



3 Kilos Menos Para Navidad

El reto que te demostrará
que no se trata sólo de
fuerza de voluntad sino de
estrategia.



¡Bienvenido!

Tienes 3 semanas para bajar 3 kilos y llegar a Navidad con más energía y más salud, ¿listo? La estrategia lo registrará todo. No estarás solo, yo te acompañaré y te diré qué y cómo hacerlo, ya verás que es más fácil de lo que parece.

El objetivo de este reto es convertirse en el primer paso hacia el control definitivo de tu peso. En estas 3 semanas te daré herramientas que te ayudarán a mejorar tu digestión, controlar tu apetito, calmar tu ansiedad y manejar mejor esas situaciones donde todo es exceso y no haya nada saludable.



Soycorredora.com



nectárea
- casa fresca -

Gracias por darme la oportunidad de acompañarte, guiarte y ayudarte a llegar con 3 kilos menos para Navidad.

Contacto:

www.nutricionactiva.com.mx

Email: mariana@nutricionactiva.com.mx

Twitter: @NutricionActiva

Facebook: Nutrición Activa

Instagram: @NutricionActiva

LNCA. Mariana Camarena

La información contenida en este reto tiene la intención de ayudar a los que han decidido unirse, a tomar mejores e informadas decisiones para su salud. No debe ser usado como sustituto de algún tratamiento que se esté llevando con algún médico o profesional de la salud. Aunque el autor y editor se han esforzado por asegurar que la información proporcionada en este documento sea completa y exacta, no se responsabilizarán de las pérdidas o daños de cualquier naturaleza sufridos como resultado de la dependencia de cualquiera de estos contenidos.

En otras palabras, confío en que usarás tu sentido común. Gracias.



#3KilosMenosParaNavidad

Paso 1

Hacer las pesas con la báscula

En diciembre es muy común que andemos bien tapados y de paso ocultando nuestras lonjitas, evadiendo por completo los kilos de más que se van acumulando con las posadas y brindis navideños. La única amiga que se atreverá a decirnos la verdad sobre la cantidad de kilos que tenemos encima es la báscula.

Sé que a nadie le gusta andar pesándose, sin embargo, este reto lleva un número en su nombre, el cuál debemos enfrentar para darle validez. Estamos hablando del número 3, así es, 3 kilos que perderás aunque estés lleno de compromisos y fiestas navideñas que para el resto de las personas se convertirán en kilos de más.

¿Estas listo?

Lo único que tendrás que hacer es llevar el registro de tu peso los días indicados.

DÍA	PESO (kg)
Lunes 4	
Viernes 8	
Lunes 11	
Viernes 15	
Lunes 18	
Viernes 22	

Pesarse diario no es sano, el peso va variando a lo largo del día por cuestiones metabólicas, por eso nos pesaremos los viernes para ver cómo estamos cerrando la semana y los lunes para evaluar qué tanto nos afecta un fin de semana de festejos navideños. Esto nos ayudará a tomar consciencia de lo que debemos de comer y de la cantidad de ejercicio que debemos realizar.

Ojo. Tu peso después de un fin de semana puede aumentar hasta 1 kilo por retención de líquidos, ya que hay sodio escondido en muchos alimentos que ni te imaginas y que seguro comiste en la posada del sábado.



#3KilosMenosParaNavidad

Paso 2 Las rutinas

Objetivo: crear hábitos saludables.

Se dice que se necesitan 21 días para que una acción se convierta en un hábito. Pero debes ser constante y repetir la acción durante 21 días sin fallar. Esta propuesta de rutinas saludables están diseñadas para convertirse en lo que serán tus hábitos saludables del 2018 y del resto de tu vida. Algunas de las rutinas sugeridas están basadas en mi libro “Jugos Que Curan” disponible en Amazon.com, Gandhi.com y todas las librerías de México.

Rutina 1

Raspado de lengua

Al despertar, lo primero que debes hacer es raspar suavemente tu lengua de atrás para adelante entre 7 y 14 veces con una cuchara de metal. Esta rutina es para quitar las bacterias y toxinas que se forman durante la noche y evitar el mal aliento.

Los beneficios: mejora el sentido del gusto, mejora la digestión, estimula suavemente algunos órganos internos y ayuda a eliminar esa capa blanca que se va formando en el fondo de la lengua.

Rutina 2

Vaso de agua tibia + limón o vinagre de manzana

Después de la rutina 1, debes tomar un vaso de agua tibia ya sea con el jugo de medio limón o con una cucharada de vinagre de manzana.

Aunque el limón es un cítrico y tiene un sabor ácido, su efecto en nuestro cuerpo es 100% alcalinizante. Activa el sistema inmunológico, promueve la digestión y desinflama las células del cuerpo.

