede ayudar a reducir la presión arterial, lo cual puede tener un impacto positivo en la circulación.

## ¿QUÉ COMO HOY?

Dos veces, así como lo lees hoy comerás dos veces en el día. ción sanguínea. Algunos de los posibles beneficios incluyen:

Tu primera comida debe ser entre la una de la tarde y las cuatro de la tarde, recuerda de los beneficios del ritmo circadiano o reloj biológico del que

ya te hablé.

## ¿AHORA BIEN, QUE DEBE CONTENER TU PLATO?

Debe contener una porción diurética y una porción antiinflamatoria, del que ya he mencionado, y puedes cambiar la que ya habías elegido el día de ayer, ejemplo:

La mitad de tu plato ayer llevaba solo apio, hoy la mitad de tu supongamos que eliges fruta y que te vas por mango, la mitad de tu plato será solo mango y cúrcuma en polvo.

Muy bien ahora así mismo debes elegir la porción antiinflamatoria, quizás elegiste arándanos entonces la otra mitad será con arándanos y una porción de queso no supere a los 20 gramos, (cualquier queso).

Y aquí tienes tu plato de la primera comida con la que romperás tu ayuno.

Ahora el segundo plato será el mismo y comerás mínimo 2 horas antes de dormir.

### CLAUDIA - PERSEVERANDO

Ella sí que me sorprendió, pues creo que dos días fueron suficientes para ya notar cambios en su cuerpo tan importantes, como la ropa más floja dormir mejor, entre otras cosas, pero lo particular es que a ella le indique lo que lo mismo que te estoy indicando en este libro, pero luego me confesaría que no me hizo caso en este día, así que no quiso hacer dos comidas, se quedó con una sola y la misma del día anterior, creo que encendí en ella

una llama muy poderosa, y créanme que la Helena que resulto después de los 7 días hizo que se convirtiera en una mujer tan pero tan distinta que al día de hoy la gente no cree las imágenes de su antes y después, no quiero alargarte mucho, pero te dejó esto; ella tenía lo que los gatos se llama bolsa primordial, que es esa barriguita que cae como un delantal sobre el vientre bajo, pues sin cirugías después de los 7 días trabajó en su cuerpo siguiendo mi METODO metabolismo inteligente, y los músculos del abdomen que nunca vio (chocolatinas que llaman) son ahora trofeo de su esfuerzo y muestra que si se puede, pero eso otro tea.

### **Quiero que domines tus propios temores y actúes con determinación**

Las personas perseverantes tienen como característica principal que dominan el temor, y los convierten en su propia energía potenciadora. Los miedos son esos monstruos o fantasmas de tu mente. La gente con miedo se paraliza, deja de avanzar, para detenerse y no actuar. Empiezan a decir que «no pueden»; o inventan miles de excusas o pretextos para no tener la iniciativa de continuar.

La gente que persiste en sus propósitos tratan de realizar aquellas cosas que les dan temor. Poco a poco van superando sus miedos, y consiguen seguir avanzando, a pesar de las situaciones atemorizantes que se les presente.

Las personas perseverantes se caracterizan por actuar con determinación, para transformar visiones en hechos concretos. Las mejores ideas y las más nobles intenciones se pueden perder si no se realizan, y para ello se requiere de la perseverancia.

Actuar con determinación significa avanzar con paso firme y seguro, para conquistar un objetivo. Es el compromiso de continuar e insistir no mirando el obstáculo en el camino; si no visualizando la meta en el horizonte.

La gente persistente es aquella que posee la determinación de hacer lo que otros no han hecho, y de llegar a donde otros no han llegado. Es la virtud de arriesgarse, de explorar lo desconocido; y alcanzar notables resultados, y grandes realizaciones.

Fin del tercer día, vamos un poco más de la mitad del proceso, animo.



## DÍA 4

El día de hoy los cambios físicos deben ser muy notorios, es más estoy seguro que ya te han dicho comentarios con respecto a que te ves más delgada, preguntas como ¿Qué estás haciendo que te ves diferente? ¿estás a dieta? Y no falta el comentario incomodo, pero todo eso es fruto de tu esfuerzo.

### MAYOR CONCENTRACIÓN

Al día de hoy debes estar experimentando beneficios en la concentración mental. Algunos estudios sugieren que el ayuno puede reducir la sensación de fatiga mental y mejorar la concentración. Durante el ayuno, el cuerpo pasa por una serie de cambios metabólicos que pueden tener efectos positivos en la función cerebral.

El ayuno intermitente, en particular, ha sido asociado con mejoras en la claridad mental y la función cognitiva. Algunos estudios indican que el ayuno

intermitente puede aumentar los niveles de hormonas que nos activan, como la dopamina y la noradrenalina, lo que puede mejorar la función de las mitocondrias y sincronizar los ritmos circadianos en el cerebro. Además, el ayuno puede promover la producción de neuronas nuevas en el hipocampo, lo que puede tener un impacto positivo en la memoria y el aprendizaje.

Es importante tener en cuenta que los efectos del ayuno en la concentración mental pueden variar según el individuo y el contexto. Además, es fundamental mantener una alimentación equilibrada y adecuada en los períodos de alimentación para asegurar un suministro adecuado de nutrientes para el cerebro y el cuerpo.

Existen estudios antropológicos que refuerzan esta teoría, apoyándose en que el hombre primitivo quien era cazador y recolector, podía durar varios días sin comer, y que seguía a su presa para cazarla igual como lo hacen los leones que siguen a sus presas por días buscando el momento justo donde volcar todas sus energías para obtener su alimento, no se podía fallar pues su vida dependía de ese movimiento exacto para atrapar a su presa, pues no se sabía con certeza cuando volvería a tener una nueva oportunidad, ese instinto de supervivencia hacia que el nivel de concentración que tenían estos hombres era increíblemente alto, ese gen esta en nosotros aun solo que lo hemos inactivado por falta de uso.

## FUERZA PARA DOMINAR MALOS HABITOS

Los malos hábitos se forman a partir de deseos incontrolados. Todas nuestras decisiones, ya sean buenas o malas, provienen de nuestra personalidad. Entonces, si logro renunciar a la comida por un día y controlar el deseo de comer algo, ese éxito me ayudará con otros deseos que no logro controlar. Estoy seguro de que todos los tenemos: el deseo de riqueza, fama, salud, lo que sea. Podría ser un deseo de hablar mal de alguien, de mirar a una persona atractiva de manera inapropiada, o de codiciar un nuevo auto o casa. El ayuno de la comida por un día no parece estar relacionado, pero de hecho es una disciplina que nos ayuda a crecer en autocontrol. Y capaz de que el día de hoy te sientas con el mayor poder de dejar algún mal hábito como, por ejemplo, muchos pacientes míos iniciaron su proceso de bajar de peso y al final sin que yo se los pidiera ellos mismo dejaron el cigarrillo, manifestando que tenían muchas más fuerzas de voluntad y que se sentían con poder de decisión.

## EL GEN P21 Y EL CÁNCER

Una parte específica del cromosoma 9 conocida como p21, que cuenta con un gen que participa en detener el crecimiento tumoral. En algunos tipos de células cancerosas, incluso las células cancerosas de la vejiga, puede estar ausente esta pequeña parte del cromosoma 9. Esto puede provocar el crecimiento de las células cancerosas. La evaluación de la región 9p21 puede ayudar en el diagnóstico del

cáncer o a determinar si este ha regresado. El 9p21 es un tipo de marcador tumoral.

El responsable de que el ayuno sea beneficioso contra el cáncer parece ser el gen P21. Durante un estudio, los ratones sometidos a ayuno durante uno o dos días sufren una subida de la expresión de este gen, un importante supresor tumoral. Esto mismo pasa también con personas.

Las células sanas saben perfectamente lo que deben hacer cuando la comida escasea, porque desde hace miles de millones de años, si tenemos en cuenta a sus antepasados unicelulares, han estado expuestas a esa condición. Las células tumorales, en cambio, han evolucionado en presencia de un exceso de nutrientes, y cuando se encuentran en condiciones de ayuno, buscan desesperadamente vías de escape para sobrevivir, porque han sufrido tantas mutaciones y cambios en el ADN que ya no son capaces de gestionar correctamente la falta de alimento.

