

Thomas Delauer's fórmula do corpo adaptativo

A forma mais rápida e fácil de deixar o seu corpo preparado para utilizar a gordura como combustível

Como um bônus especial eu adicionei alguns links de vídeos que podem ser úteis. Esses vídeos vão ajudá-lo a entender melhor o programa. Tenha certeza de ter conexão à internet e siga os links para mais informações e dicas valiosas.

(clique nos links no livro original)

PS: Esses vídeos são para ser usados em conjunto com o programa, mas não são o programa em si. Esses vídeos coincidem com o plano de alimentação abaixo!

Eu vejo pessoas todos os dias que estão tentando perder peso.

Eles estão diminuindo a quantidade de calorias ingeridas, comendo comidas que são mais “saudáveis”, e ainda assim tentando ter energia o bastante para as atividades do dia a dia

Além disso, eles vivem vidas estressantes no dia a dia

De vez em quando algumas dessas pessoas conseguem perder peso, só pra ganhar os kilos todos de volta

Essa montanha russa de tentativa de perda de peso é acompanhada por uma falta de energia diária

Frustrados com isso, eles tentam coletar informações de todos os lados

Infelizmente, a maioria dos dados que estão por aí não são cientificamente comprovados, além de não serem efetivos ou fáceis de serem seguidos

Quando as pessoas perdem peso tentando diminuir a quantidade de calorias ingeridas, eles geralmente passam pela experiência de fadiga, mente confusa e dificuldade de seguir a dieta (falta de determinação)

Você nunca deveria impedir seu corpo de receber as calorias que ele precisa para funcionar...

...Você não tentaria ligar um carro sem gasolina.. tentaria?

Eu estou prestes a ensinar você a forma ótima de conseguir saúde plena, boa condição física e perda de peso...

...Tudo isso enquanto você ainda come o que você ama.. queijo, manteiga, nozes, bife... e o meu favorito.. bacon!

Nós estamos rodeados de comidas viciantes, processadas, com carboidratos sendo a maior parte da dieta americana

A décadas atrás a cultura conheceu a dieta dos Atkins.

A ideia atrás dessa dieta era diminuir os carboidratos e consumir quanto carboidrato e proteína você quisesse.

---- Nota à direita

Em 2011, 27 por cento do estresse na América, segundo as pessoas entrevistadas, disseram uma falta de força de vontade era o maior problema para que elas pudessem mudar. Apesar de a maioria das pessoas culparem a falta de força de vontade elas ainda não desistiram. A maioria dos participantes acreditam que força de vontade é algo que **pode ser aprendido.**

A ciência evoluiu bastante então, e, com isso, veio um melhor entendimento sobre como balancear os nutrientes em nosso corpo para mudar a forma como nosso corpo produz nutrientes.

Nós agora temos a habilidade de eliminar o processo de adivinhação, e fazer com que o nosso corpo utilize o melhor combustível possível.

O combustível perfeito é a gordura

Queimar a gordura é a essência do que eu vou te ensinar no plano de dieta citogênico

Eu vou ensiná-lo a estrutura do que você deve comer para que o seu corpo utilize a gordura (ao invés dos carboidratos) como energia

Queimar gorduras é a essência do que eu vou ensinar nesse plano de dietas cetogênica

A ideia é simples: poucos carboidratos, pouca proteína e muita gordura

Entretanto, pode ser um pouco difícil mudar completamente a maneira que você está acostumado a comer. É por isso que eu tenho um plano estruturado.

LEMBRE-SE: Cetogenia requer uma gestão precisa

Você pode facilmente voltar à estrada se você cometer algum erro, MAS é muito mais fácil seguir esse plano de dieta

Aqui está nosso plano de ação:

- Primeiro nós vamos mostrar porquê, como e o quê você deve saber sobre a dieta citogênica para você entender EXATAMENTE o que você precisa saber

- Segundo nós vamos ver uma dieta simples de seguir que foi feita para você fazer seu corpo começar a queimar as gorduras o mais rápido possível e ter os benefícios energéticos desse programa

- Finalmente, eu vou te mostrar umas receitas deliciosas para você aproveitar

-UMA PEQUENA HISTÓRIA DE DIETAS COM POUCOS CARBOIDRATOS

Antes das dietas citogênicas serem usadas para a perda de peso elas eram utilizadas pelo impacto que elas tinham no cérebro

“Fasting” (ficar várias horas sem comer entre uma alimentação e outra) e dietas alternativas eram usadas desde os tempos antigos (500 antes de cristo)

Nos dias de hoje, os benefícios do fasting foi utilizados nas dietas citogênicas em 1920 para tratamentos de epilepsia.

O uso de tratamentos de dieta citogênica explodiram no século 21

-----Nota à direita-----

Vícios de alimentação: Os efeitos físicos de curto prazo associados com a liberação de dopamina ao comer certas comidas deixam o cérebro num estado de prazer. É conhecido como “coma induzido pela comida” A longo prazo esse termo pode variar. As consequências para a saúde podem ser severas.

-Diabetes -Pressão alta -Colesterol alto -Artrites nos joelhos, quadris e coluna -Infecções de fungos -Ataque cardíaco -Respiração ruim -Doenças coronárias -Morte

Inflamação:

A inflamação por si mesma não é algo ruim, mas algo inerente a nosso sistema imune. Nós temos inflamações quando o nosso corpo tenta se curar, mas quando a reação se torna crônica os seus impactos negativos ocorrem. A inflamação crônica é uma crise de saúde que ocorre no Ocidente por conta de nosso estilo de vida estressante e por conta das nossas dietas.

Não é nenhum mistério o fato de que o que comemos impacta o nosso corpo de inúmeras formas. Quando nós comemos carboidratos nós aumentamos o nível de glicose no sangue. Com mais glicose, nosso pâncreas é sinalizado para liberar mais insulina para transportar essas moléculas até as mitocôndrias onde são usadas para energia.

Uma dieta rica em carboidratos durante o dia causa um estresse nos pâncreas que precisam liberar muita insulina. Eventualmente isso pode dessensibilizar-nos quanto à insulina. Essa dessensibilização, também conhecida como resistência à insulina, ocorre quando nosso corpo precisa de enormes quantidades de insulina para transportar a glicose. Isso acontece quando as células de nosso corpo param de responder apropriadamente à insulina, fazendo seja necessário grandes quantidades de insulina para que a glicose possa penetrar nas células.