Tip: si sufres de estreñimiento, puedes agregar 1 cucharadita de aceite de oliva al agua con limón y tomarlo diario hasta que se regule tu digestión.



Alterna unos días el agua con limón y otros días el agua con vinagre de manzana, el cuál aporta mucho potasio, que ayuda a eliminar el exceso de líquidos. Su contenido de azufre actúa sobre el hígado ayudando a metabolizar mejor las grasas. Es un fermentado que aporta probióticos que mejora la microbiota intestinal, estimulando y mejorando la digestión.

Tip: el vinagre de manzana no debe ser destilado, puedes comprarlo en tiendas naturistas u orgánicas. Para que lo distingas, lo venden como vinagre de cidra de manzana (Apple Cider Vinegar) y su color es amarillo turbio.

Rutina 3

Meditar // Respirar

Es la mejor manera de controlar el estrés.

Si nunca has meditado, la forma más sencilla para empezar es que durante 5 ó 10 minutos (pon tu alarma en el celular), hagas respiraciones profundas inhalando por la nariz y exhalando por la boca lentamente, contando del 1 al 10 cuando inhales y del 10 al 0 cuando exhales.

Esta rutina la puedes hacer en cualquier momento del día, no necesariamente debe ser en la mañana, sin embargo al hacerlo antes de iniciar tus actividades, la lucidez de pensamiento es mayor y la irritabilidad se mantiene bajo control.

Rutina 4

Cepillado en seco antes del baño.

Nuestro cuerpo deshecha toxinas todos los días y cuando nuestra piel está obstruida, esas toxinas se reabsorben en lugar de ser eliminadas. Por eso, el cepillado del cuerpo es una manera eficaz para mantenernos libres de toxinas, eliminar las células muertas, estimular los puntos de acupuntura, estimular la linfa, despertar el sistema inmunológico, mejorar la circulación y reducir la celulitis.

Compra un cepillo de cerdas naturales, los venden en cualquier tienda de belleza o tienda naturista o de cosas orgánicas.

Antes de meterte a bañar, cepilla tu cuerpo de abajo hacia arriba empezando por los pies hacia las caderas y luego hacia los hombros, de ambos lados del cuerpo. El cepillado hay que hacerlo con movimientos circulares (especialmente alrededor de los muslos y glúteos) y barridos hacia arriba. No te toma más de 3 minutos.



Rutina 5 SHOTS

Son concentrados de vitaminas y minerales. Los alimentos que se usan para su elaboración, tienen un contenido de nutrimentos superior al de cualquier otro alimento, por lo que una pequeña cantidad es suficiente para obtener grandes cantidades de vitaminas y minerales.

A base de JENGIBRE

Se utiliza un trozo de jengibre como base del shot y se combina con diferentes alimentos, los cuales puedes ir alternando junto con algún booster.

- Jengibre + $\frac{1}{2}$ taza de uvas negras + $\frac{1}{4}$ de cucharadita de cúrcuma en polvo
- Jengibre + 1 naranja + 1 cucharadita de miel de abeja
- Jengibre + $\frac{1}{2}$ manzana + 1 pizca de pimienta de cayena

Más opciones en mi libro "Jugos que curan".

El jengibre es una raíz con propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, que mejora la digestión, controla las náuseas, ayuda al sistema inmunológico elevando las defensas. Tiene zingiberol, responsable de su olor característico. Sus principios activos son el gingerol, shogaol y zingerona, responsables de su sabor picante y amargo.

A base de WHEAT GRASS (o pasto de trigo)

Se usan 50g de wheat grass para obtener 30 ml de jugo y se combina con diferentes alimentos para potencializar sus beneficios.

- Wheat grass + $\frac{1}{2}$ taza de blueberries
- Wheat grass + 5 hojas de kale + 1 manzana
- Wheat grass + 10 hojas de menta o hierbabuena + el jugo de $\frac{1}{2}$ limón

Más opciones en mi libro "Jugos que curan".

Concentra mucha clorofila, vitamina A, C y E que aumentan el número de glóbulos rojos y ayudan a limpiar y oxigenar la sangre. Alivia la colitis ulcerosa, estreñimiento, diarrea y molestias gastrointestinales. Ayuda a la desintoxicación del hígado y tiene cualidades antioxidantes y alcalinizantes.



Rutina 6

JUGOS // SMOOTHIES // LICUADOS

- **Los jugos** se recomiendan para complementar un desayuno o una cena e incluso para sustituir alguna comida cuando sentimos que nos hemos excedido o cuando será un día de muchos compromisos y muchas calorías.
- **Los smoothies** se recomiendan como snacks o complementos de la dieta ya que pueden hacerse tan completos y variados como sea necesario.
- **Los licuados** se recomiendan para sustituir cualquier comida y como snacks para antes o después de entrenar.