El cáncer quizá sea la enfermedad más claramente relacionada con el aumento de la edad, porque depende de una serie de factores en los que influye poderosamente el proceso de envejecimiento: daños en el ADN, inflamación, reducción del funcionamiento del sistema inmunitario, etc. Por eso su prevención está más vinculada que otras enfermedades a la posibilidad de retrasar el proceso de envejecimiento y activar estrategias anti-envejecimiento.

Comer menos pero mejor nos ayuda a vivir más y

con menos posibilidades de enfermar y de desarrollar procesos oncológicos.

## COMER MENOS NOS DA INTESTINOS MAS SANOS

El intestino delgado es la parte más larga de su sistema digestivo ¡casi 20 pies (6 metros) de largo! Conecta el estómago al intestino grueso (colon) y se dobla muchas veces para entrar en el abdomen. El intestino delgado hace la mayor parte de la digestión de la comida que usted come. Tiene tres áreas: el duodeno, el íleon y el yeyuno.

Los posibles problemas con el intestino delgado pueden ser:

- Sangrado.
- Enfermedad celíaca.
- Enfermedad de Crohn.
- Infecciones.
- Cáncer de intestino.
- Obstrucción intestinal.
- Síndrome del intestino irritable.
- Úlceras, como la úlcera péptica.

El tratamiento de estos problemas depende de la causa.

El ayuno puede tener beneficios en el intestino. Algunos estudios sugieren que el ayuno puede ayudar a mejorar la salud intestinal y promover un equilibrio en la microbiota intestinal. Aquí hay algunos posibles beneficios:

**Mejora de la digestión:** Durante el ayuno, el siste

ma digestivo tiene la oportunidad de descansar y recuperarse. Esto puede ayudar a mejorar la eficiencia de la digestión y la absorción de nutrientes cuando se reanuda la alimentación.

**Equilibrio de la microbiota intestinal:** El ayuno puede influir en la composición de la microbiota intestinal, que es la comunidad de bacterias y otros microorganismos que habitan en el intestino. Un equilibrio saludable de la microbiota intestinal se ha asociado con una mejor salud digestiva y un sistema inmunológico más fuerte.

**Reducción de la inflamación:** El ayuno puede tener efectos antiinflamatorios en el intestino. La reducción de la inflamación puede ayudar a aliviar los síntomas de afecciones intestinales inflamatorias, como la enfermedad inflamatoria intestinal.

Llevas cuatro días de luchar, de pelear, de auto-control y tu cuerpo ya ha sufrido una multitud de cambios positivos muchos a simple viste se notan otros o la gran mayoría imperceptibles pero que a largo plazo manifestaran sus beneficios, te he nombrado algunos de los cambios positivos que ya tu cuerpo tiene, pero aún hay más.

## ¿QUÉ COMO HOY?

Estoy seguro que ya tienes la respuesta, y si así es... Lo mismo.

Si llegaste hasta acá déjame decirte que estamos en la recta final hay alegría en mis dedos mientras

tecleo las palabras que salen de mi mente, de imaginar ya al día de hoy como ha cambiado tu cuerpo y de saber que incluso llevas ya varios kilos perdidos, de eso estoy seguro aunque recuerda que no te puedes pesar hasta el último día.

Y retomando lo que debes comer el día de hoy es exactamente el mismo palto del día 1 sé que a estas alturas debes estar odiando comer lo mismo y es una buena señal que estas en estrés metabólico o desbloqueo metabólico.

Mucho ánimo repite el plato del día 1 y toma toda cantidad e líquidos que quieras según los que te envié.

## **CLAUDIA - PERSEVERANDO**

Cuando hablé con ella, no tuve que decirle que tenía que comer, solo me dijo quiero comer lo mismo otro día más, paso algo muy importante en ella, su vida matrimonial se estaba viendo afectada por su inseguridad producto de lo inconforme que sentía con su sobrepeso, mi profesora de ginecobstetricia en mi internado de medicina nos llevaba a consulta con sus paciente y como médicos estudiantes del último año, nos parábamos al lado de ella, una mujer rubia de 50 años un poco más creo yo, pues cosa que le moleste a las mujeres es confesar su edad, aunque a nosotros los hombres también, dejémonos de cuentos, pero bueno, lo cierto es que ahí estábamos siempre con ella, una médico especialista, hablando con una pareja que querían

una operación para no tener más hijos luego de la cesárea, esta conversación completa la grabe en mi mente pues aprendí cosas que cambian la vida por siempre de los matrimonios, acá solo te diré una pequeña porción de esta conversación que sé que será valiosa para ti, lo demás está siendo plasmado en mi siguiente libro.

La doctora les dijo hay tres cosas que no pueden faltar en un matrimonio, y son: DIOS, dinero y sexo. Si falta alguno de estos tres tu matrimonio corre peligro, pues la operación que pedían que le practicara a esta mujer daría como resultado una alta posibilidad de pérdida de deseo sexual, pues alteraría sus hormonas, resumo que la pareja no se operó y estoy seguro que por sexo ese matrimonio no se acabó, volviendo a helena, su deseo que tenía apagado porque ella misma había decido apagar su propio interruptor, unas freses bonitas de su esposo como; te ves más delgada y la cintura más tallada prendió el fuego matrimonial nuevamente, así que Helena había sumado un motivo más y este era fuerte.

### **Quiero que concluyas todo lo que empieces y se resiliente**

Muchos seres humanos no terminan lo que empiezan (proyectos, esparcimientos, relaciones, situaciones), ante un aprendizaje sucede una resistencia. Una persona perseverante cuando decide emprender algún proyecto, procura por todos los medios, de vencer toda resistencia o molestia que surja, y se comprometen a concluir lo que han empezado.

La perseverancia es un factor clave para conseguir el avance y progreso en las áreas personal, social, espiritual y económica de nuestra existencia. La gente que se detiene a mitad del camino, que dudan y se dejan invadir del miedo; no alcanzan sus más grandes ideales.

La gente perseverante se caracteriza por poseer la habilidad de proseguir, insistir y continuar, hasta llevar a un feliz término sus metas y objetivos personales, lo cual se constituye en un aspecto básico del éxito, en todas las áreas de la vida.

La gente perseverante se caracteriza por ser resistentes. Este término consiste en la habilidad de una persona de salir adelante y fortalecida, ante una situación problemática y traumática.

La gente perseverante se caracteriza por ser resistentes. Este término consiste en la habilidad de una persona de salir adelante y fortalecida, ante una situación problemática y traumática.

Existen situaciones traumáticas como accidentes, enfermedades, muerte de un ser querido, horrores de la guerra, etc que pueden hacer que muchas personas se estanquen y no evolucionen. Las personas que perseveran en sus metas, continúan con la firme convicción de que sus dificultades los han fortalecido; y siguen buscando alcanzar sus más altos ideales.

De igual manera, es necesario indicar que las personas realmente perseverantes se caracterizan por

reconocer el momento oportuno para continuar, o cuando detenerse. Existen situaciones en donde perseverar con una técnica o método no es la opción. En estos casos resulta importante evaluar la situación, perseverar en el objetivo, pero buscar y seguir nuevos caminos, métodos y técnicas que te permitan alcanzar el propósito de tu vida.

Fin del día 4, ya mataste el tigre no te asustes con el cuero.



## DÍA 5

Para el día de hoy ya has experimentado todos los efectos adversos o secundarios como quieras llamarlos, en mi caso los llamo “pataletas metabólicas” ahora hay que tener en cuenta que no todos viven o experimentan estos efectos. Y la pregunta sería:

### ¿CUÁLES SON LAS PATALETAS METABÓLICAS?

#### **DOLOR DE CABEZA (CEFALEA)**

El intestino es nuestro segundo cerebro pues, el intestino es el segundo órgano del cuerpo que más neuronas tiene. Con solo saber esto, empieza a encajarnos que la cabeza pueda dolernos cuando tenemos hambre. La gran mayoría de los casos de dolor de cabeza en el ayuno es producto del poderoso apalancamiento que tiene este órgano sobre nuestro sistema nervioso, y que por ende el hará

todo lo posible para que le des de lo que tanto le gusta y es comida, y sin hablar del efecto que tienen los parásitos sobre el intestino en el ayuno, todo lo anterior debemos enmarcarlo en dos palabras: Síndrome de abstinencia, que te lo explicarte a continuación, para que puedas hallarle lógica a los posibles síntomas que estas experimentando a la vez que entenderás que todo es pasajero.