O corpo pede o pâncreas para liberar ainda mais insulina para que nós tenhamos menos quantidade de glicose no sangue. Com o tempo o pâncreas não consegue manter a quantidade de insulina necessária. Nosso corpo não foi feito para comer comidas lotadas de carboidrato o dia inteiro.

Eventualmente o nosso pâncreas começa a produzir grandes quantidades de insulina para diminuir os níveis de glicose, o que causa uma série de danos em nosso corpo. Danos em nossas veias e artérias são o que ajudam nas doenças cardíacas e outras complicações.

Ainda mais, a obesidade em si mesmo está ligada à inflamação crônica.

Por mecanismos complexos foi descoberto que as células de gordura, principalmente as localizadas no centro, atraem celular do sistema imune.

Nota à direita:

Inflamação: A inflamação crônica pode resultar de uma falha em destruir aquilo que está causando a resposta de um antígeno no corpo. O sistema imune acidentalmente ataca tecidos saudáveis para tentar se livrar desse elemento infeccioso.

A inflamação crônica eventualmente leva a várias complicações como câncer, febre, aterosclerose, etc

Exemplos de inflamação crônica: Asma, tuberculose, sinusite, hepatite, etc

Isso leva a inflamações crônicas que estão ligadas à resistência à insulina, doenças cardiovasculares e pressão alta. Para evitar isso, nós queremos normalizar a nossa sensibilidade à insulina. Nós queremos controlar o nosso peso e perder gordura, e uma maneira de fazer isso é impedir que nosso corpo armazene a gordura.

O primeiro passo é bem óbvio, reduzir a quantidade de carboidratos em nossa dieta. O segundo passo vem naturalmente, quando nós reduzimos os carboidratos você naturalmente vai aumentar a quantidade de gorduras e proteínas.

Quando nós fazemos isso, nós queremos prestar bastante atenção para comidas anti-inflamatórias na nossa dietas. Não fique intimidado com as terminologias a seguir.

Leia com calma:

O consumo de ômega 3 foi ligado a um corpo mais saudável em vários estudos com humanos e animais. Um desses estudos foi publicado em 2007, pelo jornal de nutrição clínica, examinando os efeitos do ômega 3 comparados a uma pílula placebo na composição corporal, na sensibilidade à insulina e na expressão de genes de 27 mulheres com diabetes do tipo 2 por dois meses seguidos.

O estudo descobriu que aqueles que conseguem óleo de peixe (ômega 3) reduziram a massa corporal e os genes ligados à gordura corporal.

Como você pode ver, a sensibilidade, inflamação e a diabetes de tipo 2 estão ligados pela dieta que escolhemos.

Agora que nós entendemos como a inflamação está ligada ao que comemos, é importante ver como esses macronutrientes funcionam quando consumidos juntos

Nota à direita:

Você sabia? A obesidade, especialmente a gordura localizada no torso, está ligada a marcadores de inflamação. Tanto a obesidade quanto a inflamação estão ligadas a várias doenças, incluindo a diabetes do tipo 2.

Metabolismo de energia

Quando nós ficamos grandes períodos de tempo sem comer, assim como no fasting, nosso corpo ainda consegue funcionar por um grande tempo. Um exemplo pode ser demonstrado por Mahatma Gandhi, que conseguiu sobreviver por 21 dias apenas com pequenos goles de água.

Isso é possível porque o nosso corpo para de utilizar os carboidratos para energia e utilizam uma outra fonte de energia: a nossa gordura corporal

Nosso corpo também vai utilizar a gordura durante a gravidez, depois de longos períodos de exercício, ou quando nos balanceamos os nossos macronutrientes de uma forma que não existem carboidratos o bastante.

Quando nós comemos, a comida é imediatamente transformada em energia, ou armazenada em nossas células. Glicose é armazenada como glicogênio em nossos músculos e células do fígado num processo chamado glicogênese.

Gorduras são armazenadas em nossas células adiposas como triglicerídios.

Quando você não consumiu glicose o suficiente, o seu corpo vai utilizar a glicose que ela encontra em aminoácidos e glicerol encontrados em seu fígado.

O seu cérebro é um órgão que precisa de glicose, então quando você está em fasting ou em uma dieta cetogênica, o seu corpo vai usar isso para ter certeza que você tem a glicose suficiente para sobreviver.

Insulina, gorduras e carboidratos

Então exatamente porque você precisa de poucos carboidratos como alto teor de gordura para remover a gordura do seu corpo?

Quando gorduras e carboidratos são consumidos ao mesmo tempo eles promovem o armazenamento da gordura. Esse processo ocorre por conta do hormônio insulina. O armazenamento de gordura e sua queima são controlados por esse hormônio. Consumir uma dieta com carboidratos faz com que o pâncreas libere insulina.

Essa insulina sinaliza para o corpo parar de liberar os digestivos da gordura e fazem com que a gordura seja armazenada já que já temos a energia necessária com o carboidrato. Então, se você consumir carboidratos e gorduras, a insulina vai sinalizar para o sistema adiposo parar de utilizar a gordura como energia e além disso fala para ele armazenar a gordura que você comeu. Um problema duplo!

Isso tudo faz sentido se você pensar em como nosso corpo evoluiu. A um longo tempo atrás nossos ancestrais ficavam grandes períodos de tempo sem poder se alimentar. Nesse meio tempo, o corpo deles utilizava a gordura como energia. Esses períodos faziam com que fosse crucial o armazenamento de gordura para que as funções imediatas pudessem funcionar.

Então, se você consumir carboidratos e gorduras ao mesmo tempo, os carboidratos vão ser utilizados como energia e vão aumentar o nível de insulina fazendo com que a gordura seja armazenada.

Se você consumir gorduras sem grandes quantidades de carboidratos, entretanto, você vai utilizar a gordura como energia ao invés do carboidrato. Esse processo de queima de gordura é chamado de cetose.

Como exatamente esse tipo de metabolismo funciona para a saúde e perda de peso?

Por sorte, nós temos extensos estudos sobre isso.

Agora que você entende como a cetose funciona, que resultados você pode esperar?

De acordo com um estudo de 2003, publicado pelo jornal de medicina da Inglaterra, a todo momento cerca de 30% dos homens e 45% das mulheres estão tentando perder peso.

Nós sabemos que uma dieta saudável é crucial para uma vida longa. Então, qual é o sucesso das pessoas em uma dieta cetogênica em perder peso?