Los jugos, smoothies y licuados que les recomiendo están especificados en el paso 3 del reto “La Dieta”.

Puedes encontrar más opciones de jugos en mi libro “Jugos que Curan” disponible en Amazon.com, Gandhi.com y Lectorum.com.mx y en todas las librerías de México.

Cuando no te de tiempo o no tengas los ingredientes para hacer tus jugos, te recomiendo que los compres en [Nectárea](#), que son jugos prensados en frío, una de las técnicas que mejor conserva las vitaminas, minerales y enzimas de las frutas y verduras. Los encuentras en TW: [@NectareaMx](#) IG: [@Nectarea_Mx](#) y solo diles que estás siguiendo el reto #3KilosMenosParaNavidad de Nutrición Activa. Su tienda está en Anatole France 139 (en O2 Yoga) su correo electrónico es: nectarea1mx@gmail.com y su teléfono es: 52800295.

Rutina 7

Hidratación con aceite de coco

El aceite de coco tiene muchas propiedades, y entre las que más me han llamado la atención está la de su poder para humectar y nutrir la piel, al mismo tiempo que relaja el sistema nervioso, elimina las impurezas del plasma de la sangre y alimenta los tejidos internos del cuerpo.

Sólo tienes que comprar un tarro de aceite de coco que de preferencia sea orgánico y prensado en frío, untarlo en todo tu cuerpo después de un baño nocturno, dando un ligero masaje circular. Esta rutina la tienes que hacer por lo menos 3 veces a la semana.



Rutina 8 Ejercicio

Como bien saben, el tema del ejercicio, se lo dejamos a Soy Corredora donde podrás encontrar muchas rutinas de ejercicio dependiendo de tus objetivos. El enfoque es para corredoras pero también tiene propuestas increíbles de fortalecimiento de piernas, brazos, abdomen y tips de entrenamiento para mejorar nuestra condición física. No tienes que ser un súper runner para seguir sus consejos, pero sí puedes enamorarte de sus planes y tips y convertirte en su fiel seguidor.

En el paso 5 encontrarás una guía práctica de cómo incluir el ejercicio en tu semana.



Paso 3 LA DIETA

Si eres de los que piensas que dejando de comer no subirás de peso ante los excesos navideños, déjame decirte que estás equivocado.

Para compensar saludablemente los excesos de estas fechas hay que COMER, pero de manera estratégica, evitando llegar con hambre al evento y comernos todo lo que nos pongan enfrente.

En este paso del reto lo que necesitas es planear tu semana de acuerdo a los compromisos que tengas y elegir alguna de las opciones que te propongo de menú dependiendo cómo estará tu día.

MENÚ VERDE

Cuando tu compromiso es un DESAYUNO.

Las opciones que pongo de desayuno seguro las encuentras en cualquier restaurante o casa, sino, relájate y pide algo que de base sea proteína (huevo, pollo, queso panela, carne, jamón de pavo, etc.) y acompáñalo con lo que sugiero en las opciones.

	DESAYUNO	SNACK	COMIDA	SNACK	CENA
Opción 1	Fruta o Jugo verde + Huevo (2 claras + 1 yema con alguna verdura) + 1 a 2 tortillas de maíz ó 1 ó 2 reb de pan integral + Café negro o con leche light y 1 cdita. de azúcar mascabado. + 1/2 pza. de pan de dulce.	Verduras (jícamas o pepinos o zanahorias o apios) opcionales. Toma 1 Lt de agua simple.	Sopa de verduras + 120g de pescado empapelado con jitomate, cebolla, perejil. + ½ a 1 taza de arroz integral + Ensalada libre con vinagre de manzana y ac. oliva. + Gelatina light de postre	1 mandarina + 5 almendras	LICUADO: - 1 taza de leche (light o de almendra) - 1 medida de proteína en polvo sin carbohidratos - 1 taza de fresas congeladas - 2 cucharadas de linaza molida ó 10 almendras ó 6 nueces.
Opción 2	Fruta o Jugo verde + 2 crepas con pollo y salsa roja SIN CREMA + Café negro o con leche light y 1 cdita. de azúcar mascabado. + ½ pza. de pan dulce	Verduras (jícamas o pepinos o zanahorias o apios) opcionales. Toma 1 Lt de agua simple.	Caldo loco: Consomé de pollo con verduras (apio, zanahoria, chayote, calabacita) + 120g de pechuga de pollo cocida y deshebrada + ½ taza de arroz + 1/3 de aguacate + jitomate picado con perejil.	2 tostadas horneadas + 2 cditas de hummus.	Ensalada de atún: - 1 lata de atún en agua. - Espinacas, lechuga, jitomate, apio, perejil, zanahoria rallada y pepino sin semilla. - 1/3 de aguacate, limón y sal.
Opción 3	Fruta o Jugo verde + Nopal asado con frijoles + queso panela + lechuga y salsa verde. + Café o té endulzado con stevia o splenda. + ½ pza. de pan dulce	Verduras (jícamas o pepinos o zanahorias o apios) opcionales. Toma 1 Lt de agua simple.	ENSALADA de jitomate fresco con brotes de brócoli cocido y almendras fileteadas, vinagre balsámico, sal y pimienta. + 20g de filete o bistec de res a la plancha o encebollado o en fajitas con verduras o ensalada + 1 tortilla de maíz ó 3 tortillas de nopal. + Gelatina light de postre.	SMOOTHIE: - 1 taza de agua de coco - 3 cucharadas de yogurt griego - 10 zarzamoras	Sandwich en pan integral con 4 reb de jamón de pechuga de pavo con mostaza, verduras al gusto y ¼ de aguacate.