## SÍNDROME DE ABSTINENCIA

El síndrome de abstinencia se refiere a un conjunto de síntomas físicos y mentales que una persona experimenta cuando deja de consumir una sustancia adictiva a la que su cuerpo se ha vuelto dependiente. Los síntomas de abstinencia pueden variar según la sustancia y la duración del consumo.

### ¿QUÉ SÍNTOMAS PRESENTA EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA?

El síndrome de abstinencia presentará distintos síntomas en función de la sustancia a la que el paciente es adicto, así como de las características personales del mismo. A rasgos generales, con la mayoría de sustancias adictivas el afectado por síndrome de abstinencia presentará deseo irrefrenable de volver a consumir la sustancia, irritabilidad, cambios en el carácter o dificultad para concentrarse. En función de la sustancia adictiva, los síntomas suelen ser:

**Adicción al alcohol:** escalofríos, temblor, debilidad, náuseas, cefalea y deshidratación.

**Adicción al tabaco (nicotina):** deseo de fumar, irritabilidad, tensión, dolor de cabeza, somnolencia o insomnio, problemas de concentración y aumento de apetito y de peso.

**Adicción a los narcóticos (morfina, heroína y opio):** respiración agitada, bostezos, flujo nasal, sudoración, lagrimeo, sensación de alerta, hiperactividad, fiebre, aumento del ritmo cardíaco, pupilas dilatadas, dolor muscular, pérdida de apetito, dolor abdominal y diarrea.

**Adicción a los ansiolíticos:** debilidad, malestar general, temblores depresión, deshidratación, insomnio, delirio y alucinaciones.

**Adicción a las anfetaminas:** cansancio y somnolencia, o inquietud y nerviosismo, depresión, delirios y alucinaciones.

Algunos de los síntomas y signos mencionados experimentan la mayoría de las personas que comienzan un ayuno, demostrando que si hay actualmente un peligroso indicio de adicción a las comidas sobre todo a ultra procesados.

## ¿CÓMO LOGRARLO?

La mejor forma de tratar estos síntomas es enfrentándolos, y no huirles, con el paso del tiempo las adicciones que causaban en ti dominancia cambiarán su estado y serás tú el que las domine, pues como ye te he dicho el objetivo de metabolismo inteligente es recuperar la buena relación con todos los alimentos.

El uso de fármacos para superar adicciones ha demostrado estadísticamente que la mayoría de las personas vuelven a su anterior estado, sin contar los efectos adversos del medicamento, pues para nadie es un secreto que todos los medicamentos tiene efectos adversos, por este motivo la mejor solución es el enfrentamiento, a diario llegan a mi consulta mujeres que quieren bajar de peso, pero aun así siguen cocinando a sus familias, acompañándolos a la mesa, aún tengo el caso varias mujeres que son chef y lo que ha pasado con ellas es que su fuerza voluntad ha sido tan grande y tan fuerte que logran bajar de peso y por su testimonio traer a sus parejas q que también baje de peso, al igual que sus hijos.

## **AYUNO INTERMITENTE Y LA TESTOSTERONA:**

### **¿Qué es la testosterona?**

La testosterona es un andrógeno – un tipo de hormona - responsable de muchas de las características sexuales «masculinas» que se observan, como el aumento de la musculatura y la velloidad. Mientras que se produce principalmente en los testículos, es fundamental tener en cuenta que las mujeres suelen producir testosterona en pequeñas cantidades también en los ovarios.

En los hombres, la testosterona juega varios papeles cruciales, como:

- El desarrollo del pene y los testículos.
- Profundización de la voz durante la pubertad.
- El tamaño y la fuerza de los músculos.

- Crecimiento y fuerza de los huesos.
- Deseo sexual (libido).
- Producción de esperma.
- Posible mantenimiento del estado de ánimo normal.

## **BAJOS NIVELES DE TESTOSTERONA:**

### **¿Por qué son importantes los bajos niveles de testosterona?**

La aparición tardía del hipogonadismo puede causar un aumento de la grasa corporal, alteraciones del estado de ánimo, pérdida de tono muscular, erecciones inadecuadas que conducen a la infelicidad en el dormitorio, osteoporosis, dificultades de concentración, problemas de sueño e incluso pérdida de memoria.

Y lo que es peor, parece que los bajos niveles de testosterona en los hombres se han relacionado con el síndrome metabólico – ¡un grupo crónico de condiciones de salud que ocurren simultáneamente y que llevan a un mayor riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes de tipo 2!

-Los síntomas de la baja de testosterona-

## **LOS SÍNTOMAS DE LA BAJA DE TESTOSTERONA**

A los hombres se les diagnostica testosterona baja (T baja) cuando los niveles de andrógenos caen por debajo de 300 nanogramos por decilitro (ng/dL); si usted cree que está en riesgo de hipogonadismo, puede cotejar sus síntomas con los que se mencio

nan a continuación (además de los mencionados anteriormente):

- **Bajo deseo sexual:** Debido al papel clave de la testosterona en el mantenimiento del deseo sexual en los hombres, un hombre que sufre de baja T probablemente experimentará una caída masiva en su deseo de tener sexo.
- **Bajo volumen de semen:** La testosterona es fundamental en la producción de semen; el hombre con T baja a menudo notarán una disminución significativa en la cantidad de su semen (el líquido lechoso de reproducción masculino que ayuda a la motilidad de los espermatozoides).
- **Pérdida de cabello:** Puede que no lo sepas, pero la testosterona también juega un papel en la producción de cabello; el hombre con T baja tienen un riesgo más significativo de pérdida de cabello corporal y facial.
- **Fatiga:** Los hombres con baja frecuentemente reportan estar cansados todo el tiempo y enfrentan una disminución significativa en los niveles de energía a pesar de haber dormido lo suficiente la noche anterior.
- **Bajo conteo sanguíneo:** De acuerdo con un artículo de investigación en el Journal of the America Medical Association, los bajos niveles de testosterona están relacionados con un mayor riesgo de anemia (una condición en la que no se tienen suficientes glóbulos rojos saludables para

- transportar el oxígeno adecuado a los tejidos del cuerpo).

## **AYUNO INTERMITENTE:**

### **¿Cómo aumentar la testosterona?**

Si los riesgos de la terapia de testosterona te han desanimado, no te desespere todavía, no está destinado a un mal rendimiento en el dormitorio hasta que haya probado formas naturales de aumentar tu testosterona.

Además, no te preocupe; no te pedo que comas ninguna hierba extraña o que te aplique aceites desconocidos. Todo lo que te pedo es que cambies tu patrón de alimentación. ¡Sí – lo adivinaste, al día de hoy ya tus niveles de testosterona por el ayuno que llevas ah aumentado has logrado optimizar tus niveles de testosterona naturalmente!

Bueno, sigue leyendo para saber cuáles son los efectos del ayuno intermitente en la testosterona, exactamente.

## **1. AUMENTA LA HORMONA LUTEINIZANTE**

La hormona luteinizante (LH) estimula la producción de testosterona en las células de los testículos; como puede imaginar, si pudiera aumentar los niveles de esta hormona precursora de la testosterona, sería capaz de elevar sus niveles de andrógenos.

Y tampoco tienes que saltar a través de aros para aumentar tus niveles de LH – por suerte para ti, los periodos cortos de ayuno son adecuados.

## **2. AUMENTA LA HORMONA DE CRECIMIENTO**

La testosterona y la hormona del crecimiento (GH) son potentes hormonas anabólicas (formadoras de músculo), y se ha demostrado que se correlacionan entre sí. De forma emocionante, las investigaciones han demostrado que puedes aumentar tus niveles de GH de forma natural hasta un 2000% con sólo un ayuno de 24 horas.

