



21 al 100

dieta de
eliminación



El fin del comienzo del resto de tu vida

Cuando estés acabando los 21 días, queremos que sepas que no has acabado con este proceso. Los 21 días son solo el comienzo de un nuevo inicio, un nuevo o una nueva tú.

Cuando terminas los 21 días, comienzas la reintroducción de los alimentos. Pero cuando terminas la reintroducción de los alimentos, no queremos que vuelvas a tus hábitos antiguos.

Ten en cuenta todo eso que has aprendido sobre ti mismo y aplícalo para tu bienestar. Seguramente has

aprendido cuáles comidas te sientan mal y cuáles te hacen sentir genial. Sigue comiendo de esta manera. Asimismo, seguramente has aprendido sobre cómo reaccionas ante el estrés y cómo manejar la ansiedad, sigue practicando lo que hayas aprendido.

¡Te deseamos una larga vida, llena de bienestar y felicidad!

Diario de todos los días.

Día: _____

Alimentos y bebidas (cantidad, tipo) ¿Cómo me sentí al comer esto?

Desayuno		
Media mañana		
Almuerzo		
Media tarde		
Cena		

¿Cuántas horas dormí?

¿Qué ejercicio hice hoy?

¿Cómo me sentí

¿Qué hice para fortalecer

¿Qué tan bien dormí?

¿Cómo me sentí?

ante el estrés?

mis relaciones?

--	--	--	--

Qué puede suceder durante la dieta de eliminación?

En estas tres semanas tu cuerpo va a enseñarte muchas cosas. Los primeros diez días de la eliminación son los más difíciles, pues se genera casi que un síndrome de abstinencia, donde algunas personas pueden experimentar más cansancio, dolor de cabeza, ansiedad y aumento de los síntomas que tenían al inicio. Pero, ¿cómo puede ser que comer saludable, sin aditivos, comida real y nutritiva haga que nos sintamos así?

NO ES LO QUE COMEMOS, es nuestro sistema inmune. Los anticuerpos que se producían contra los alimentos consumidos anteriormente se quedan sin sustrato y esto genera síntomas al inicio. Pero si mantienes la guardia, las dos semanas siguientes van a ser muy enriquecedoras. Vas a ver cómo tus síntomas van desapareciendo o disminuyendo de intensidad, y cómo el proceso cada vez es más llevadero.

¿Estás en el día 21?

¡Felicitaciones! ¡Lo lograste! Queremos decirte que haber llegado hasta este punto no es una tarea fácil. Esperamos haberte motivado lo suficiente para que “no hayas tirado la toalla” en la mitad del proceso. ¿Pero, sabes qué? Si no lo lograste esta vez puedes volverlo a intentar. Hay un momento para todo, y

tal vez existe un motivo por el cual no sea el tiempo adecuado para hacerla. Pero llegará. Ya tienes las herramientas.

Si por el contrario no rompiste tu compromiso aún te queda un camino muy importante por recorrer:



La reintroducción de los alimentos

Este es el momento más importante de todo el proceso. Es donde puedes sacar el mayor provecho de estos 21 días de esfuerzo. Lo primero que queremos que hagas es autoevaluarte de nuevo con el cuestionario de síntomas médicos. Allí es importante que hagas anotaciones, tanto al principio como al final de detalles de dolores específicos, intensidad, localización y horarios, porque aunque no lo creas, lo que nos deja de doler o molestar no lo volvemos a recordar.

Luego de realizado el cuestionario puedes comenzar a reintroducir alimentos. Esto se hace individualmente.

Por ejemplo, si vas a probar el huevo come claras y pruébalas el primer día dos o tres veces. Luego espera un mínimo de tres días y observa síntomas como fatiga, dolor de cabeza, síntomas gastrointestinales, trastornos del sueño, síntomas urinarios, dolor articular, o cualquier cosa que adviertas y la pones en tu diario de reintroducción. Si aparece un síntoma indeseado elimina de nuevo el alimento y ESPERA hasta que el síntoma se resuelva para probar con un nuevo alimento.



Recomendaciones:

- NO mezcles alimentos, así sabrás claramente cual alimento hay que dejar por fuera.
- Deja los alimentos más inflamatorios para el final: lácteos, gluten, maíz, y soya.
- No tengas prisa, si te sientes de maravilla, no hay afán en reintroducir los alimentos que más frecuentemente consumías, pues claramente si estas dentro del programa era porque de algún modo tu modo de alimentarte te estaba generando síntomas.

El fin del comienzo

Esperamos que esta experiencia te haya enriquecido a ti, haya sanado tu cuerpo y calmado tu mente, y que a través de Tu experiencia se genere una ola de bienestar a tu alrededor. Si tú estás mejor, tu entorno también lo estará, desde tu familia hasta tus amigos se van a ver motivados al cambio. Ya nos ha sucedido a nosotras.

Enseña, comparte, motiva, para que esta comunidad crezca y ya no sea una ola sino un Tsunami de bienestar.

Gracias por confiar en nosotras.

.....

N A M A S T E



undostrescien.com
un reinicio para
el cuerpo mente y alma