MENÚ AZÚL

Cuando tu compromiso es una COMIDA

	DESAYUNO	SNACK	COMIDA	SNACK	CENA
Opción 1	<p>JUGO 1 (pepino)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 pepino - 1/4 de chayote pelado - 1 taza de kale - 2 naranjas sin cáscara <p><i>*Todo al extractor y listo.</i></p> <p>+ 4 rollitos de jamón de pechuga de pavo con 80g de queso panela + 1/3 de aguacate.</p>	<p>1 manzana + 10 almendras</p> <p>Toma 1 Lt de té de jengibre ** (receta abajo)</p>	<p>INTERNACIONAL:</p> <p>Sopa a base de agua con verduras o jugo de carne.</p> <p>+ A la plancha: carne o pollo o pescado (salmón o atún o filete blanco)</p> <p>+ Ensalada o verduras asadas.</p> <p>+ 1 copa de vino tinto ó 1 cerveza light. en vez de ½ taza de arroz ó ½ papa al horno ó de 1 pan de mesa.</p> <p>+ Postre: Sorbete de limón o café con leche light ó té endulzado con stevia o splenda.</p>	<p>Verduras opcionales.</p> <p>Si quieres puedes saltártelo e irte directo hasta la comida.</p> <p>Toma 1 Lt de agua simple</p>	<p>Ensalada de atún:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 lata ó 1 sobre de atún en agua - Espinacas, lechuga, jitomate, apio, perejil, zanahoria rallada y pepino sin semilla. - 1/3 de aguacate, limón y sal. <p>+ Gelatina light</p>
Opción 2	<p>JUGO2 (jengibre)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 cm de jengibre - 4 hojas de menta - Jugo de 1 limón - 1 pera - ½ pepino - 1 tallo de apio - ½ cucharadita de bicarbonato <p><i>*Todo al extractor y listo.</i></p> <p>+ Sandwich en pan integral con 4 reb de jamón de pechuga de pavo con mostaza, verduras al gusto y ¼ de aguacate.</p>	<p>1 manzana + 10 cacahuates naturales</p> <p>Toma 1 Lt de té de jengibre ** (receta abajo)</p>	<p>JAPONESA:</p> <p>Sopa miso</p> <p>+ Teppanyaki de pollo o pescado o camarón</p> <p>+ 6 piezas de un rollo de salmón o camarón con aguacate y pepino.</p> <p>+ 1 copa de vino ó 1 cerveza light ó 6 pzas. de sushi de salmón, pepino y aguacate ó ½ tazón de arroz al vapor gohan.</p> <p>+ Postre: 1 bola chica de helado de limón o de lychee o de té verde.</p>	<p>Verduras opcionales.</p> <p>Si quieres puedes saltártelo e irte directo hasta la comida.</p> <p>Toma 1 Lt de agua simple</p>	<p>LICUADO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de leche light - 1 medida de proteína en polvo sin carbohidratos - 1 taza de fresas congeladas - 2 cucharadas de linaza molida ó 6 nueces. <p>+ 1 tostada de arroz con 1 cucharadita de mantequilla de cacahuete</p>
Opción 3	<p>JUGO 3 (lechugas)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de lechuga romana, escarola y orejona - 1 manzana verde - 1 raíz de cúrcuma <p><i>*Todo al extractor</i></p> <p>+ 2 a 4 claras de huevo revueltas con espinacas o champiñones u otra verdura.</p>	<p>1 manzana + 6 nueces de la india</p> <p>Toma 1 Lt de té de jengibre con canela ** (receta abajo)</p>	<p>ITALIANO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa minestrone - Ensalada verde con vinagreta balsámica (máx. 2 cdas.) <p>+ Media orden de pasta pomodoro con máx. 3 cdas de queso parmesano.</p> <p>+ 1 copa de vino ó 1 cerveza light.</p> <p>+ Evita el postre o máximo 1 bola chica de sorbete de limón.</p>	<p>Verduras opcionales.</p> <p>Si quieres puedes saltártelo e irte directo hasta la comida.</p> <p>Toma 1 Lt de agua simple</p>	<p>Calabacitas o espárragos u hongos portobello a la plancha con orégano, sal y pimienta.</p> <p>+ 1 taza de fresas o zarzamoras con stevia.</p> <p>+ 1 té de manzanilla SIN ENDULZAR.</p>