## **3. AUMENTA LA SENSIBILIDAD A LA INSULINA**

Los estudios han demostrado una correlación positiva entre los bajos niveles de testosterona y la resistencia a la insulina: por lo tanto, la literatura científica actual sugiere que cuanto más sensible a la insulina sea usted, más altos serán sus niveles de testosterona.

## **4. DISMINUYE LA MASA GRASA**

Puede que no lo sepas, pero cuanto más grasa corporal retengas, menos testosterona podrá producir tu cuerpo. Si actualmente estás en el lado más pesado de la balanza, no te preocupes. La pérdida de peso suele hacer que los niveles de producción de testosterona de su cuerpo vuelvan a subir.

Los estudios realizados en personas obesas y con sobrepeso han demostrado sistemáticamente que cuanto mayor sea la cantidad de pérdida de peso, mayor será el aumento de testosterona. Y no tienes que perder 50 libras tampoco – sólo el 5% de pérdida de peso puede aumentar los niveles de testosterona bastante.

Comprensiblemente, la pérdida de peso puede ser un desafío para muchos; si le resulta difícil mantener las libras para aumentar los niveles de testosterona, debería intentar un ayuno intermitente.

## **5. DISMINUYE LOS NIVELES DE LEPTINA**

La leptina es una hormona producida principalmente por las células grasas que ayuda a regular el equilibrio energético inhibiendo el hambre. Ahora – usted puede estar preguntándose, «¿No es bueno – la leptina me está pidiendo que coma menos, ¿verdad?»

No exactamente. Podemos establecer paralelismos entre la respuesta de tu cuerpo a la leptina y la reacción de tu reloj despertador a las 5 de la mañana. Si presionas el botón de «snooze» día tras día y te vuelves a dormir, el despertador no hace nada para que te levantes.

De la misma manera, cuando comes en exceso, estás presionando el botón de «snooze» en la leptina; le estás diciendo a tu cuerpo que ignore los mensajes de «estoy lleno» a tu cerebro. Entonces encuentras increíblemente difícil sentirte lleno.

Como resultado, aumentarás la masa grasa más de lo previsto. Como se mencionó anteriormente, la producción de testosterona disminuye cuando la masa grasa aumenta. Afortunadamente, el ayuno intermitente puede restablecer la sensibilidad a la leptina y así aprenderás a controlar tus porciones de nuevo.

Una vez que tus calorías disminuyan, sin duda perderás masa grasa, y tus niveles de testosterona

volverán a aumentar de forma constante.

## **¿QUÉ COMO HOY?**

Estas casi a un paso de terminar este reto de 7 días, mañana iniciamos el día número 6, sé que estas cansada, pero creo que has aprendido un poco de lo que está pasando en tu organismo en el transcurrir de los días de ayuno, y que son muchísimo más los beneficios que los mismos sacrificios se así lo podemos llamar.

Así que, a tu pregunta, inicio pidiéndote perdón, pues hoy comerás lo mismo que ayer repetirás tu rutina tal cual como lo hiciste ayer no vas a variar nada en, lo absoluto.

Pero si te sirve de consuelo ya estas a punto de terminar hay algunas cosas más que quiero que aprendas para prepararte para el final.

## **CLAUDIA - PERSEVERANDO**

Estaba desesperada por pesarse no había duda que había perdido mucho peso y curiosidad la estaba matando, le recalque lo importante de no pesarse pues causaría un choque emocional que no debía experimentar aun, solo debe aparecer el final del ciclo de desbloqueo metabólico que es lo que estás haciendo en estos siete días, ya los síntomas de pataleta metabólica como cansancio mareo debilidad o cefalea habían desaparecido del todo, por el contrario, tenía un plus de energía muy alto, le

había pedido que no se ejercitara estos primeros días, pero ya sabes cómo es Helena, tenía esa llama muy encendida y estaba trotando dentro la ducha por 30 minutos sin parar, su esposo le pregunto un día porque se demoraba tanto en el baño, ella le respondió, el agua me sienta bien jeje. Pude haber puesto de ejemplo en este libro a cualquier paciente pues todas tienen historias fascinantes, pero Helena tenía la particularidad de que todo estaba en su contra y aun así lo hizo, ella no tenía tiempo de ejercitarse y tampoco espacio físico, pero en palabras de ella, eso no me limitara trotare en una baldosa en mi baño pues necesito gastar más calorías aun de las que ya estoy gastando.

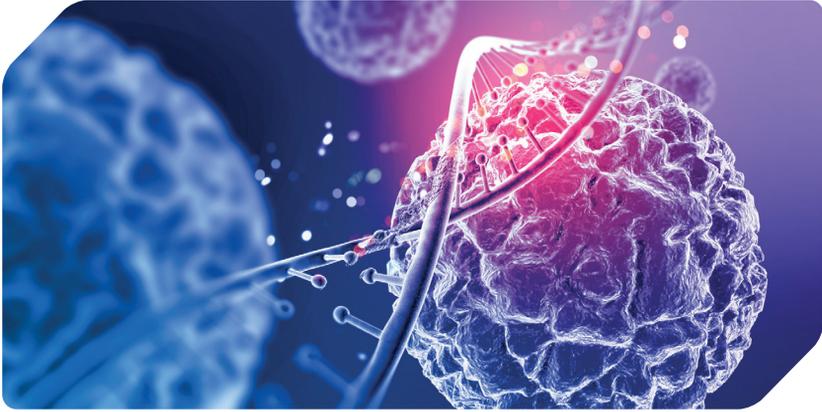
### **Quiero que seas exigente contigo mismo**

Los individuos perseverantes se caracterizan por ser gente de calidad, que realizan su mejor esfuerzo, por un trabajo eficiente y productivo.

No se conforman con la mediocridad, y se exigen mucho así mismo, para alcanzar sus más preciados anhelos.

Esta gente reconoce que existen hombres y mujeres que no entregan su mejor esfuerzo, y solo hacen lo que se les pide. Esta forma de pensar no hace parte de su vida; y son personas que realizan su mejor labor, con inteligencia, talento y esfuerzo continuado.

Fin del día número 5, me encantaría saber cómo te sientes, recuerda no te puedes pesar hasta el último día.



## DÍA 6

Las células madre son las células maestras del cuerpo. Todas las demás células del cuerpo, como los glóbulos y las células nerviosas, surgen de las células madre. Estas células madre son la materia prima del cuerpo, a partir de las cuales se generan todas las demás células con funciones especializadas. Bajo las condiciones adecuadas en el cuerpo o en un laboratorio, las células madre se dividen para formar más células llamadas células hijas. Estas células hijas pueden convertirse en nuevas células madre o en células especializadas con funciones más específicas, como células sanguíneas, células cerebrales, células musculares cardíacas o células óseas. Ninguna otra célula del cuerpo tiene la capacidad natural de generar nuevos tipos de células.

Inicio hablándote de las células madres, pues sin darte cuenta en transcurrir de los días tu produc

ción de células madre se ha duplicado, producto del esfuerzo al llevar este ayuno.

El ayuno puede tener efectos en la producción y regeneración de células madre, según algunos estudios. Por ejemplo, se ha observado que el ayuno prolongado puede desencadenar la regeneración de células madre del sistema inmunológico y cambiar su estado de inactividad a renovación. Además, el ayuno intermitente se ha relacionado con el aumento de la producción de células madre y la protección contra enfermedades y el envejecimiento.

### **El ayuno de un día aumenta la capacidad regenerativa de las células madre y llevas seis.**

A medida que las personas envejecen, sus células madre intestinales comienzan a perder su capacidad de regenerarse. Estas células madre son la fuente de todas las nuevas células intestinales, por lo que esta disminución puede dificultar la recuperación de infecciones gastrointestinales u otras afecciones que afectan el intestino.

Esta pérdida relacionada con la edad de la función de las células madre puede revertirse en un ayuno de 24 horas, según un nuevo estudio de los biólogos del MIT. Los investigadores encontraron que el ayuno mejora drásticamente la capacidad de las células madre para regenerarse, tanto en ratones viejos como jóvenes.