Quando as pessoas começam uma dieta com poucos carboidratos elas passam uma grande experiência de perda de peso. Esse peso em particular, na maior parte, é composta de água.

Um estudo com pessoas obesas comparou as mudanças em 10 dias de 3 tipos de dietas. Uma dieta com apenas 800calorias do tipo cetogênica, e outra com 800 calorias de uma dieta misturada

Notas: Você sabia? A função real do pâncreas não havia sido descoberta até o século 19. Foi só depois que eles descobriram que ele estava ligado à digestão e produção de hormônios. Uma das funções mais vitais do corpo.

Fome: O corpo humano pode sobreviver até 3 semanas sem comida. Mas existem relatos de pessoas que sobreviveram, 28, 36, 38 e até 40 dias sem comer.

Aqui estão os alguns resultados notáveis:

- Mais perda de peso nas dietas citogênicas do que nas outras
- Maior perda de peso foi atribuída ao peso vindo da água
- A perda de gordura e músculo para as duas dietas foi bem parecida
- Comparando a nossa dieta para a dieta com quase nenhuma caloria a perda de peso de água foi bem parecida (70% do nosso corpo é feito de água)

Esses são conceitos muito importantes das dietas citogênicas para entender. Não fique desencorajado quando a sua perda de peso diminua de velocidade depois das duas primeiras semanas.

Quando você perde muito peso no começo não é apenas peso vindo da gordura. Perder gordura não é algo rápido e pode demorar um bom tempo. Assim como ganhar peso.

Para ter um corpo tonificado, você quer ter um pouco menos de peso relacionado à água do que na dieta da cultura Ocidental.

E sobre a dieta a longo termo?

Quando o nosso torso está ligado a inflamação crônica e a várias outras doenças, a habilidade de perder peso adicional é uma parte importante do nosso plano de nutrição. Um estudo de 2004 publicado na clinica experimental de cardiologia, mediu a perda de peso de 83 mulheres e homens obesos. Eles seguiram uma dieta citogênica de 24 semanas. Nesse período eles perderam bastante massa corporal. Quanto peso eles perderam em média com o tempo?

Nota: 5 razões pelas quais o seu peso varia de dia para dia

- 1- Muitos sais: Seu corpo tenta balancear a quantidade de sais no seu corpo com água. Quanto mais sais mais água o seu corpo retém.*
- 2- Álcool precisa ser processado com água. Se você bebe, seu corpo vai reter mais água para tentar diluir as toxinas do álcool*
- 3- Os carboidratos ajudam o corpo a armazenar gordura. Diminuí-los faz com que seu corpo diminua a retenção de água*
- 4- Fazer o número 2. É isso mesmo, quando você vai ao banheiro seu corpo pode perder de 2 a 5 kilos.*
- 5- Efeitos cíclicos. Tanto homens quanto mulheres tem ciclos mensais. Os ciclos das mulheres são mais evidentes por causa da menstruação, os hormônios podem causar retenção de água.*

Semana	Peso	Perda de peso nas últimas 8 semanas	Perda total (libras)
Começo	223	0	0
8	201	22	22
16	197	4	26
24	191	6	32

Como você pode ver a perda de peso é maior no começo. Depois a perda de peso diminui bastante. Entretanto, em cerca de um ano a maioria das pessoas perdeu cerca de 32 libras em um ano!

Então, como a dieta citogênica se compara com outras dietas?

Um estudo de 2007, publicado no jornal médico Americano, comparou 4 dietas comuns, sendo uma delas a citogênica. Os participantes incluíam 311 pessoas perto da menopausa, não diabéticos, obesos, num período de 12 meses.

Nesse período de tempo, os que participaram da dieta citogênica perderam a maior quantidade de peso. Eles perderam cerca de 10 libras durante um ano, enquanto as outras dietas tiveram uma média de 3,5 a 5,75 libras.

Construção de músculo

Quando você imagina o corpo perfeito, provavelmente você não pensa em alguém magrelo com pouca definição muscular, você provavelmente pensa em alguém com um físico tonificado onde você uma grande definição muscular.

Você pode ter trabalhado bastante para ter a definição muscular que você já tem, então você quer ter certeza que qualquer dieta que você siga não vai atrapalhar os músculos que você já criou, com a capacidade de criar ainda mais, além de uma capacidade de regeneração rápida.

Na dieta citogênica tradicional usada para o tratamento de epilepsia existia muita pouca proteína, entretanto, você pode atingir a cetose com um pouco mais de proteína e um pouco menos de gordura do que nos modelos antigos.

Nós vamos aprofundar um pouco mais nas proporções mais tarde.

Nota: 4 melhores formas de se recuperar de um exercício

Dormir bem é uma das formas mais eficientes de reduzir o estresse. Estresse é algo ruim.. os efeitos do cortisol atrapalham o tempo de recuperação. Deixe os seus músculos descansarem. O seu corpo é incrível, mas não é super-humano. Tire um dia de folga entre os exercícios. Enquanto você avança, você pode descansar grupos de músculo ao invés de tirar o dia inteiro de folga. Coma uma refeição após o treino com muita proteína. Não exagere. Seu corpo vai avançar no treinamento desde que você não fique exausto com os exercícios.

As performances do treino são preocupantes para algumas pessoas que se inserem uma dieta citogênica. No começo da dieta, quando o seu corpo está no período de transição da glicose para o metabolismo de cetose você vai notar uma pequena perda na sua performance, mas isso será apenas nos primeiros dias. Um estudo examinou os efeitos de uma dieta citogênica que consistia em 75% de gordura, 20% de proteína e 5% de carboidratos quando comparados a uma dieta com 25% de gordura, 20% de proteína e 55% de carboidratos.

Os participantes eram jovens de 26 anos, com resistência para treinamentos, fazendo exercícios 3 vezes por semana.

Após 11 semanas da dieta e dos exercícios, aqueles que seguiam uma dieta citogênica ganharam mais massa muscular magra, maior aumento dos músculos e um quadríceps maior e menor gordura corporal.

Essas descobertas são extremamente promissoras para aqueles que querem perder gordura enquanto ainda continuam ganhando massa muscular.

Se você está com algum déficit de caloria isso é extremamente difícil, mas com a dieta correta é possível perder peso e aumentar a massa muscular.