** TÉ DE JENGIBRE:

- 1 litro de agua con 1 raja de canela y 4 rodajas de jengibre fresco. Hervir 5 minutos. Enfriar y agregar el jugo de 1 limón y un poco de estevia.

MENÚ ROJO

Cuando tu compromiso es una CENA

	DESAYUNO	SNACK	COMIDA	SNACK	CENA
Opción 1	1 reb de papaya con 3 cditas. de queso cottage light + ¼ de taza de hojuelas de avena (prehidratadas con agua durante la noche anterior) + ½ taza de leche (light o de almendra o de coco) + estevia + 1 taza de té verde.	JUGO 4 (Jitomate) - 2 jitomates - 1 pepino con cáscara - 1 reb de piña *Todo al extractor + Toma 1 Lt de té de jengibre ** (receta abajo)	Ensalada de atún: - 1 lata de atún en agua - Espinacas, lechuga, jitomate, apio, perejil, zanahoria rallada y pepino sin semilla. - 1/3 de aguacate, limón y sal. + 2 tostadas horneadas ó 3 galletas integrales tipo habaneras. + Gelatina light ó 1 fruta.	1 manzana + 6 nueces ó 1 cda. de mantequilla de cacahuete Toma 1 Lt de agua simple	INTERNACIONAL: Ensalada verde con vinagreta balsámica (2 cdas máx.) + A la plancha: carne o pollo o pescado (salmón o atún o filete blanco) + Verduras salteadas con ac. oliva. + 1 copa de vino tinto ó 1 cerveza light. en vez de 1 taza de arroz ó 1 papa al horno ó de 1 pan de mesa. + Postre: Sorbete de limón o café con leche light ó té endulzado con splenda.
Opción 2	LICUADO: - 1 taza de leche reducida en grasa - 1 medida de proteína sin carbohidratos - 1 taza de zarzamoras (pueden ser congeladas) - 2 cucharadas de linaza molida - 1 cucharadita de aceite de coco	20g de arándanos deshidratados + 10 almendras Toma 1 Lt de té de jengibre ** (receta abajo)	Sopa de verduras o consomé con verduras desgrasado. + Fajitas de pollo (120g de pechuga) con pimienta, espinacas, cebolla, champiñones y brócoli. + 1 tortilla de maíz ó 2 de nopal (Señor Cactus, la mejor opción) + Postre: gelatina light ó 1 fruta.	1 barra de cereal integral con menos de 100 kcal (STILA de Quaker, la mejor opción) Toma 1 Lt de agua simple	JAPONES: Sopa miso + Teppanyaki de pollo o pescado o camarón + Sashimi de atún o salmón + 1 copa de vino ó 1 cerveza light en vez del arroz. + Postre: 1 bola chica de helado de limón o de lychee o de té verde.
Opción 3	1 reb de piña + 2 a 4 claras de huevo revueltas con espinacas o champiñones o cualquier verdura. + 1 taza de té verde.	SMOOTHIE: - 1 taza de blueberries - ½ taza de yogurt griego natural - 1 taza de agua de coco + Toma 1 Lt de té de jengibre ** (receta abajo)	Ensalada mixta: - Lechugas, espinacas, berros, apio, pepino, zanahoria, jícama y arúgula con limón, sal y 2 cditas de ac. oliva. ó 2 cdas de aderezo de soya con limón. + Queso panela asado a las hierbas finas + Postre: gelatina light ó 1 fruta	Verduras opcionales. Si quieres puedes saltártelo e irte directo hasta la comida. Toma 1 Lt de agua simple	ITALIANO: - Ensalada verde con vinagreta balsámica (máx. 2 cdas.) + Media orden de pasta pomodoro con máx. 3 cdas de queso parmesano. + 1 copa de vino ó 1 cerveza light. + Evita el postre o máximo 1 bola chica de sorbete de limón.

