

GREG'S OWN

KETO FAT BURNER

KCAL

GreatLife
WORLDWIDE

KETO FAT-BURNER™ de Greg ha sido formulado tanto para hombres como para mujeres. La cetosis es el estado en el que tu cuerpo quema grasa para obtener energía en lugar de carbohidratos.



Quema de Grasa Saludable



Aumento de los Niveles de Energía



Máxima Potencia Keto



Acción Rápida



Mejora del Enfoque Mental

CONVIERTE TU CUERPO EN UNA
MÁQUINA QUEMADORA DE
GRASAS.



¡Ahora PUEDES experimentar la fórmula KETO de "Máxima Potencia" más avanzada jamás creada... ¡Lleva tu cuerpo a la cetosis!

Al comenzar la dieta keto, es importante informar a tu familia y amigos que te lo tomas en serio y qué alimentos estás intentando evitar.

La dieta keto es baja en carbohidratos y alta en grasas, lo que lleva a tu cuerpo a un estado metabólico llamado cetosis. Tu cuerpo descompone la grasa en cuerpos cetónicos (cetonas) para obtener energía como su principal fuente de combustible. Mientras estás en cetosis, tu cuerpo quema grasa para obtener energía y las reservas de grasa se liberan y consumen constantemente. Es un estado natural, siempre que tengas pocos carbohidratos durante unos días, tu cuerpo lo hará de forma natural.

El objetivo principal de la dieta keto es mantenerte en cetosis nutricional todo el tiempo. Cuando recién empiezas la dieta keto, para estar completamente adaptado a ella, generalmente lleva entre cuatro y ocho semanas.

El ayuno intermitente también es una forma de ayudar a que tu cuerpo entre en cetosis más rápido. El ayuno y el consumo de 8 a 10 vasos de agua a lo largo del día pueden ayudarte a entrar en cetosis más rápido.

IMPORTANTE: Para obtener los mejores resultados, reduce la ingesta de carbohidratos y mantén una dieta equilibrada y controlada en calorías. Si bien una dieta cetogénica mejora los beneficios, no es estrictamente necesario ver mejoras.

POR FAVOR, CONSULTA EL OTRO LADO DE ESTE FOLLETO para ver las opciones recomendadas de desayuno, almuerzo, cena y merienda con las que puedes comenzar.

Algunas opciones de alimentos para comenzar:

CARNES:

Casi todas las carnes son adecuadas para la dieta keto, incluyendo Pollo (todos los cortes), Res (todos los cortes), Carnes Curadas, Pato, Huevos (todas las variedades), Ganso, Codorniz, Ternera, Ciervo, Cordero, Cerdo, Pavo, carne de caza, etc. Es preferible utilizar carne de pastoreo y/o orgánica si están disponibles y dentro de tu presupuesto.

MARISCOS:

La mayoría de los Peces y Mariscos, incluyendo, Lubina, Almejas, Cangrejo, Platija, Halibut, Arenque, Langosta, Pulpo, Ostras, Salmón, Sardinas, Vieiras, Camarones, Calamares, Lenguado, Tilapia, Trucha, Atún, tanto frescos como enlatados.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS:

Almendras (uno de los mejores frutos secos que puedes comer en keto), Nueces de Brasil, Anacardos, Semillas de Chía, Semillas de Lino, Avellanas, Semillas de Cáñamo, Macadamias (también una excelente opción para keto), Cacahuates, Nueces de Pecán (quizás el mejor fruto seco para keto), Pistachos, Semillas de Calabaza, Semillas de Sésamo, Nueces.

VEGETALES:

Puedes consumir todos los vegetales no almidonados, incluyendo Brócoli, Espárragos, Champiñones, Lechuga, Cebollas, Tomates, Ajos (en pequeñas cantidades), Coles de Bruselas, Calabacín, Berenjena, Aceitunas, Calabaza Amarilla y Coliflor. Evita: Todo tipo de Papas, Batatas, Camotes, Maíz, Frijoles, Lentejas y Guisantes.

FRUTAS:

Puedes consumir una pequeña cantidad de Bayas todos los días, como Fresas, Frambuesas, Moras y Arándanos. Los jugos de limón y lima son excelentes para dar sabor a tus comidas. Los aguacates son un gran alimento para Keto, son bajos en carbohidratos y altos en grasas saludables. Evita otras frutas, ya que están cargadas de azúcar.

LÁCTEOS:

Consume lácteos enteros como Mantequilla, Queso (un favorito de keto y excelente para bocadillos), Crema agria, Nata (crema de batir), Queso crema, Yogur griego (sin endulzar), Leche de Almendras, Leche de Coco (sin endulzar).

GRASAS Y ACEITES:

Mantequilla de almendras, Aceite de almendra, Aceite de aguacate, Aceite de coco, Aceite de oliva, Mantequilla de cacahuete (sin azúcar), Aceite de cártamo, Aceite de sésamo, Aceite de girasol, Aceite de cártamo, Aceite de girasol, limitar los aceites vegetales.

EVITA ALIMENTOS ALTOS EN CARBOHIDRATOS:

Evita todos los alimentos con alto contenido de carbohidratos, incluyendo pan, pasta, pizza (puedes hacer pizza con base de almendras), productos horneados, papas fritas, alimentos procesados, galletas, cereales, azúcares, granos, alimentos a base de granos, arroz y frijoles.

EJEMPLOS DE DESAYUNO: (1) Huevos revueltos con queso, tocino y media taza de fresas. (2) Omelette de queso o carne con rodajas de aguacate. (3) Huevos revueltos con queso y acompañados de salchicha o jamón.

EJEMPLOS DE ALMUERZO: (1) Ensalada con tu carne favorita. (2) Ensalada Cobb. (3) Ensalada César de pollo. Puedes tener aceite de oliva con un chorrito de limón o lima, o un aderezo bajo en carbohidratos y alto en grasas.

EJEMPLOS DE CENA: (1) Hamburguesas envueltas en lechuga. (2) Tu carne favorita (plato principal) con tu vegetal keto favorito y una ensalada. (3) Tu marisco favorito (plato principal) con tu vegetal keto favorito y una ensalada.

POSTRES O BOCADILLOS: (1) Media taza de bayas con crema batida espesa. (2) Almendras u otros frutos secos. (3) Yogur griego sin azúcar con unas pocas moras.