

DESAYUNO:

La regla: NUNCA SALTARSE EL DESAYUNO o comerlos de manera apresurada.

¿Por qué?: 1) Su metabolismo comienza a bajar cuando habitualmente "saltea" el desayuno. 2) Comenzarás el día con indigestión cuando desayunes demasiado RÁPIDO.

Te tomará entre 30 y 45 minutos desayunar.

BEBIDAS

La regla: Beba 4 onzas de cualquier bebida que desee por la mañana. Después del desayuno solo puede tomar AGUA.

¿Por qué?: 1) Consumirá menos de 1.200 calorías al día. 2) Su cerebro obtiene el "ARREGLO" que necesita en la mañana hasta que pueda pasar a tomar algo saludable. 3) Su metabolismo es "rápido" en la mañana, por lo que la mayoría de las calorías malas se consumen sin tener que quemarlas y hacer ejercicio.

ENDULZANTE

La regla: use MIEL DE ABEJAS natural como su "SUSTITUTO DE AZÚCAR" para todas las bebidas y alimentos que desea endulzar. www.lower6app.com

¿Por qué?: LA MIEL DE ABEJAS NATURALES es el único edulcorante natural que contiene fibra, es un alimento de bajo índice glucémico (reduce el riesgo de desarrollar diabetes), y agregar solo unas pocas gotas a sus bebidas o alimentos proporciona mucho sabor. Si no te gusta el sabor del agua, entonces agregar unas gotas o una cucharadita de miel natural de abejas agregará un poco de sabor al agua.

¿NECESITAS UN BUEN SUSTITUTO DEL AZUCAR O UN ENDULZANTE?

<u>Bajo índice glucémico</u>	<u>De bajo a moderado índice Glucémico</u>	<u>De moderado a alto Índice glucémico</u>	<u>Alto índice glucémico</u>
Cebada	All-Bran	Higos	Remolacha
Frijoles negros	Manzanas	Mangos	Pasteles
Anacardos o Marañón	Arroz Integral	Papas (Dulce y blanca)	Dátiles
Cerezas	Zanahorias	Pan de Pita	Tartas
Pomelos	Garbanzo	Salvado de avena	Azúcar refinada
Vegetales de hoja verde	Miel cruda	Pan de Avena	Galleta Salada
Habichuela	Habichuela	Arroz blanco	Pasta de harina refinada
Lentejas	Frijoles blancos	Habichuelas	Frijoles confitados
Maní	Naranjas	Trigo rayado	Maíz Dulce
Peras	Guisantes		Chirivía
Ciruelas	Duraznos		Pan blanco
Soya	Peras		
Fresas	Frijoles pintos		
Arroz salvaje			

ARROZ, PASTA Y PAN

La regla: No coma arroz, pasta o pan el mismo día. Elija los días en que comerá pan, pero no arroz y/o pasta. Por ejemplo, coma pan los lunes, arroz los martes y pasta los viernes.

¿Por qué?: 1) Use la aplicación lower6app para encontrar los mejores panes, arroz o pastas disponibles. 2) Nunca sobrecargue su metabolismo con carbohidratos en un período de 24 horas. 3) Tendría que correr una hora todos los días para quemar todos los carbohidratos consumidos y almacenados cuando se consumen arroz, pan y pasta el mismo día. www.lower6app.com

PREPARACIÓN DE COMIDA

La regla: Los alimentos, incluso los mismos alimentos, se preparan mejor ya sea cocidos u horneados, se debe evitar comer alimentos fritos.

¿Por qué?: 1) Freír los alimentos aumenta su índice glucémico. 2) Para su cuerpo es más que un desafío digerir comida frita.

LOS ALIMENTOS HORNEADOS SON MEJOR QUE LOS ALIMENTOS FRITOS

<u>Bajo índice glucémico</u>	<u>De bajo a moderado índice Glucémico</u>	<u>De moderado a alto Índice glucémico</u>	<u>Alto índice glucémico</u>
Cebada	All-Bran	Higos	Remolacha
Frijoles Negros	Manzanas	Mangos	Pasteles
Anacardos o Marañón	Arroz Integral	Papas (Dulce y blanca)	Dátiles
Cerezas	Zanahorias	Pan de Pita	Tartas
Pomelos	Garbanzo	Salvado de avena	Galleta Salada
Vegetales de hoja verde	Habichuela	Pan de Avena	Galleta Salada
Habichuela	Frijoles blancos	Arroz blanco	Pasta de harina refinada
Lentejas	Naranjas	Piña	Frijoles confitados
Leche	Guisantes	Arroz integral	Maíz Dulce
Maní	Duraznos	Habichuelas	Pan blanco
Peras	Peras	Trigo rayado	Pan blanco
Ciruelas	Frijoles pintos		Papas fritas
Soya	Papas al horno		
Fresas			

2 BOCADILLOS AL DÍA. 1 MERIENDA SALUDABLE A LAS 10 A.M. Y OTRA MERIENDA SALUDABLE A LAS 3 P.M.

Regla: Coma una ensalada verde o una ensalada de frutas como uno (10 a.m. o 3 p.m.) o ambos (10 a.m. y 3 p.m.) de sus meriendas. La segunda merienda, si no es otra ensalada, debe ser solo un puñado de una comida saludable (Maní, col rizada, yogurt, etc.).