MENÚ BLANCO Cuando no tienes compromisos

	DESAYUNOS	COMIDAS	CENAS	SNACKS	BEBIDAS
Opción 1	<p>JUGO 1 + Claras de huevo (2 hasta 6) revueltas con espinacas o champiñones o pimienta morrón (½ a 1 taza) + ¼ a ½ aguacate + 1 jitomate en rodajas.</p>	<p>Ensalada de Atún: - ATÚN (1 a 2 latas en agua) - Espinacas frescas, jitomate, apio, pepino, zanahoria y jícama rallada (al gusto) - 2 cditas de ac. oliva - Jugo de limón - Sal y pimienta.</p>	<p>Parrillada verduras: - Hongos portobello - Calabacitas - Berenjenas - Espinacas - Cebollitas cambray + 1 cdita ac. oliva + 1 cdita de paprika y sal de grano. <i>Opcional: mezcla de verduras congeladas.</i></p>	<p>5 palitos de Apio ó 1 Pepino sin semilla ó 10 Jitomates cherry con limón y sal ó 10 Zanahorias Baby + 10 almendras ó 6 nueces de la india</p>	<p>1 taza de té verde con el desayuno + 1 taza de café negro ó de té rojo después de comer + 1 vaso de limonada endulzada con stevia en la cena + Té de jengibre + 1 litro de agua simple a lo largo de la tarde.</p>
Opción 2	<p>1 reb. de papaya ó 1 manzana picada con 3 cditas de queso cottage o ricotta o requesón + 1 T de leche deslactosada light o de almendra + 1 taza de cereal integral tipo all bran.</p>	<p>Sopa de verduras verdes (apio, chayote, brócoli, espinaca) + POLLO (120 a 180g de pechuga) asada o en fajitas con pimienta, champiñones y cebolla. + Ensalada de lechugas con pepino y jitomate con limón y sal y 1 cdita de ac. oliva. + 1 ó 2 tortillas de maíz ó ½ taza de arroz integral.</p>	<p>Sandwich en pan integral light (Silueta o Thins de Bimbo) con 2 reb. de jamón de pechuga de pavo + 40g de queso panela + jitomate, espinacas + 1/3 de aguacate y mostaza.</p>	<p>Media mañana: JUGO 2 Media tarde: Pepinos sin semilla con 3 cdas de jocoque sazonado con pimienta y sal o un poco de pimentón.</p>	<p>1 taza de té verde con el desayuno + 1 taza de café negro ó de té rojo después de comer + 1 vaso de limonada endulzada con stevia en la cena + 1 Lt. de té de jengibre a lo largo de la mañana + 1 litro de agua simple a lo largo de la tarde.</p>
Opción 3	<p>Licuada: - 1T leche deslactosada light o de almendra. - 10 fresas - ¼ taza de amaranto natural ó 3 cdas de avena natural. - 2 cditas. de chía o linaza - 1 medida de proteína en polvo sin carbohidratos (isopure o Whey Protein)</p>	<p>Sopa de verduras verdes + PESCADO (120 a 180g) a la plancha o empapelado o en salsa verde. + Ensalada de apios con jícama y pepinos sin semilla, limón y sal de grano. + 2 tostadas horneadas</p>	<p>Ensalada de Pollo: - 120g de pechuga de pollo a la plancha con orégano y un poco de sal. - Espinacas frescas, jitomate y zanahoria rallada. - 2 cditas de ac. oliva, limón, sal y pimienta. + 2 tostadas horneadas</p>	<p>Media mañana: 20g de arándanos deshidratados + 10 almendras ó 6 nueces de la india. Media tarde: Apios o jícamas con 3 cdas de hummus ú 8 aceitunas.</p>	<p>1 taza de té verde con el desayuno + 1 taza de café negro ó de té rojo después de comer + 1 vaso de limonada endulzada con stevia en la cena + 1 Lt. de té de jengibre a lo largo de la mañana + 1 litro de agua simple a lo largo de la tarde.</p>
FIN DE SEMANA	<p>JUGO VERDE: 1 palito de apio + 5 hojas de espinacas + 3 ramitas de perejil + ½ limón exprimido + 1 naranja en gajos + 1 reb. de piña. + Huevos al gusto (revueltos con verduras o tibios o estrellados) + 1 reb. de pan integral</p>	<p>Consomé de verduras + A la plancha: filete de res o pechuga de pollo o filete de pescado o de salmón. + Ensalada de hojas verdes (espinaca, lechuga, berros, etc.) c/1 cdita de ac. oliva y 2 cditas de vinagre balsámico.</p>	<p>Pizza Light: Pan árabe integral (1 pza) con 2 cdas de salsa de jitomate para pizza + 80g de queso reducido en grasa (manchego light) + 2 reb. de jamón de pechuga de pavo picada + orégano, hojas de espinaca picadas. Al horno y listo!!! + Ensalada verde al gusto.</p>	<p>Media mañana: 1 fruta como manzana o durazno o pera. Media tarde: 1 café CHICO con leche deslactosada light o frapuchino light ó té chai con leche deslactosada light.</p>	<p>1 taza de té verde con el desayuno + 1 vaso de limonada endulzada con stevia en la comida y en la cena. + 1 litro de agua simple a lo largo del día.</p>