Outro estudo publicado em 2014 pelo Jornal Internacional de Esporte e Nutrição avaliou os efeitos de uma dieta citogênica na força e composição corporal de 8 ginastas artísticos de elite. Todos os ginastas participavam de uma dieta citogênica por 30 dias. Medidas foram tomadas após 30 dias. Eles não perderam nenhuma força durante seus treinamentos, mas tiveram grandes mudanças no seu peso e na composição corporal. Perderam peso e aumentaram a massa muscular.

Saúde do cérebro:

Nós já revisamos a história da dieta citogênica e o seu uso na epilepsia. Na população com epilepsia a dieta citogênica foi extremamente eficiente.

Como isso funciona?

As epilepsias estão ligadas à inflamação no cérebro. Não deve lhe surpreender que existem muito mais benefícios dessa dieta para a saúde do cérebro. Em 2013, uma publicação no *Jornal Clínico Europeu* revisou os vários benefícios da dieta citogênica. Um uso promissor da dieta citogênica foi proposta para várias desordens neurológicas, incluindo Alzheimer, Parkinson, insônia, dores de cabeça, autismo, câncer cerebral, e esclerose múltipla.

Apesar de serem doenças muito diferentes, todas elas tem em comum as anormalidades ligadas a utilização de energia no cérebro. O mecanismo exato não é completamente entendido, entretanto acredita-se que a dieta citogênica age de tal maneira que os neurônios são beneficiados. Isso pode estar ligado à produção de ATP, redução do oxigênio reativo e o aumento da produção de mitocôndrias no cérebro. Um estudo descobriu que dietas citogênicas reduzem a produção de oxigênio reativo nas espécies.

A dieta citogênica aumenta a produção de ATP e BHB no cérebro. O BHB dá mais energia por oxigênio que a glicose, e por isso é mais eficiente que a glicose para dar energia ao cérebro.

Nota: Durante uma epilepsia, existem pulsos elétricos no cérebro, esses pulsos são como uma tempestade elétrica que varia de pessoa pra pessoa. Eles tem 3 fases, o começo, o meio e o fim. No começo as pessoas podem não perceber nenhuma diferença, pode acontecer horas antes da epilepsia. Meio: Aqui existem sintomas perceptíveis e atividades elétricas no cérebro. Fim: O período de recuperação depois do evento.

Um estudo com ratos com Alzheimer descobriu que aqueles que seguiam uma dieta citogênica tinham uma função mitocondrial com menos oxidação quando comparados com uma outra dieta.

Atualmente os benefícios neurológicos da dieta citogênica *ainda* são incertas, precisando de mais estudos.

Benefícios adicionais

Desordens do humor:

Há evidências que uma dieta citogênica pode oferecer melhor consistência de humor. Pode ter benefícios para pessoas bipolares e depressivas

Saúde cardiovascular

As dietas citogênica diminuem o colesterol ruim e aumentam o colesterol bom. Foi descoberto que seus efeitos diminuem o risco de doenças cardiovasculares.

Um estudo descobriu que a cetose aumenta a eficiência do coração ao diminuir o consumo de oxigênio necessário e o aumento de ATP.

Como você pode atingir a cetose?

Agora que você entende porque você deve adotar uma dieta com poucos carboidratos, vamos falar sobre como você pode atingir isso. Para atingir a cetose, você deve ter uma dieta rica em gordura, com poucas proteínas e ainda menos carboidratos. Seu corpo não vai transformar sem que você tenha disciplina por uma longo tempo.

Entretanto, vai demorar cerca de 3 a 4 dias consumindo menos de 50 gramas de carboidrato no dia para seu corpo iniciar o processo de cetose.

Durante o seu período de transição, você vai consumir mais gorduras, isso será explicado logo. Além disso, nesses 3 a 4 dias, seu corpo pode passar por um período de adaptação para utilizar a cetose mais eficientemente.

Com o tempo o seu corpo ficará mais e mais adaptado.

Para chegar no processo de cetose você precisa saber bem as suas proporções de alimento. Os macronutrientes são os lipídios, carboidratos e proteínas. Quando nós consumimos comidas, os macronutrientes são quebrados em amino ácidos. Esses amino ácidos podem ser quebrados em glicose ou cetoses.

Gorduras contribuem para a produção de cetoses, entretanto, a proteína também tem metade desse potencial. Os amino ácidos das proteínas podem ser usados para criar cetose e glicose. Você vai notar que carboidratos são os únicos macronutrientes que não oferecem a produção de cetose, enquanto as gorduras e proteínas oferecerem. Uma dieta citogênica tradicional para pacientes com epilepsia consistia de 80% de gordura, 10% de proteína e 10% de carboidrato. Como você deve ter adivinhado, mesmo pequenas quantidades de carboidrato podem acabar com o seu processo de cetose, o que é algo que você deve evitar. Quando as pessoas tentam seguir uma proporção para perda de peso e composição corporal eles tem problemas para manter a massa muscular, quanto mais adicionar.

Você pode aumentar a quantidade de proteínas para encorajar o aumento de massa muscular, se for o seu objetivo.

Notas: Menos açúcar! Prepare-se

Aqui está uma lista dos sintomas que você pode ter quando você diminuir o açúcar e os carboidratos da sua dieta. Nem todo mundo passa por todos eles.

Raiva, ansiedade, desejos, depressão, confusão, fadiga, gripe, dores de cabeça, insônia, irritabilidade, mudança no padrão de sono, flutuações de peso

AVISO! É fácil aumentar o consumo de proteína acima do desejado e sair do processo de cetose. Lembre-se, a composição corporal é mais importante que a perda de peso em si, você quer um corpo mais tonificado e saudável.

Quais são os melhores tipos de gordura?

Gorduras são os pilares da dieta cetogênica, e existem vários tipos de comidas que possuem diferentes tipos de gorduras. Alguns tipos de gorduras são melhores para algumas pessoas do que para outras. Com a gordura sendo uma grande porcentagem da dieta aqui, é importante que você utilize gorduras saudáveis. Em adição, é provável que a composição de uma dieta cetogênica tenha efeitos terapêuticos.

Primeiramente vamos dar uma olhada nos diferentes tipos de gorduras em nossas dietas.

