

Semana 5

Afinación

A estas alturas, usted quiere saber:

1. ¿Está el cliente siguiendo el programa? (ACTITUD)
2. OBSTÁCULOS que está enfrentando el cliente.
3. ¡Ayude al cliente a adquirir algunas VICTORIAS!

Planificación de comidas:

- Sea eficiente en la cocina, cree un sistema
- Planifique ensaladas para todos los días y colóquelas en recipientes para su uso posterior.
- Tener un día de preparación de comidas
- Cuando prepare pan, reúna y alinee todos los ingredientes, tome un descanso y luego haga su pan de manera eficiente.
- Prepare su pan cada 1-2 semanas, congele y luego tueste
- Prepare grandes cantidades de comida, congélela en porciones más pequeñas del tamaño de una porción

Congele:

- Pseudogranos cocidos
- Pan
- Waffle/Gofre
- Legumbres
- Mantequilla de Semillas de Calabaza y Girasol
- Camote/ batata
- Yuca

Consejos para recipientes

- No almacene comidas líquidas (ej. legumbres) en plástico, use vidrio debido a la contaminación del químico BPA
- Puede usar plástico para productos secos
- Al escoger un recipiente de vidrio para poner en el congelador, use uno que tenga el mismo diámetro en la parte superior como en la parte de abajo.

Escenarios comunes:

Cuando a su cliente le está yendo MUY BIEN:

Considere reducir el tiempo de reunión de una hora a media hora.

El cliente está en el programa, pero sigue teniendo síntomas:

Después de 1 semana elimine:

1. Solanáceas (papa, tomate, berenjena, chile pimiento)
2. Puede ser necesario eliminar alimentos con proteínas/ grasas, es decir, semillas grasas como de girasol y calabaza
 - Utilice Aguacate, Coco, Chía, Linaza, Aceitunas
3. Crucíferos
4. Es posible que el cliente no tolere algunos pseudocereales o algunas legumbres.

El cliente tiene bajo peso y no puede aumentar de peso:

Coma tres comidas al día:

- 7:00 AM.
- 12:30 PM
- 5:30 PM.

Para la 3ra comida: cereal o pan y frutas

Licúe los alimentos, sepárelos por plato. Reinicie la alimentación habitual cuando el cliente esté empezando a aumentar de peso.

El cliente tiene sobrepeso o peso normal

Coma dos comidas al día:

- 9:00AM ● 3:00 PM

Que hacer si la glucosa en la sangre está alta:

- Distintos pseudogranos pueden funcionar mejor que otros, evaluar la tolerancia del cliente
- Frutas bajas en azúcar (kiwi, bayas, toronja)
- Los cocos y los aguacates son útiles (grasa)
- Las semillas de calabaza se toleran mejor que las semillas de girasol
- No hornee yuca ni los camotes/papa dulce; en su lugar, cocine al vapor
- Nuestra receta de pan funciona bien para el control de la glucosa
- Las legumbres son útiles
- Recetas altas en fibra (pan y legumbres)

El cliente tiene sobrepeso o síntomas graves

Recomiende que utilicen fielmente el Menú Terapéutico de 4 días.

El cliente no puede tolerar pseudogranos

Asegure que el cliente los está remojando y haciendo brotar

Cocine hasta ebullición 2-3 veces, cambiando el agua después de cada vez

Reintroducción de alimentos después de 2 a 4 meses

Cada 4 días trate de añadir uno de estos (si fue eliminado de la dieta previamente):

- Solanáceas
- Semillas grasas
- Crucíferos
- Frutos secos oleaginosos
- Legumbres
- Granos integrales (teff, sorgo, arroz, arroz salvaje)

Cómo modificar el plan para enfermedades cardíacas:

- Elimine el coco.
- Use la mitad de la sal en las recetas, elija usar sal Celta (Celtic saltt)
- Si no puede germinar, al menos remoje las semillas.

Cliente preocupado por tomar suplementos vitamínicos:

El Menú Terapéutico de 4 Días aporta las vitaminas adecuadas

Se recomienda usar solo suplementos líquidos, orgánicos y de origen vegetal, solo si es necesario según lo demuestran sus resultados de laboratorio.