Menú ROSA cuando vayas a CORRER

	Antes de CORRER por las mañanas	Después de CORRER por las mañanas	Antes de CORRER por las tardes	Después de CORRER por las tardes
Opción 1 Cuando corras máximo 5K	1 manzana con 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete	1 rebanada de pan tostado + 3 cdas de queso cottage light	1 pera ó 1 manzana chica + 10 almendras ó 6 nueces	1 yogurt bebible light
Opción 2 Cuando corras máximo 10K	3 tostadas de arroz + 2 cditas de aceite de coco + 2 cditas de mermelada	1 barra de amaranto + ½ a 1* medida de proteína en polvo sin carbohidratos (Isopure o Whey Protein) con 1 taza de leche light o deslactosada light o de almendra. (250 ml) * 1/2 medida para mujeres y 1 medida para hombres	20g de arándanos deshidratados ó 3 dátiles ó 6 duraznos deshidratados ó 6 orejones de manzana deshidratada + 18 pistaches ó 10 nueces de la india + 1 barra de amaranto	2 mandarinas + ½ a 1* medida de proteína en polvo sin carbohidratos (Isopure o Whey Protein) con 1 taza de leche light o deslactosada light o de almendra. (250 ml) * 1/2 medida para mujeres y 1 medida para hombres
Opción 3 Cuando corras más de 10K	1 plátano + 1 sobre de avena instantánea + 1 taza de leche light o deslactosada light o de almendra	Licuada: - 1 taza de leche light o deslactosada light o de almendra - 1 medida de proteína en polvo sin carbohidratos (Isopure o Whey Protein) - 1 taza de fresas - ½ taza de amaranto o de avena - 2 cdas. de chía	Smoothie: - 1 taza de agua de coco - 1 taza de blueberries - 3 cucharadas de yogurt griego - 6 mitades de muez	1 manzana + 1 medida de proteína en polvo sin carbohidratos (Isopure o Whey Protein) con 1 taza de leche light o deslactosada light o de almendra. (250 ml) + 2 galletas de avena ó 1 barra de granola.



Paso 4

HIDRATARSE

Mantenernos hidratados es indispensable para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, pero no hay que confundir la hidratación a base de agua con la hidratación a base de cafés, jugos, refrescos o bebidas alcohólicas.

¿Cuántos líquidos debes de tomar al día?

Peso (kg) x 0.035 = Lts. de líquidos diarios.

Ej. Si pesas 60 kilos debes de tomar 2.1 litros de líquidos al día.

El 70% del total diario recomendado debe ser agua natural, el otro 30% puede ser agua de fruta natural como limonada o té de infusión natural o caldos de verduras desgrasados o leche descremada. Recuerda que las frutas y las verduras nos aportan líquidos de manera indirecta.

Mientras hacemos ejercicio nuestros músculos pueden generar 20 veces más calor que cuando estamos en reposo, y este calor se disipa sudando. A medida que el sudor se evapora, refresca la piel, enfría la sangre y por lo tanto también se enfría el interior del cuerpo. Si no sudáramos, nos calentaríamos tanto que moriríamos. Una temperatura corporal por encima de los 41°C lesiona las células y a 42°C las proteínas se coagulan (igual que los huevos cuando los cocinamos) y la célula muere.

El Sudor...

Algunas personas sudan mucho. En comparación, las mujeres sudamos de forma más eficaz que los hombres, sin embargo ambos necesitamos reponer adecuadamente los líquidos que perdemos mientras hacemos ejercicio. Así que la pregunta es: **¿cuánto necesito beber de agua antes y después de una hora de ejercicio?**

Tasa de Sudoración...

Es el resultado de restar:

Tu Peso antes de salir a correr (kg) – Tu Peso después de 1 hr. de carrera (kg)

Por cada ½ Kg que sudas necesitas reponer del 80% al 100% de esa pérdida (de 400 a 500 ml).

Para conseguirlo, deberás entrenar a tu estómago para soportar ese volumen de líquido mientras corres.



La Sed...