Existem quatro tipos de gorduras em nossas dietas:

- 1. Gorduras trans: Você quer ficar longe desse tipo de gorduras. Elas não são nem um pouco saudáveis e trazem efeitos deletérios no corpo. Elas foram criadas para fazer a gordura durar mais tempo.*
- 2. Gordura monossaturada: Elas são relativamente saudáveis e estão presentes por exemplo no óleo de oliva. Ela pode entrar na dieta cetogênica*
- 3. Gorduras poli-insaturadas: São bem conhecidas pelos seus benefícios à saúde. Omega 3, encontrado em salmão e peixes são ligados a vários benefícios. Existe a questão da proporção entre o ômega 3 e o ômega 6. Se você comer muito ômega 6 isso pode trazer problemas deletérios à sua saúde. Então você quer concentrar em muito ômega 3. Outras gorduras poli-insaturadas são o ALA e o LA.*

Nota: Melhores gorduras: Abacates, óleo de coco, nozes, ovos e peixes

Gorduras ruins: Gorduras não naturais como margarinas, que são processadas num processo de hidrogenação que torna o líquido vegetal em uma gordura sólida. Gordura trans contribui para doenças do coração, câncer, problemas nos ossos, infertilidade, problemas hormonais, etc. O governo americano determinou que as gorduras trans não são seguras em nenhum nível de consumo

4. *Gorduras saturadas: Esse tipo de gordura é encontrada na maior parte em produtos animais, entretanto, ele também é encontrado em outras comidas como no óleo de coco. Quando se trata de gorduras saturadas não é algo tão simples, já que algumas gorduras saturadas parecem ter alguns benefícios para a saúde, mas na verdade acabam fazendo mal para a nossa saúde, especialmente quando em excesso.*
- Por décadas essas gorduras foram culpadas por nossos problemas de saúde. Recentemente, nós começamos a descobrir que nem todas as gorduras saturadas são ruins, e, de fato, existem vários benefícios à saúde em algumas gorduras como a do óleo de coco. No óleo de coco a gordura é feita de uma ligação média, diferente de outros triglicéridos com ligações grandes que possuem maior dificuldade de serem digeridos pelo nosso corpo. O fato de as ligações médias serem mais fáceis de serem digeridas faz com que eles se tornem disponíveis como energia rapidamente.*
- Outras gorduras de ligação longa fazem o fígado ter que trabalhar mais para conseguir utilizar a energia.*

Carboidratos:

Nem todos os carboidratos devem ser evitados em uma dieta citogênica, ainda é importante que você consuma alguns deles, claro que tendo o cuidado de não exagerar. O carboidrato que você deve começar é de um vegetal que cresce acima da terra. Exemplos deles são: rúcula, espinafre, brócolis, alface, abacate, e muitos outros.

Suplementação na dieta citogênica:

É fácil não conseguir as vitaminas necessárias em uma dieta citogênica, então é importante se suplementar com as vitaminas certas. Também é crucial manter um equilíbrio das vitaminas e minerais de seus vegetais. Ao invés de mandar você pesquisar todas as vitaminas que você tem que tomar, eu fiz o trabalho para você e criei uma dieta de 14 dias para te ajudar com o processo de cetose e ensina-lo como comer eficientemente queimando gordura numa dieta com poucos carboidratos.

A melhor parte disso é que você pode obter esses resultados enquanto ainda come as coisas que você gosta, como carnes, queijos, laticínios, bacon, vegetais e abacate. Existe um equilíbrio natural dos macronutrientes com esse programa. Nós queremos ter certeza que a quantidade de proteínas é suficiente para cobrir os amino ácidos necessários para a produção de músculos sem ter um excesso de proteínas.

Adicionalmente, nós queremos ter certeza de que você está consumindo as melhores gorduras possíveis. Para ter certeza de que você não atinja um platô em seu plano, nós fazemos uma rotação de gorduras. Quando você continua na sua rotina com poucos carboidratos você quer ter certeza também de que não está restringindo a sua quantidade de calorias. Você vai notar que nessa primeira semana você está consumindo bastante gordura e calorias.

A ideia dessa primeira semana não é perder muito peso, mas levar o seu corpo ao processo de cetose. Assim que você consiga atingir esse passo importante, nós vamos ajustar os macronutrientes para aumentar a sua proteína e diminuir as suas gorduras para que você consiga manter a quantidade de músculo e perder gordura

Nas dietas com poucos carboidratos é crucial que você se suplemente com vitaminas para continuar saudável. Mais importante ainda, lembre-se que é crucial que você entenda que se você consumir muitos carboidratos seu corpo irá sair do processo de cetose. Quando você estiver no processo de transição para o estilo de vida cetogênico, você vai acabar consumindo menos comida quando se tratando de volume, mesmo que as calorias irão continuar as mesmas ou até mais.

Lembre-se, a gordura possui 9 calorias, enquanto os carboidratos tem apenas 4 calorias por grama

Nota: Tem uma pequena quantidade de pessoas que realmente tem os benefícios ao consumir as multivitaminas. Na maior parte, você vai conseguir tudo que você precisa apenas comendo as comidas certas. Em alguns casos foi determinado que as multivitaminas são na verdade tóxicas para o corpo humano quando consumidas em excesso. Sempre consulte um médico antes de tomar algum multivitamínico.

Isso significa que você vai ter menos volume físico de comida mas vai ter a mesma quantidade de energia utilizável. Durante esse tempo, o seu corpo ainda vai ter carboidratos armazenados no fígado e nos músculos, você não vai sentir a falta dos carboidratos no começo, o processo vem um pouco depois. Você pode começar a se sentir um pouco fatigado e pode até ter algumas dores de cabeça quando o seu corpo acabar com os carboidratos armazenados.

Assim que o seu corpo acabar com os carboidratos armazenados ele vai passar a utilizar a gordura como energia. A parte difícil é que o seu corpo ainda não é eficiente em utilizar a gordura, por isso o processo de transição. Geralmente, nesse ponto, você vai se sentir um pouco mais leve, mas o problema é que o seu corpo vai ficar sem carboidratos e você vai se sentir um pouco cansado.

É EXTREMAMENTE comum se sentir irritado e cansado nesse período. Alguns profissionais apontam que você pode ter uma gripe que dura cerca de 24 horas. Não fique desanimado, apesar dessa fase você vai ficar eufórico quando seu corpo aprender a utilizar gordura como energia, você vai se sentir anos mais jovem e se sentir com muito mais energia quando isso passar. Algumas pessoas desistem quando elas se sentem dessa forma no começo. E por isso elas não tem os benefícios da cetose.

Entretanto, de repente, você vai se sentir energizado e como se tivesse entrado em um mundo novo após essa primeira fase.

O que acontece é que o seu corpo produziu as cetoses que vão fazer seu corpo utilizar a gordura como combustível

Nota:

A glória real de cair no chão é se levantar. Essa é a glória real, essa é a essência.