¿Por qué?: 1) Disminuya sus antojos de almuerzo y cena con pequeños bocadillos saludables. 2) Disfrute de las horas de desayuno, almuerzo y cena sin pensar en una alimentación saludable. 3) Trae de vuelta la alegría de comer y deje de culparse diciendo "Solo puedo comer ensalada". 4) Está comiendo "refrigerios saludables" fuera de las horas de desayuno, almuerzo y cena.

SABORES

Use la aplicación Lower 6 para encontrar sabores o alimentos que le guste comer pero que sean 1-2 llamas, (bajo a medio), (índice glucémico / carga glucémica).
www.lower6app.com

Estos son solo algunos ejemplos de sabores (fresa, chocolate, vainilla) o alimentos (arroz, pan, pasta, bebidas, pizza, panqueques), con los que la aplicación del teléfono puede ayudarlo a elegir mejores alimentos.

3 CANCIONES

Elige tres canciones que AMAS. Comienza a caminar a un ritmo normal con primera canción. Cuando la primera canción termine, camine a un ritmo un poco más rápido, pero no trote, con la segunda canción. Cuando la segunda canción termine, camine a un ritmo normal hasta la tercera canción.

¿Por qué?: Hacer ejercicio en intervalos de lento a rápido y de lento a rápido, quema el doble de la cantidad de grasa corporal en la mitad del tiempo que hace ejercicio. A medida que mejore su resistencia al caminar a las tres canciones, agregue 4 a 5 o tantas canciones como lo permita su nivel de resistencia. Pruebe también diferentes actividades como andar en bicicleta, caminar, entrenar con pesas, bailar, etc., pero con la misma rutina de entrenamiento en intervalos lentos a rápidos.

El ultimo Grafico

El único grafico que usted necesitara por el resto de su vida

	Actividad Mínima	Actividad moderada	Actividad Máxima
Corazón (Musculo Mayor)	Grasa	Proteína	Carbohidratos
Músculos (Musculo Mayor)	Carbohidratos	Grasa	Proteína

GRUPOS ALIMENTARIOS

Por último, recuerde que consumir alimentos a base de plantas en su forma natural es su mejor oportunidad de comer saludable. Coma más alimentos naturales y menos procesados. www.lower6app.com

Los alimentos a base de plantas son los mejores para nuestra salud en general, si que queremos “reducir” nuestro riesgo de enfermedad

<u>Bajo índice glucémico</u>	<u>De bajo a moderado índice Glucémico</u>	<u>De moderado a alto Índice glucémico</u>	<u>Alto índice glucémico</u>
Cebada	All-Bran	Higos	Remolacha
Frijoles Negros	Manzanas		Pasteles
Anacardos o Marañón	Zanahorias	Papas (Dulce y blanca)	Dátiles
Cerezas	Garbanzo	Pan de Pita	Tartas
Pomelos	Habichuela	Salvado de avena	Galleta Salada
Vegetales de hoja verde	Frijoles blancos	Pan de Avena	Pasta de harina refinada
Habichuela	Naranjas	Arroz blanco	Frijoles confitados
Lentejas	Guisantes	Habichuelas	Chirivías
Maní	Duraznos	Trigo rayado	Maíz Dulce
Peras	Peras		Pan blanco
Ciruelas	Frijoles pintos		
Soya			
Fresas			
Arroz salvaje			

LOS ALIMENTOS SON MEJOR CONSUMIRLO EN SU FORMA NATURAL

<u>Bajo índice glucémico</u>	<u>De bajo a moderado índice Glucémico</u>	<u>De moderado a alto Índice glucémico</u>	<u>Alto índice glucémico</u>
Cebada	All-Bran	Higos	Remolacha
Frijoles Negros	Manzanas	Mangos	Pasteles
Anacardos o Marañón	Arroz Integral	Papas (Dulce y blanca)	Dátiles
Cerezas	Zanahorias	Uvas Pasas	Tartas
Pomelos	Garbanzo	Pan de Pita	Galleta Salada
Vegetales de hoja verde	Habichuela	Salvado de avena	Pasta de harina refinada
Habichuela	Uvas	Pan de Avena	Frijoles confitados
Lentejas	Frijoles blancos	Arroz blanco	Chirivias
Leche	Naranjas	Piñas	Maíz Dulce
Maní	Guisantes	Arroz Integral	Pan blanco
Peras	Duraznos	Habichuelas	
Ciruelas	Peras	Trigo rayado	
Soya	Frijoles pintos		
Fresas			
Arroz salvaje			