Según explican desde el MIT, en ratones en ayunas, las células comienzan a descomponer los

ácidos grasos en lugar de la glucosa, un cambio que estimula a las células madre a volverse más regenerativas. Los investigadores descubrieron que también podrían aumentar la regeneración con una molécula que activa el mismo interruptor metabólico. Tal intervención podría ayudar a las personas mayores a recuperarse de infecciones gastrointestinales o pacientes con cáncer que reciben quimioterapia, dicen los investigadores.

"Este estudio proporcionó evidencia de que el ayuno induce un cambio metabólico en las células madre intestinales, desde la utilización de carbohidratos hasta la quema de grasa. Cambiar estas células a la oxidación de ácidos grasos mejoró significativamente su función. La focalización farmacológica de esta vía puede proporcionar una oportunidad terapéutica para mejorar la homeostasis de los tejidos en patologías asociadas a la edad".

## USOS DE CÉLULAS MADRES

La terapia con células madre se denomina medicina regenerativa y promueve la reparación de tejidos enfermos, disfuncionales o lesionados utilizando células madre.

Un claro ejemplo de ello son los trasplantes de células madre, también conocidos como trasplantes de médula ósea, mediante los cuales las células madre reemplazan a las células dañadas por la enfermedad o la quimioterapia, incluso sirven como una forma en que el sistema inmunológico del donante combate ciertos tipos de cáncer y enferme

dades relacionadas con la sangre, como la leucemia, el linfoma, el neuroblastoma y el mieloma múltiple.

Por otro lado, las terapias para otro tipo de enfermedades están en fases tempranas y necesitan algo más de tiempo para asegurar resultados; sin embargo, vale aclarar que los obtenidos hasta el momento son prometedores y se espera grandes avances para la salud.

En relación a lo dicho, hay ciertos aspectos que deben considerarse como:

Las células madre embrionarias humanas se extraen de embriones humanos, lo que desencadena cuestionamientos sobre la ética de la investigación con esas células.

Todavía no se sabe si las células madre adultas puedan ser manipuladas para producir todo tipo de células, como el caso de las embrionarias, lo que limita la forma en que las células madre adultas pueden ser utilizadas para tratar enfermedades.

Las células madre embrionarias o adultas, también pueden desencadenar una respuesta inmunitaria en la que el cuerpo del receptor ataca a las células madre como si fuesen invasores extraños. el riesgo es menor si el donante es el mismo receptor.

Las células madre embrionarias serán útiles en las personas si los investigadores pueden garantizar que las células madre se diferenciarán en los tipos específicos de células deseadas.

igualmente hay preocupaciones de seguridad

cia no está comprobada, esto debido a que pueden generar reacciones en el lugar de administración, que las células no funcionen como se esperaba, etc.

Además, puede suceder que no pueda controlarse la capacidad de las células de desplazarse desde el lugar en el que fueron colocadas o que suceda su multiplicación o transformación en tipos de células inapropiados.

Ojo con las píldoras de “células madre”, no son células madre vivas y por lo general provienen de animales, se sugiere investigar si tienen aval científico.

Ahora estos días de ayuno han aumentado tus células madres quienes se convertirán en las células que tu cuerpo necesite y en los cuales tenga deficiencia, ¿cuáles son? No lo podemos saber pues es un proceso intracelular no manipulable pero lo que si se encontrado es que si quizás tienes dañadas estructuras de tu hígado como ejemplo tus células madres se formaran en células hepáticas para suplir esa necesidad, así mismo ocurre con la piel, y los demás órganos. Y todo lo anterior refuerza que no solo estas bajando peso, estas mejorando tu salud a pasos agigantados, mejor que cualquier fármaco de

## CREA TU COLAGENO

Algunos estudios sugieren que el ayuno intermitente puede tener efectos beneficiosos en la producción de colágeno. Cada vez que entras en ayuno

estimulas tu fabrica orgánica de colágeno, es evidente que en la salud se mueve el comercio de medicamentos y cualquier sustancia que ayude a mejorar nuestra salud, y más aún si este producto esta implícitamente involucrado en tu proceso de rejuvenecimiento, y por lo tanto que el colágeno no se ha escapado a este flagelo, y siempre lo he dicho no hay mejor producto que el tú mismo fabricas en tu casa, por ejemplo, se ha observado que el ayuno intermitente puede estimular la producción de colágeno y promover la regeneración de tejidos. Aprovecha tu propio colágeno, pero hablemos un poco del colágeno.

## ¿QUÉ ES EL COLÁGENO?

Sí, el cuerpo humano produce colágeno. El colágeno es una proteína que se encuentra en nuestro organismo y es el componente principal de los tejidos conectivos, como la piel, los tendones, los cartílagos, los órganos y los huesos. Representa aproximadamente el 30% de todas las proteínas del cuerpo humano y es especialmente importante para la piel, ya que constituye aproximadamente el 75% de su composición.

A medida que envejecemos, la producción de colágeno tiende a disminuir gradualmente, lo que puede llevar a la pérdida de elasticidad y flexibilidad de la piel, así como a otros signos de envejecimiento. Sin embargo, existen formas de estimular la producción de colágeno de manera natural, como mantener una dieta equilibrada y rica en alimentos

que contienen vitamina C, como cítricos, bayas y verduras de hoja verde. La vitamina C es necesaria para la producción de colágeno en el cuerpo.

## **COLÁGENO PARA LA PIEL**

La principal función del colágeno es la de crear y mantener las estructuras de los tejidos que forman el organismo, incluida la piel, por lo que tiene una importancia decisiva en propiedades como la firmeza y flexibilidad. El aspecto de la piel, las uñas o el cabello dependen considerablemente de esta proteína. Aunque la producción de colágeno se reduce irremediamente con la edad, existen una serie de remedios que ayudan, en cierto grado, a restaurar los niveles de esta sustancia en el cuerpo, como el colágeno hidrolizado (es decir, que ha pasado por un proceso de hidrólisis, que es la ruptura de ciertas moléculas para que el colágeno pueda ser absorbido por el organismo). Este producto suele estar como colágeno en polvo, aunque también existen las pastillas de colágeno.

En ocasiones, a la hora de tomar colágeno también se hacen distinciones entre la proteína procedente de animales y la que procede de los peces, que se conoce como colágeno marino.

## **COLÁGENO PARA MÚSCULOS Y ARTICULACIONES**

Uno de los productos más destacados es el colágeno con magnesio, que contribuye al correcto funcionamiento de músculos y ligamentos. Esto se debe a que el magnesio es un mineral que intervie

ne en el proceso de formación de las proteínas, por lo que favorece el efecto del colágeno.

La combinación de colágeno y ácido hialurónico también tiene efectos positivos sobre músculos y articulaciones. El ácido hialurónico se encuentra en los huesos y la piel, actuando como lubricante para cartílagos y ligamentos, lo que aporta importantes beneficios:

Al actuar como lubricante para cartílagos y ligamentos, genera un efecto protector ante determinadas fuerzas mecánicas.

Ayuda a recuperar la elasticidad, disminuyendo el dolor y mejorando la movilidad de las articulaciones.

### **¿DÓNDE SE ENCUENTRA?**

El colágeno "está presente en los pescados azules, en gelatinas, y en partes que no se suelen consumir como la piel y las espinas de los pescados o los cartílagos de la carne" señala Escalante. Por eso son habituales los suplementos de colágeno.

### **AH ELIXIR DE LA JUVENTUD**

El elixir de la juventud eterna es una gran molécula que retiene el agua y que está presente de forma natural en nuestro cuerpo. Y se le conoce como ácido hialurónico A menudo abreviado como "HA" o "AH" en las listas de ingredientes, el ácido hialurónico es el responsable de mantener las células hidratadas. Este tipo de molécula se conoce como humectante, una especie de imán que atrae y almace

na agua - las moléculas de HA pueden sostener 1,000 veces su peso en agua. El 50% del AH que tenemos el cuerpo lo almacenamos en su piel, lo que lo convierte en un elemento clave para mantener la tez suave e hidratada.

## ÁCIDO HIALURÓNICO

A.J.: El ácido hialurónico almacena agua en el cuerpo y ayuda a evitar que se evapore y cause deshidratación. En términos de cuidado de la piel, el AH mejora la capa de barrera de la piel y ayuda a mantenerla suave, lisa y con volumen. También libera antioxidantes, que ayudan a prevenir el daño causado por la contaminación y los radicales libres, y puede ayudar a reparar y suavizar la piel.

