

PALEOHACKS

Ayuda para iniciar
el período de 30 días

Por Chef Samantha



PALEOHACKS

**AVISO DE
DERECHOS DE
AUTOR:**

Copyright © 2013. Todos los derechos reservados.

www.paleohacks.com conserva el 100% de los derechos de este material y no se puede publicar, re diseñar ni redistribuir para ningún propósito sin el consentimiento expreso por escrito de los propietarios de www.paleohacks.com

**Descargo de
responsabilidad**

Todo el contenido de este libro es para propósitos informativos solamente y no proporciona ningún consejo médico. Las declaraciones contenidas en este libro no han sido evaluadas por la Food and Drug Administration y no están destinadas a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Este libro electrónico está diseñado para el uso exclusivo de individuos adultos sanos. Específicamente se advierte a todas las personas que busquen consejo médico profesional antes de iniciar cualquier forma de ejercicio de pérdida de peso o programa nutricional.

El uso de la información contenida en este libro es bajo su propio riesgo. El autor no acepta ninguna responsabilidad ni obligación por daños y perjuicios de cualquier tipo por cualquier acción que se tome a partir de esta información.

Contenido

Introducción	<i>Pág.1</i>
Ventajas	<i>Pág.2</i>
Los conceptos básicos	<i>Pág.3</i>
Lista de cosas a hacer en la dieta Paleo	<i>Pág.5</i>
Cómo hacer funcionar la dieta Paleo para tu estilo de vida del siglo XXI	<i>Pág.6</i>
¡10 pasos para la acción eficaz!	<i>Pág.8</i>
Diario	<i>Pág.14</i>

Introducción

Puedes haberla oído llamar Dieta Paleo, la Dieta del hombre de las cavernas, la Dieta de la edad de piedra, Neanderthal o la Dieta del cazador--recolector. Si bien puedes haber oído estos términos en numerosas ocasiones, podrías estar preguntándote, ¿qué es la dieta paleo, cómo puedo hacer funcionar la dieta paleo con mi estilo de vida, o incluso, ¿por qué querría hacer este cambio de estilo de vida?

Para empezar, es importante entender una cosa:

Nuestros antepasados cazadores recolectores sólo consumían alimentos que estaban fácilmente disponibles en su entorno e implicaban una preparación muy limitada. La nutrición de nuestros antepasados cazadores recolectores comparada con los alimentos que comemos en nuestro mundo moderno es un motivo importante por el que los cazadores recolectores no sufrían las mismas enfermedades que tenemos hoy, y la razón por la cual estamos tan familiarizados con la enfermedad y las enfermedades crónicas.

La razón por la que deberíamos tomar en serio la dieta paleo es que, a pesar de que nuestras dietas han evolucionado mucho desde la era paleolítica, nuestros cuerpos no han evolucionado con la suficiente rapidez para mantenerse al día con los cambios, lo que significa que evolutivamente estamos mal equipados para mantener una dieta post-agrícola.

El Paleolítico duró alrededor de 2,5 millones de años, pero apenas somos una sociedad agrícola desde hace 10,000 años, y el cambio más drástico de nuestra dieta se produjo solamente en los últimos 120 años.

La dieta moderna de hoy es muy densa en carbohidratos, con un consumo importante de productos de cereales y baja en proteína, teniendo en cuenta que nuestros antepasados cazadores recolectores consumían en promedio una dieta consistente en 65% de proteínas animales, de animales silvestres y peces.

Con todo el marketing que promueve a los alimentos a base de cereales como saludables y los profesionales de la salud que constantemente nos dicen que comamos más porciones de cereales en nuestra dieta, es muy fácil creer que son necesarios para una buena salud. Sin embargo, esto dista mucho de la verdad y hay más investigaciones circulando que demuestran por qué es así.

Antes de leer más, me gustaría transmitirme que hay muchos libros y artículos en Internet que entran en más detalles sobre la dieta paleo, y te dan una mayor comprensión sobre nuestros antepasados y la manera en que los alimentos de la vida moderna afectan nuestra salud. Te recomiendo que hagas todo lo posible para mantener una vida saludable; lo que te estoy dando en este libro es un sólido punto de partida, pero no debería ser el final de tu educación y el camino hacia la buena salud y la prevención de enfermedades.

Has invertido en tu salud, así que sé que quieres cuidarla. Es fácil y voy a mostrarte cómo empezar.

Ventajas

Puede parecer difícil dejar de comer bocadillos procesados y alimentos de conveniencia modernos, pero los beneficios de la dieta paleo superan con creces los sacrificios de corto plazo. Los primeros y quizás los más importantes beneficios que ven los seguidores de la dieta paleo son los de la salud.