Você passou da fase de transição onde seu corpo estava confuso e agora ele sabe exatamente como utilizar aquela nova energia. Desde que você continue no programa você vai se sentir assim por longos períodos de tempo. Essa fase geralmente ocorre depois de uns 14 dias no programa. Para algumas pessoas pode vir antes ou depois. Talvez você não sinta tanta diferença no seu corpo, mas o seu corpo vai sentir a diferença em como ele metaboliza a energia. Agora o seu corpo estará mais adaptado para usar as gorduras como energia, e menos eficiente para utilizar carboidratos como energia.

ISSO É ALGO ÓTIMO!

Isso significa que se você começa a fazer com que seu corpo fique sem gorduras algum dia ou outro, ele vai saber utilizar melhor a gordura ao invés de quebrar os músculos do seu corpo para energia. É importante que enquanto você está na fase de adaptação você fique atento para não voltar aos carboidratos como fonte de energia. Você verá que esse programa funciona em duas fases:

A primeira é a introdução onde o consumo de gordura é super elevado, e o segundo é a maior parte do programa, quando você já está na cetose, e aí nós diminuimos a gordura e aumentamos as proteínas. Novamente, o propósito disso é ajudar o seu corpo a utilizar gordura como energia.

AVISO!!!

Você vai sentir como se você tivesse comendo muita gordura mas isso é normal! Esse é um aumento elevado no consumo de gordura, especialmente por 5 dias.

Consumo de água:

Para cada libra do seu peso, consuma 0.75oz de água.

Por exemplo, se você tem 150 libras, então você deve consumir 112.5oz de água, o que é um pouco menos que um galão. Uma regra geral é que se a sua urina ainda está amarela você ainda pode tomar um pouco mais de água.

Comece todos os dias desse programa com a fase de consumo de água:

Durante o período desse programa, é crucial que a gente mantenha o ambiente corporal e o seu PH regulados. Essa bebida da manhã vai ajudar no processo imensamente.

Consuma isso com o estomago vazio assim que você acordar:

12 FL oz de água morna

2 colheres de sopa de Vinagre de maçã

1 colher de sopa de gengibre em pó (de preferência orgânico)

½ colher de sopa de óleo de coco (se você não consegue usar óleo de coco use ½ de óleo de oliva)

Cafeína é um antagonista à adenosina. Ela bloqueia a absorção de nutrientes no cérebro que faz você ficar cansado. Mas, a cafeína tem um lado positivo, ela faz a gordura se mexer!

Isso significa que a cafeína pode, na verdade, ajudar você a utilizar a gordura como energia. Ela pode ajudar as gorduras a se quebrarem dos triglicerídios da corrente sanguínea, sendo queimados!

Mas quanta cafeína eu devo tomar?

Nota: Você sabia que o vinagre de maçã possui bactérias que ajudam na queima de gorduras e na perda de peso? Elas também diminuem os níveis de açúcar no sangue e aumentam a sensibilidade a insulina, melhorando os níveis de colesterol!

Tente não tomar mais do que 100mg (é praticamente um copo de café) por vez. Muito café de uma vez só pode fazer mal. Então você quer focar em pequenas doses durante o dia. Chá verde e outros cafeinados são OK e eles possuem efeitos antiinflamatórios.

O que você deve entender aqui é que o seu corpo tem duas formas de utilizar energia.

Cardio ou atividades de baixa intensidade usam mais gorduras, e atividades de explosão utilizam mais carboidratos.

Quando você está em cetose, faz mais sentido utilizar as gorduras como energia, porque o nosso corpo estará mais acostumado a queimar gorduras, o que significa que você pode utilizar isso para seu corpo queimar mais gordura. É importante, entretanto, que você saiba que enquanto você ainda está tentando entrar na cetose você quer queimar as gorduras para entrar no processo mais rápido.

Minha recomendação é:

Bicicleta ou esteira por 5 minutos para aquecer, seguidos de 30 segundos de pedalo de alta intensidade, seguidos por um minuto de descanso leve. Repita isso 7 vezes e descanse por 5 minutos.

*Se você é experiente, passar 30 minutos fazendo exercícios que envolvem o corpo todo seria o modelo ideal pelos primeiros 5 dias.

A seguir veja alguns lanches que são aprovados no processo citogênico. Esse é o máximo que você pode consumir por vez:

Amêndoas: Não exceda 1,5oz de forma alguma

Nozes – 1,5oz

Nozes macadamia – 2oz

Caju – 1oz

Pistache – 1oz

Queijos (todos devem ser orgânicos)

Mussarela – 2oz

Pedaços de carne-seca

Jack – 2oz

Torresmo – Não mais que 12 pedaços

Cheddar - 2oz

Barra de chocolate – Não mais que ½ barra

Brie – 1.5oz

Manteiga de amendoa – 2 colheres de sopa

Queijo de cabra – 2oz

Manteiga de amendoim 2 colheres de sopa (veja se tem carbs)

Feta – 1.5oz

Leite de amêndoa, Creme de leite, Leite de coco

Ricota – 1/8 copo

Creme de coco, Leite de amêndoa sem açúcares

Queijo Cremoso – 4 colheres de sopa

Dias 1-4 CAFÉ DA MANHÃ

Deixa a sua proteína moderadamente baixa, mas as gorduras bem altas. Note que esse programa é feito para ajuda-lo a determinar a sua própria quantidade de comida. Apesar de ter uma pequena quantidade de matemática a ser feita, você irá ter os melhores benefícios!

Comece o seu dia com a bebida da manhã

Uma pequena porção de proteína no tamanho do seu punho ou $1/6$ do seu peso em gramas de proteína. Por exemplo uma pessoa com 200 libras deve dividir o seu peso por 6 e encontrar 33g de proteína. Essa é a quantidade de proteína que você deve almejar.

Se você utilizar ovos, use $1/2$ do ovo para cada 50 libra do seu corpo.

Veja a escala:

100 libras – 1 ovo completo ou 2.5 oz de carne magra

101-150 libras – 1,5 ovos ou 3.5 oz de carne magra

151-200 libras – 2 ovos ou 4 - 4.5 oz de carne magra

201-250 libras – 3 ovos ou 5 - 5,5 oz de carne magra

251 libras + = 3.5 ovos ou 5.5 – 6 oz de carne magra

$1/4$ copo de espinafre (cru) para cada 50 libras da sua massa corporal (não é tanto quanto parece porque ele acaba diminuindo.) Você pode adiciona-lo ao ovo ou às outras fontes de proteína.