Desafortunadamente, al igual que el colágeno (que mantiene la elasticidad de la piel), nuestra capacidad de producir ácido hialurónico se reduce a medida que envejecemos. Alrededor de los 27 años, la cantidad de AH producido por nuestro cuerpo se reduce a más de la mitad y por eso, a medida que envejecemos, nuestra piel puede comenzar a perder volumen y definición, ya que las células de la piel no están tan hidratadas. Las líneas finas, las patas de gallo y las ojeras suelen ser causa de la deshidratación de la piel, por lo que aquí es donde la introducción del AH en tu régimen de cuidado de la piel puede tener un gran impacto sobre la misma.

## ¿QUIÉN DEBE RECURRIR A ÉL?

El ácido hialurónico es bueno para todo el mundo. La hidratación es la clave para la buena salud de la piel y un cutis sano, por lo que debe considerarse como una parte esencial de cualquier rutina de cuidado de la piel. El AH puede reducir la aparición de líneas finas, dar a la piel un aspecto más voluminoso y ayudar a aliviar las pieles con manchas o con mucha despigmentación. Un buen sérum de AH es lo suficientemente ligero como para echarlo antes de la crema de día o hidratante habitual, por lo que es fácil introducirlo en nuestra rutina sin mucho esfuerzo.

## ¿DE QUÉ ESTÁ HECHO ESTE COMPONENTE?

Nuestro cuerpo produce de manera natural ácido hialurónico, pero puede encontrarse en frutas y verduras, semillas y legumbres (las semillas de lino tienen un nivel sorprendentemente alto de AH), en algunas carnes y en aceites de pescado como el aceite de hígado de bacalao. En el cuidado de la piel, el AH se extrae generalmente de una de estas fuentes y luego se manipula para usos cosméticos. Como el AH es una molécula grande, hay que reducir su tamaño para que penetre en la dermis y tenga un efecto en tu piel.

Ya debes estar dándote cuenta que con la alimentación correcta puedes mantener tu propio AH y aun aumentar su producción y durabilidad.

## ¿TIENE ALGÚN EFECTO SECUNDARIO DEL QUE NOS TENGAMOS QUE PREOCUPAR?

En realidad, no: es muy calmante para la piel y algunas investigaciones han demostrado que ayuda a reparar la piel dañada.

## ¿QUÉ ALIMENTOS CONTIENE ÁCIDO HIALURÓNICO?

El ácido hialurónico se encuentra de forma natural en nuestro cuerpo y también se puede obtener a través de ciertos alimentos. Aquí hay algunos alimentos que contienen ácido hialurónico:

**Carnes:** El cordero, la ternera, el pavo y el pato son carnes que contienen ácido hialurónico.

**Pescado azul:** El atún, las sardinas y los arenques son fuentes de ácido hialurónico.

**Proteínas:** Alimentos ricos en proteínas como el pollo, el pavo y el pato también contienen ácido hialurónico.

**Brote de soja:** El brote de soja es otra fuente de ácido hialurónico.

**Alimentos ricos en antioxidantes:** Consumir alimentos ricos en antioxidantes, como el brócoli y el té verde, puede ayudar a frenar la degradación del ácido hialurónico en el cuerpo.

Es importante tener en cuenta que la cantidad de ácido hialurónico presente en estos alimentos puede variar y que la absorción del ácido hialurónico a través de la dieta puede ser limitada. Además, el ácido hialurónico también se puede obtener a

través de suplementos o aplicaciones tópicas en forma de cremas o geles.

## ¿QUÉ COMO HOY?

No es por casualidad que justo en el día de hoy tocamos tantos temas relacionados con la piel, células madres, regeneración celular, e incluso el ácido hialurónico, y debo confesar que solo salpicamos un poco estos temas en realidad son bastante extensos y a su vez interesantes, pero te adelanto que ya estoy trabajando el un segundo libro que estará orientado solo a estos temas de rejuvenecimiento y prolongación de vida saludable, ahora sin desviarme del tema hoy tu alimentación tendrá una variación muy importante, pues hoy tendrás lo que llamo yo un **OMAD Líquido**.

## ¿QUÉ ES OMAD LÍQUIDO?

Sencillamente consiste en una sola comida al día, pero con la particularidad que el día de hoy no masticaras ningún alimento, pues comerás también solo una vez al día y esa comida será un caldo así de sencillo, y tomaras toda cantidad que quieras has saciarte.

Ah, pero no cualquier tipo de caldo.

## **CALDO DE PATAS DE POLLO O HUESO**

El caldo de huesos es una preparación milenaria que ha ganado gran popularidad en los años recientes por sus cualidades curativas y por su agradable

e intenso sabor. Las evidencias indican que su ingesta contribuye a la recuperación del intestino permeable y la reducción de la inflamación crónica; es benéfico para la piel, las articulaciones, la función cerebral, muscular y cardíaca, y ayudaría a perder peso. Revisemos su historia, sus componentes y sus beneficios.

Es una preparación que se obtiene a partir de la cocción lenta en agua de una buena cantidad de huesos de diversos animales. Los caldos más populares suelen contener solo las patas del pollo, hueso de res o de pavo; pero su materia prima también puede provenir de especies como el pescado, la ternera, el cordero o el búfalo, entre otras especies.

## **ORIGEN DEL CALDO**

Las primeras sopas comenzaron a prepararse en la Edad de Piedra. Al parecer, los caparazones de las tortugas o el exoesqueleto de algunos crustáceos servían como recipientes para contenerlas. Su consumo comenzaría a ser frecuente gracias a la invención de las vasijas de cerámica, hace unos 20.000 años. Así de antigua es la receta y es bien sabido, a través de la historia, que el caldo calma tu estómago y también tus nervios.

## **¿POR QUÉ COMERSE LOS HUESOS?**

Porque tienen muchos nutrientes esenciales y porque es una práctica que invita al consumo responsable, se trata de aprovechar, como lo hicieron las antiguas civilizaciones, todas las partes del animal: de la nariz hasta la cola.

## ¿CÓMO SE PREPARA?

Esta es una de las recetas más básicas del caldo de huesos (bone broth, por su nombre en inglés). Hay muchísimas maneras de prepararlo.

### INGREDIENTES

- 3 a 4 litros de agua.
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana.
- 1 o 2 kilos de patas de pollo, res o pavo. Lo ideal es que provengan de diversas partes del animal. Recomendando incluir las patas y los codillos.
- Sal rosada o marina y pimienta al gusto.
- Opcional: apio, pimentón y jengibre.

### PREPARACIÓN

En una olla de buen tamaño agregue todos los ingredientes hasta que la mezcla hierva. Baje el fuego y tenga paciencia, su caldo de huesos estará listo después de una cocción lenta de entre 12 y 24 horas. A mayor tiempo, mayores beneficios. Y no olvide el vinagre de sidra de manzana, este será clave para la extracción de los nutrientes guardados en los huesos del animal.

### DESPUÉS DE LA COCCIÓN

Déjelo enfriar, retire las partes sólidas y llévelo al refrigerador. Allí se conservará en buen estado hasta por cinco días. Si quiere que su caldo dure más tiempo, guárdelo en pequeñas porciones en el congelador.

## QUÉ NUTRIENTES CONTIENE EL CALDO DE HUESOS?

Tantos que es difícil hablar de las propiedades de todos ellos en un solo artículo, pero haremos un buen resumen. Estos son los componentes principales.

### PROTEÍNAS Y AMINOÁCIDOS

I. **Colágeno.** Representa el 30 por ciento del total de las proteínas del cuerpo y tenemos 28 tipos de este. Esta molécula proteica es primordial y mayoritaria en la composición de los ligamentos, el tejido cartilaginoso, los tendones, la piel y, claro, toda la estructura ósea.

II. **Gelatina.** Es el resultado de la cocción a fuego lento del colágeno. El caldo de huesos, de hecho, tiene una consistencia gelatinosa.

III. **Glicina.** Al menos la tercera parte del colágeno está compuesto por este relevante aminoácido que mencionaremos en repetidas ocasiones en los siguientes párrafos.