Es la percepción consciente del deseo de ingerir agua u otros líquidos. Cuando sudamos, perdemos cantidades importantes de agua de la sangre y ésta se hace más espesa y su nivel de sodio se eleva, lo que dispara el mecanismo de la sed. Para cuando percibes esa sensación de sed, ya has perdido cantidades importantes de agua y tu sangre ya está espesa, es decir, ya es demasiado tarde, ya estás deshidratado.

En el momento en que tu cerebro indica que tiene sed, puedes haber perdido el 1% de tu peso, lo que equivale a 680g de sudor para una persona de 68Kg. Ese 1% perdido hace que el corazón lata de 3 a 5 veces más por minuto. (Casa et al., 2000).

;;;Un 2% de pérdida ya es DESHIDRATACIÓN!!!

Debes tomar agua antes de tener sed.

¿A qué hora es mejor hidratarse?...

El agua la asimilamos poco a poco así que tomar mucha agua en poco tiempo es contraproducente para tus riñones. Mi recomendación es que tomes 1 litro para antes de la hora de la comida y el resto de tu recomendación para antes de la hora de la cena.

Otro tip es el fijarte en el color de tu orina, la cual debe ser color arena, si es transparente significa que estas sobrehidratado y perdiendo vitaminas hidrosolubles, y si tiene un color turbio entonces significa que no has tomado suficiente agua y tus riñones están trabajando a marchas forzadas para poder filtrar todas las toxinas de tu cuerpo.

¿Y al alcohol?..

Son calorías vacías, es decir, calorías que no nutren, y si lo tomas en exceso te deshidratan, así que con tanta posada por venir, les recomiendo que apliquen estas 3 reglas:

- 1) Por cada copa de vino 1 vaso de agua y antes de pedir el siguiente debes acabarte el vaso de agua.
- 2) Los mezcladores que uses deben ser sin azúcar, por ejemplo: vodka con sprite cero o ron o tequila con coca light o whisky con agua mineral.
- 3) Si vas a tomar más de 1 copa debes de eliminar de tu comida una porción de carbohidrato (pasta, pan, tortilla, etc.), por ejemplo: en vez acompañar tu plato fuerte con papas o pasta o arroz, tendrías que acompañarlo con verduras.



Paso 5

A MOVESE

La fórmula para lograr **#3KilosMenosParaNavidad** es 70% dieta + 20% ejercicio + 10% descanso, si el 70% lo sigues al pie de la letra los resultados que tendrás serán muy buenos, pero si te aplicas con el 10 y 20% restante créeme que serán los mejores 3 kilos que pierdas.

En estas fechas, entre el frío y la fiestas, salir a correr por las mañanas se pueden convertir en todo un reto, estamos desvelados, enfiestados y hasta hinchados de tanto comer, sin embargo, recuerda que esto se trata de estrategia, así que sólo deberás ajustar tu carga de entrenamientos (es decir, una disminución del kilometraje) y seguir estos 3 tips:

- 1 Ponte una meta, si llevabas corriendo 60 kilómetros a la semana, es momento de ser realistas y sin generar frustración, bajarle a 20 ó 30 kilómetros divididos en 3 sesiones:
 - Martes de 3 a 5 kilómetros ó 20 a 30 minutos
 - Jueves 5 a 8 kilómetros ó 30 a 40 minutos
 - Sábado o domingo 5 a 10 kilómetros ó 40 minutos a 1 hora

- 2 Trata de hacer 2 sesiones de fuerza. La forma más sencilla para fortalecer los músculos consiste en realizar un entrenamiento con pesas en un gimnasio haciendo más repeticiones con menos peso, pero también puedes aumentar tu fuerza corriendo en cuestas.

Una forma de lograr unas piernas musculosas consiste en hacer 1 vez a la semana, un calentamiento de 10 minutos, realizar 8 sprints de 80 metros en cuesta (con pausas trotando cuesta abajo en el mismo ascenso) y acabar con 10 minutos de afloje.

Otra forma de mantenerte fuerte es poner tu despertador 15 minutos antes de lo que normalmente lo programas y en vez de meterte directo a la regadera, recarga tus brazos sobre la pared y haz 20 medias lagartijas, en cuanto acabes pon tus manos en la cabeza y haz 20 sentadillas, cuando acabes acuéstate sobre el piso y haz 20 abdominales, cuando acabes respira profundo 10 veces inhalando por la nariz y exhalando fuerte por la boca, al terminar repite la serie hasta que se hayan pasado los 15 minutos.

- 3 Los fines de semana aprovecha para combinar tu carrera con otro tipo de actividad física como salir a andar en bici, a jugar fútbol con tu novio, novia, pareja o hijos. ¿Qué tal salir a patinar? o mejor aún ¡¡¡a bailar!!!