100 libras – $1/2$ copo de espinafre

101-150 libras – $3/4$ copos de espinafre

151-200 libras – 1 copo de espinafre

$1/2$ colher de sopa de óleo de coco ou manteiga Kerrygold para cada 50 libras de seu peso

O óleo de coco possui MCSTs, que vão ajudar o seu corpo a entrar em cetose mais rápido, e a manteiga possui os omegas 3 certos. Você pode usar isso para cozinhar os seus ovos e proteínas ou adicionar ao espinafre. Eu sei que parece muito óleo, mas funciona.

100 libras – 1 colher de sopa de óleo de coco

101-150 libras – 1.5 colher de sopa de óleo de coco

151-200 libras – 2 colheres de sopa de óleo de coco

201-250 libras – 2 colheres de sopa

Opções adicionais para o café da manhã (escolha uma):

-1 pedaço de queijo cheddar ou de cabra (TEM QUE SER ORGANICO POR CONTA DO METABOLISMO)

-5 nozes de macadamia para cada 50 libras de peso corporal

-4 pedaços de bacon orgânico e sem nitrato (é ok comer bacon mas tem que ser orgânico)

-2 pedaços de peru ou linguiça de porco que não possui nitrato

Nota adicional: Adicione sal rosa do Himalaia nas suas receitas já que algumas vezes você pode perder alguns eletrólitos quando você está nessa dieta

Respire! Eu sei que parece muito agora, mas fica mais fácil.

Dias 1-4: Almoço

Opções de proteína:

Bife de animais alimentados em pasto, Peito de peru, ou Frango (a parte mais gordurosa da carne. Você pode adicionar salmão se você precisar de outra opção.)

Porções moderadas de proteína são preferíveis aqui: Mais ou menos 1 – 1,5oz de carne para cada 50 libras do seu corpo.

100 libras – 3oz

101-150 libras – 4oz

151-200 libras – 5oz

201-250 libras – 5.5oz

251 libras + = 6oz

Gorduras adicionais e adições para hambúrgueres (fonte de proteína)

Você pode selecionar duas das opções abaixo para colocar no seu hambúrguer ou na sua fonte de proteína (você pode dobrar uma delas se preferir)

Bacon orgânico – ½ pedaços de bacon para cada 50 libras

Abacate orgânico – 1/8 de um abacate para cada 50 libras

Queijo de cabra – Um pedaço ou pedaço do tamanho de 4 vezes o seu dedão ou dos seus dedos juntos

Queijo orgânico ou queijo cru – Um pedaço do tamanho de 3 dedões seus

Maionese canola orgânica (sem ser de soja) – ½ colher de sopa para cada 50 libras

Saladas ou vegetais: É muito importante que você adicione alguns vegetais para que o seu corpo consiga absorver os minerais

Você pode selecionar das opções a seguir. Espargo (2 pedaços para cada 50 libras com ½ colher de sopa de óleo de coco). Alcachofra (3 folhas para cada 50 libras do seu corpo com ½ colher de óleo de coco.) Brocolis ¼ copo para cada 50 libras. Pequena salada – 1 copo de misturas (+ óleo)

Dias 1 a 4: Lanche da tarde opcional

Isso não é nem um pouco recomendado, a não ser que você esteja realmente com fome. Você deve esperar pelo menos 3 horas depois do almoço para poder comer essa refeição.

Lanches opcionais: (Escolha 1)

Nozes de macadamia: 4 a 5 nozes para cada 50 libras

Amêndoas – 7 a 10 para cada 50 libras

Manteiga de amêndoa ou manteiga de amendoim – ½ colher para cada 50 libras

Torresmo ORGÂNICO – 3 pedaços para cada 50 libras

Dias 1 a 4 jantar

Para o jantar você pode ou seguir o protocolo abaixo ou utilizar uma das receitas do livro de receitas cetogênicas.

Nota: Você pode alterar as proteínas se necessitar, essas são apenas as melhores opções

Opção 1:

Peru ou bife bolonhesa:

- 1.5oz peito de peru ou bife para cada 50 libras
- Óleo de coco ou óleo de oliva – ½ colher de chá para cada 50 libras
- Molho de tomate orgânico (sem ser marinara, pois tem açúcar)
- Queijo parmesão Orgânico (1/8 copo para cada 50 libras)
- Pimentas italianas a gosto
- Cebola e alho a gosto

Gorduras adicionais (escolha uma):

- Queijo mussarela – um pedaço do tamanho do seu dedo por cada 50 libras
- Nata orgânica – ½ colher de sopa por 50 libras

Opções de vegetais:

Abobrinha – Tamanho do seu punho

Couve – Pedaço de um punho

Couveflor – Pedaço de um punho

Opção 2: Salmão e molho de manteiga

1.5oz de salmão para cada 50 libras, ¼ colher de sopa de manteiga Kerrygold, um salpico de creme de leite (não exceda 2 colheres de sopa). Adicione caldo de galinha ao molho de manteiga junto com alho a gosto.

Gorduras adicionais (escolha 1): 5 nozes de macadamia para cada 50 libras, bacon orgânico (1 pedaço para cada 50 libras). Queijo suíço ½ oz para cada 50 libras (queijo com pouco sódio). Adicione os vegetais da lista acima.

Durante os dias 5 a 14 nós vamos diminuir um pouco a quantidade de gordura ingerida mas vamos aumentar a variedade que você pode ter com algumas das refeições. Se você gosta da estrutura dos primeiros dias, você pode continuar com esse protocolo pelo tempo que precisar, só se lembre que você deverá diminuir um pouco das gorduras.

Lembre-se o propósito da ingestão de muitas gorduras nos primeiros dias é para ajudar você a controlar o seu corpo para chegar na cetose mais rápido.

Você irá notar que eu recomendo pequenos períodos com menos comida.

Isso é porque agora que o seu corpo está em um período cetogênico, você pode usar essa habilidade para usar as gorduras como combustível um pouco mais. Isso significa que a gente pode subtrair algumas calorias de tempos em tempos e ter um GRANDE impacto.

Como o déficit de calorias funciona – **MUITO IMPORTANTE**

Nota: O fasting intermitente é inteiramente opcional!! Entretanto, isso vai melhorar o efeito do seu programa em até 14% apenas fazendo dois dias de fasting (comer apenas o jantar)

Dos dias 5 a 14, você pode pegar até dois dias para fazer uma forma moderada de fasting intermitente. O que isso significa é que você comerá apenas o jantar. A dieta com muita gordura vai permitir que você se sinta saciado durante o dia e comer um pouco mais de comida durante o jantar.