IV. **Prolina.** Otro aminoácido, es un componente minoritario del colágeno, pero esencial en la estructura de un poderoso antioxidante llamado glutatión.

V. **Glutamina.** Es un nutriente fundamental para las células del intestino delgado, es el aminoácido con mayor presencia en nuestra sangre, y abunda en el caldo de huesos.

VI. **Arginina.** Un aminoácido más de la lista, que cumple variadas funciones y es importante en la

eliminación del amoníaco en el cuerpo.

**VII. Y el propio tuétano**, que se halla en el interior de los huesos. Está compuesto por médula ósea roja (donde se crean los glóbulos rojos y las células del sistema inmune) y médula ósea amarilla (depósito de buenas grasas).

**VIII. Glucosaminoglucanos.** Estas proteínas son el resultado de una de las fases de desintoxicación del hígado. Les dan estructura a las articulaciones, a los ligamentos, a todos los sistemas.

## **BENEFICIOS DEL CALDO DE HUESOS**

La mezcla de todos los componentes mencionados hace que esta preparación tenga numerosas ventajas y contribuya con nuestro bienestar. ¿En qué órganos notaremos su efecto? ¿Qué afecciones ayuda a corregir esta receta? Continúa leyendo para descubrirlo.

### **Fortalece tu intestino**

Millones de personas en el mundo sufren de permeabilidad intestinal debido a los malos hábitos y a la alimentación basada en azúcares y productos ultra procesados. En otras palabras, su intestino ha perdido las propiedades de filtro.

En buenas condiciones este absorbería las sustancias benéficas para el organismo y cerraría sus puertas a las dañinas, pero, cuando tiene una 'avería', permite el paso de unas y otras sin distinción.

Beber un poco de caldo de huesos de manera fre

cuenta contribuirá con la reparación intestinal. En esta tarea será muy importante la gelatina, que ayudará a la creación de una barrera de moco cuya función será impedir que las bacterias y los invitados indeseables entren al intestino.

## **Corazón y músculos**

A nivel metabólico, la glicina (¡de nuevo!) contenida en el caldo de huesos, contribuye a la regulación del azúcar en la sangre y la producción de la glucosa en el hígado. Otra de las cualidades de este aminoácido es que permite que los músculos de nuestro organismo aumenten su potencial, su capacidad energética y su desempeño.

Y ayuda a la salud del corazón disminuyendo las probabilidades de un ataque cardíaco. Esto lo consigue al ser determinante en el balance de la metionina que llega a nuestro cuerpo cada vez que comemos proteínas animales. Al consumir carnes en grandes cantidades, por cuenta de la metionina se pueden elevar los niveles de homocisteína en el torrente sanguíneo. Si no contamos con nutrientes que reduzcan su presencia, podría haber un riesgo de enfermedad cardíaca o de un accidente cerebrovascular, entre otras afecciones. La glicina del caldo de huesos conseguirá equilibrar esos niveles.

## **Mejora tu piel**

Esta es el primer muro de protección que tiene nuestro cuerpo y es su órgano de mayor extensión. Tres componentes principales del caldo de huesos serán vitales para mantener la elasticidad y la hidra

tación de nuestra piel: la keratina, el colágeno y los glucosaminoglucanos. Todos ellos presentes en los huesos y en la piel de los animales que forman parte de esta cocción. Por cierto, si tu intestino está bien, tu piel también lo estará (el caldo de huesos ayuda en ambos propósitos).

### **Poderoso antiinflamatorio**

Se presenta en tu cuerpo cuando, debido a tus malas elecciones alimentarias y a los malos hábitos de vida, unas moléculas llamadas radicales libres han superado la buena labor de los antioxidantes. La inflamación crónica es la madre de decenas de enfermedades. Pero, la ingesta frecuente del caldo de huesos sería benéfica para disminuirla. La glicina y la arginina serían definitivas en esta labor. Estudios realizados en ratas –buena parte de las investigaciones científicas se realizan en estos animales porque tienen una composición genética similar a la de los humanos– sugieren que, especialmente la arginina, es vital para tal fin.

### **Cuida tus huesos y articulaciones**

Nutrientes como el calcio, el fósforo, las vitaminas C, D y K2; así como los aminoácidos contenidos en el caldo de huesos, contribuirían a fortalecer nuestra estructura ósea. Mientras el colágeno y los glucosaminoglucanos serían un refuerzo para las articulaciones.

### **Ayuda a tu cerebro**

Más del 60 por ciento de nuestro cerebro está com

puesto por grasa. Así que le harán mucho bien las grasas saludables del caldo de huesos (como las contenidas en el tuétano). Para la salud cerebral son importantes el calcio (tiene un papel relevante en las funciones nerviosas) y la glicina que, según las evidencias, impulsa el desarrollo cerebral de los bebés, desde su estancia en el útero hasta los primeros meses de vida fuera de él.

## **El sistema digestivo**

Asimismo, en este proceso participarán la glicina y la glutamina (te las presentamos líneas atrás, y seguiremos mencionándolas). La primera, además, contribuye con la producción de ácido en el estómago y en la prevención de las úlceras gástricas. No lo olvides, este órgano, por naturaleza, debe preservar sus condiciones de acidez (aunque algunos insistan, erradamente, en tratar de 'alcalinizarlo'). La glutamina, por su parte, es un aminoácido necesario para mantener la calidad del moco que forma la barrera protectora del intestino. Y otra ventaja del bone broth es facilitar la digestión de los demás alimentos que comes.

## **Mejor humor, mejor sueño**

Un rico caldo de huesos puede ayudarte a dormir profundamente. ¿Adivina qué aminoácido contribuye para que los consigas? En efecto, la glicina. Si duermes bien, va a disminuir tu estrés, tu cuerpo tendrá más tiempo para recuperarse y, por supuesto, tu ánimo y tu humor cambiarán.

## ¿Qué contiene una taza de caldo de huesos?

Es muy difícil saberlo con precisión, hay grandes discusiones al respecto, pero, esta podría ser la composición, aproximada, de una taza convencional de caldo de huesos de res.

Proteínas: 5 gr.

Grasas: 3 gr.

Carbohidratos: 1,7 gr.

Fibra: 0 gr.

Azúcares: 0,5 gr.

Fin del día número 6, ¿ya te viste al espejo? Hazlo.

### CLAUDIA - PERSEVERANDO

Estoy seguro que, si hubiera comenzado con el caldo o dieta líquida desde el primer día, helena lo habría hecho todos los días, mucho tiempo después entendió los beneficios del reposo digestivo de la activación de células madres, Claudia actualmente la practica dos veces por semanas por simple gusto de ella, lo que si es que no le gustó mucho que no le di dieta para día 7 pues le dije que necesitábamos vernos el día siguiente que era lunes para peso y resultados.

### Quiero que Disfrutes el camino

La gente que persevera en sus objetivos reconocen la importancia del resultado, y de alcanzar los objetivos; no obstante, consideran el camino hacia la meta, como una etapa que se disfruta y es agradable.

Estas personas le imprimen pasión a todo lo que realizan, para que el trayecto hacia el propósito sea más llevadero y satisfactorio. Observan la vía que que los llevará a la cima de sus ideales, como una fuente de alegría y gozo, por una labor bien ejecutada.

Fin del día número 6, ¿ya te viste al espejo? Hazlo.



## DÍA 7

¡Felicidades, prueba superada!

### **Quiero que a pesar de todo seas entusiasta y creativo**

El entusiasmo consiste en pensar «esto es algo grandioso». Es la actitud mental de reflexionar en términos positivos, con energía y vitalidad, para lograr excelentes resultados en un proyecto.

Las personas perseverantes, de igual forma, al continuar en forma sostenida para alcanzar sus metas, se caracterizan por ser creativas; para innovar cuando las cosas no han salido como se esperaban.

La perseverancia es una gran actitud y valor de vida que puede hacer de un aparente fracaso, una gran victoria; que nos catapulte hacia grandes y maravillosas realizaciones.

## CLAUDIA - PERSEVERANDO

Tenía 51 años recién cumplidos cuando llego a mi consulta, una mujer de 171 cm de estatura pesaba 150.6 kilos (331 libras) dos embarazos juntos partos normales de 3 años de diferencia, un abdomen claramente prominente (y que tenía sus días contados, así como el tuyo tiene los días contados) un rostro alegre, pero ojos tristes, un poco escéptica y como no después de tantas cosas sin resultados positivos es apenas normal, y yo en ese entonces un joven médico de un poco más de 30 años (porque, así como ustedes tampoco les diré mi edad jaja).

Logre ganar su atención y le explique a detalle el tratamiento alemán que estaba por recibir, pues sabia por la experiencia que palabras quería y necesitaba Claudia oír.

### ¿Por qué se enojó Claudia?

Cuando se subió a la báscula y con sus propios ojos miro que estaba pensando después solo 7 días 135.5 kilos (297.6 libras) 14.5 kilos menos (32 libras menos) bajaron lagrimas por sus ahora más delgadas mejillas estaba muy conmocionada aseguraba que estaba convencida que había perdido buen peso, peso no se imaginaba que fuera tanto y en tan corto tiempo.

Fue ahí cuando hice que se enojara, pues le confesé que las micro inyecciones que se había puesto de forma subcutánea eran solo agua y que el tratamiento alemán era más criollo y latino que el sanco

cho, que era mi programa llamado Metabolismo Inteligente y que prácticamente el crédito era totalmente suyo por su arduo esfuerzo, y es que justo como les dije al principio yo sabía que ella necesitaba algo en que creer pero si le decía que era en ella misma no hubiera resultado, pero ya con el resultado me fue más fácil convencerla y convencerme que tú tienes la solución en tus manos y en tu nevera, y solo necesitas 7 días.

¿Cuánto perdiste en 7 días?

## PORQUE NO BAJO DE PESO

Quiero hablarte de las razones por las cuales algunas personas pueden tener dificultades para bajar de peso, pues nos servirá como inicio diagnóstico. A continuación, te mencionaré algunas posibles causas:

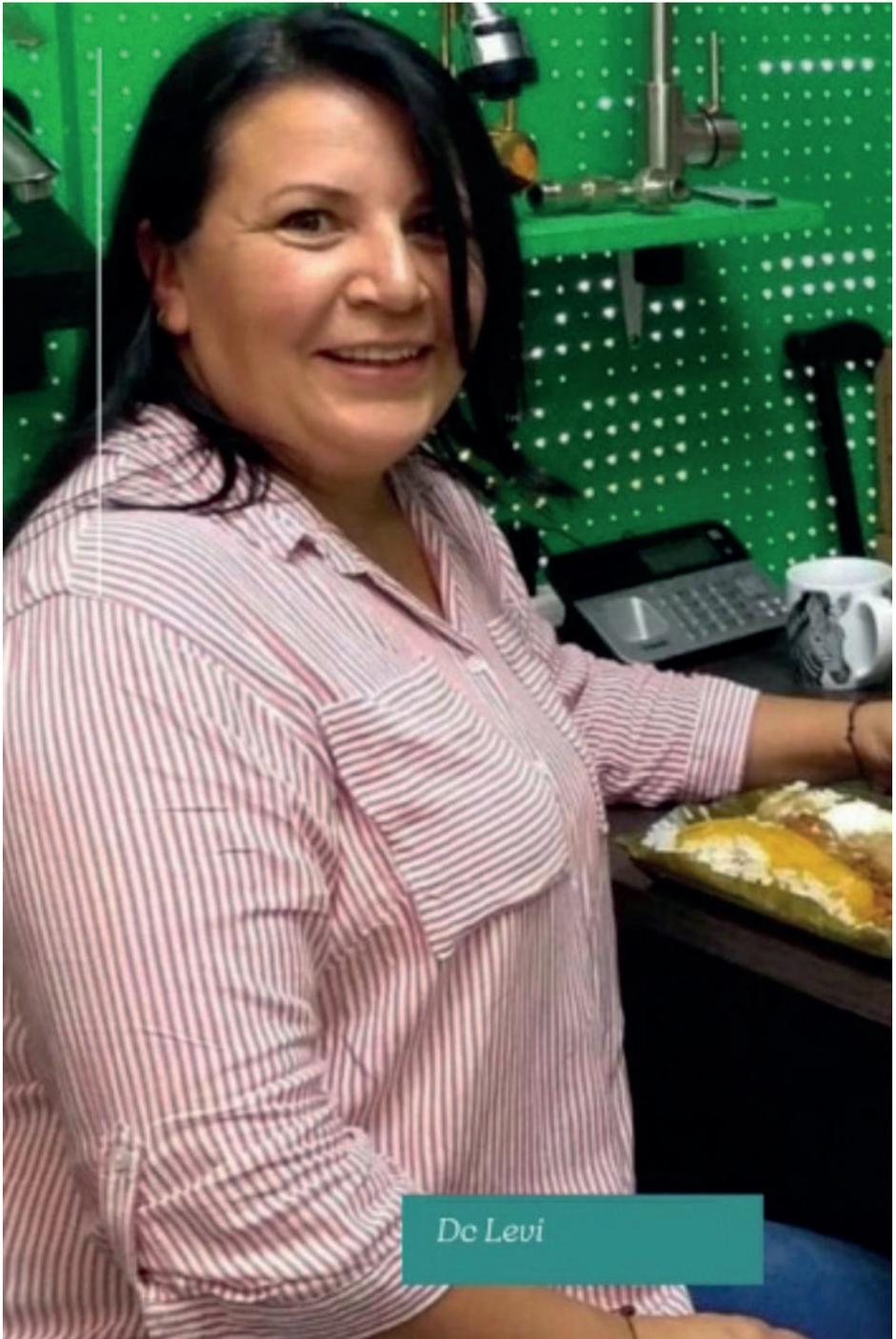
1. **Medicamentos:** Algunos medicamentos recetados pueden afectar el peso de una persona. Alrededor del 10-15% de la epidemia de obesidad se relaciona con el aumento de peso causado por medicamentos. Es importante ver que te han recetado, tal vez sean tus medicamentos. Algunos de los grupos de fármacos que pueden causar un aumento de peso incluyen los antidepresivos, los betabloqueadores, los medicamentos para la diabetes, los corticosteroides y los medicamentos antipsicóticos todos los medicamentos de planificación familiar femenina.
2. **Factores genéticos:** Los genes que heredamos

1. de nuestros padres pueden influir en nuestro peso y en nuestra capacidad para perderlo. Algunas personas pueden tener una predisposición genética a tener dificultades para bajar de peso.
2. **Problemas de salud:** Algunas condiciones médicas, como el hipotiroidismo o el síndrome de Cushing, pueden dificultar la pérdida de peso. Estas condiciones afectan el funcionamiento de las hormonas y pueden provocar un aumento de peso o dificultar la pérdida de peso.
3. **Cambios en el metabolismo:** A medida que envejecemos, nuestro metabolismo tiende a disminuir, lo que significa que quemamos menos calorías en reposo. Esto puede hacer que sea más difícil perder peso a medida que envejecemos.

## CONCLUSIÓN

Todo el mundo puede bajar de peso rápido, fácilmente y de forma saludable, no importa la edad, sexo, condición social, económica, país, cultura, ni enfermedad. ¡Si se puede!

FIN.



*Dc Levi*



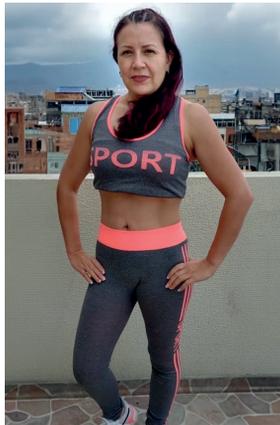




## ANTES | PROCESO DE CLAUDIA



## DESPUÉS | PROCESO DE CLAUDIA



LLEGASTE AL FINAL DE ESTE LIBRO

¿TE GUSTARÍA SEGUIR PERDIENDO MÁS PESO DEL QUE PERDISTE?



@doctor\_levi\_



Dr. Levi



Dr Levi



Dr. Levi





Dr. Levi

“Metabolismo  
Inteligente”  
By: Dr. Levi