Você ainda quer seguir a mesma proporção dos nutrientes, apenas com um pequeno aumento.

Por exemplo:

Normalmente você come 5oz de frango, 3 colheres de sopa de manteiga de amêndoa, 10 pedaços de espargo. No fasting você comerá 7oz de frango, 4 colheres de manteiga e 15 pedaços de espargo.

Isso garante que você receba a quantidade certa dos macronutrientes e tenha a resposta hormonal correta para quando você voltar a se alimentar normalmente.

Dias recomendados, 8 e 12.

Dias 5 a 14: Café da manhã

Uma pequena porção de proteínas do tamanho do seu punho ou 1/6 do seu peso em gramas de proteína. Por exemplo, uma pessoa com 200 libras deve dividir o seu peso por 6 e chegar à proporção correta. Se você utilizar ovos, use meio ovo para cada 50 libras do seu peso

100 libras – 1 ovo completo ou 2.5 oz de carne magra

101-150 libras – 1,5 ovos ou 3.5 oz de carne magra

151-200 libras – 2 ovos ou 4 - 4.5 oz de carne magra

201-250 libras – 3 ovos ou 5 - 5,5 oz de carne magra

251 libras + = 3.5 ovos ou 5.5 – 6 oz de carne magra

Óleo de coco: Use apenas o suficiente para cozinhar os ovos

100 libras – ¼ colher de sopa

101-150 libras – ¼ colher de sopa

151-200 libras – 1 colher de sopa

201-250 libras – 1 colher de sopa

251 libras + = 1.5 colher de sopa

Opções adicionais de café da manhã:

-1 pedaço de queijo cheddar ou de cabra (TEM QUE SER ORGANICO POR CONTA DO METABOLISMO)

-5 nozes de macadamia para cada 50 libras de peso corporal

-4 pedaços de bacon orgânico e sem nitrato (é ok comer bacon mas tem que ser orgânico)

-2 pedaços de peru ou linguiça de porco que não possui nitrato

Dias 5 a 14 Almoço:

Para o almoço você vai notar que as sessões são feitas de modo que você pode altera-las.

Escolha uma fonte de proteína, uma fonte de gordura, e uma fonte vegetal. Assim você terá variedade

O que é mais importante é que você mantenha uma proporção correta entre proteína e gordura, entretanto você ainda terá alguma variedade para fazer isso mais tolerável para os próximos 9 dias. Use a escala abaixo para saber a proporção de proteínas.

100 libras – 3 oz proteínas (2.5oz se for camarão)

101-150 libras – 4oz proteínas (3oz se for camarão)

151-200 libras – 5oz proteína (3.5 se for camarão))

201-250 libras – 6oz proteína (4oz se for camarão)

251 libras + = 7oz proteína (5 se for camarão)

Fontes de proteínas:

Bife de animais alimentados em pasto (carne magra, 93% ou mais magra)

Carne magra orgânica peito de peru (99%)

Camarão

Peixes brancos carne magra

Peito de frango orgânico

Atum light (cuidado com o mercúrio)

Fontes de gordura:

Escolha 1 ou meio de cada

Abacate – 1/8 de abacate para cada 50 libras

Maionese (orgânica) – ½ colher de sopa para cada 50 libras

Queijo Jack – ½ onça para cada 50 libras

Manteiga de amêndoa: 1 colher de sopa para cada 50 libras

Nozes: 8 pedaços para cada 50 libras

Manteiga de amendoim: ½ para cada 50 libras

Vegetais:

-Vegetais misturados com pepino

-Couve flor (um punho e meio)

-Brócolis (um punho e meio)

Dias 5 a 14: Jantar

Quantidades de proteínas

100 libras – 3 oz proteínas (2.5oz se for carne de porco)

101-150 libras – 4oz proteínas (3oz se for carne de porco)

151-200 libras – 5oz proteína (3.5 se for carne de porco)

201-250 libras – 6oz proteína (4oz se for carne de porco)

251 libras + = 7oz proteína (5 se for carne de porco)

Fontes de proteínas: (tudo bem usar um pouco de manteiga Kerrygold)

- Salmão (de preferência com pele)

-Alcatra

-Frango

-Peito de peru

Fontes de gordura:

Existem gorduras adicionais para você colocar na sua refeição, escolha uma para ir junto com suas proteínas:

Noz de macadamia – 5 pedaços para cada 50 libras

Manteiga de amêndoa – ½ colher de sopa para cada 50 libras

Semente de girassol – ½ colher de sopa para cada 50 libras

Maionese orgânica – ½ colher de sopa para cada 50 libras

Torresmo – 4 pedaços para cada 50 libras

Óleo de oliva e vinagre para as saladas

Vegetais:

É extremamente importante que você use uma boa quantidade de vegetais com essa refeição para ajudar a sua digestão.

Espargo – 3 pedaços para cada 50 libras

Salada verde (use óleo de oliva e vinagre)

Folhas de alcachofra

Repolho com vinagre – ½ copo para cada 50 libras

O vídeo final e o que fazer a seguir:

Agora que você acabou os 14 dias da cetose, você conseguiu ver quão bom você pode se sentir apenas utilizando gordura como combustível, agora você pode ir para o próximo nível.

É por isso que eu criei um programa fácil de adaptar para você criar um estilo de vida bom para você. Seja isso estilo de vida permanente, ou algo que você escolhe fazer em ciclos, é extremamente importante que você entenda as regras do estilo de vida citogênico.

Se você não vai seguir o próximo programa, eu tenho algumas dicas simples para você (apesar de que, honestamente, se você seguisse o programa seria melhor ainda)

Não sucumba para comer uma comida cheia de carboidratos quando você sentir vontade!

Lembre-se, toda vez que você sai da cetose, você vai ter que se esforçar para conseguir voltar. Isso significa que você vai demorar mais a ter os seus benefícios.

Não exagere nas proteínas!

Proteínas podem converter açúcar no corpo e tirar você do processo de cetose.

Tente fazer o fasting intermitente regularmente.

Explore o mundo da cetose para tentar ganhar mais energia do programa em longo termo.

Nossa maior fraqueza está em desistir. A melhor forma de garantir o sucesso é tentar pelo menos mais uma vez. Thomas A. Edison