La opinión general de las personas que siguen la dieta paleo por períodos más largos, es la sensación de mejora de la salud, más energía, un sistema inmune más fuerte (evitando el resfrío estacional y la gripe), pérdida de peso, y mucho más, incluyendo reducción de los niveles de colesterol y presión arterial. En cambio, se ha demostrado y sigue demostrándose, que los alimentos que suelen incluirse en una dieta moderna aumentan nuestro riesgo de enfermedades como el cáncer, enfermedad cardíaca, diabetes y Alzheimer.

La mayoría de las personas que siguen la dieta paleo correctamente notan que pierden grasa corporal fácilmente; esto se debe en gran parte a comer alimentos naturales, permitiendo que el cuerpo funcione de forma óptima y al mismo tiempo reducen significativamente los picos de insulina, que es la principal causa del aumento de peso.

Además, una dieta alta en proteína (comparada con el consumo bajo-moderado de proteína de la típica dieta moderna) te ayudan a sentirte más saciado durante más tiempo y también aumenta tu tasa metabólica. Hay muchas dietas que son difíciles de mantener porque te sientes siempre con hambre, o constantemente contando calorías, pero con la dieta paleo puedes comer porciones satisfactorias de los alimentos aprobados, y debido a la alta calidad y alta cantidad de proteína que se encuentra en los alimentos, no te sentirás privado ni con hambre diez minutos más tarde.

La dieta paleo se presta naturalmente a una reducción de muchos síntomas de alergia, porque muchas de las alergias a los alimentos que vemos que sufren las personas son el resultado del consumo de productos lácteos y trigo. Ninguno de estos alimentos se incluye como parte de la dieta paleo. La dieta paleo puede ayudar con el asma y también con el acné y otras enfermedades similares que muchas veces se relacionan con la dieta.

Además de las ventajas de la dieta paleo, es muy sencilla de seguir y los alimentos son fáciles de encontrar. No tienes que ir a las tiendas de alimentos especiales en busca de un ingrediente mágico ni comprar batidos de reemplazo de comida a granel. La dieta paleo puede requerir técnicas muy simples de preparación de alimentos – y te facilita cocinar en casa. Los alimentos que componen la dieta paleo se pueden pedir al comer en restaurantes y cafés, para que no tengas problemas en reuniones sociales. También puedes crear dulces paleo para fiestas de cumpleaños y golosinas ocasionales – ¡así no te privas totalmente de diversión y puedes disfrutar un dulce!

Los conceptos básicos

Se te podría perdonar por pensar, 'claro, era fácil para ellos ser cazadores y recolectores, no tenían carreras, práctica de fútbol, cenas y todas las distracciones de hoy en día', pero una vez que sepas lo que significa mantener un estilo de vida paleo en un mundo moderno, es algo muy alcanzable.

Para empezar, necesitas saber qué alimentos son parte de la dieta paleo. Estos incluyen:

- Proteínas animales (carnes magras, huevos, pescados y mariscos)
- Frutas y verduras
- Nueces y semillas
- Grasas saludables (incluyendo aceite de oliva y aceite de coco).

Para una lista más detallada de los alimentos, consulta el PDF de la Guía de alimentos Paleo.

La lista general de los alimentos prohibidos incluye:

- Cereales
- Lácteos
- Legumbres
- Papas
- Alimentos procesados
- Cualquier alimento que haya recibido esteroides o antibióticos (cuando sea posible)
- Cualquier edulcorante (incluyendo azúcar y edulcorantes artificiales)

Para darte un punto de referencia claro al principio, puedes pensar "¿esta comida estarían disponible para mí, tal cual, sin la tecnología moderna?".

Seguir una dieta paleo, una vez que te acostumbres, será mucho más fácil de mantener (y más sano) que otros planes de dieta, por el simple hecho que no estás midiendo la cantidad de alimentos que comes, ni contando calorías. Puedes comer porciones satisfactorias de fuentes de proteína, así como muchas verduras no feculentas.

No hay herramientas especiales ni trucos, que no sean la comprensión de la dieta y la disposición de hacer un cambio positivo de estilo de vida.

A continuación se muestran algunas pautas a seguir cuando haces la dieta paleo.

- Trata de comer una fuente de proteína en cada comida para obtener una cantidad suficiente de calorías y proteínas, así como para sentirte saciado después de cada comida.
- Come verduras no feculentas regularmente.
- Ten cuidado con los alimentos envasados y los ingredientes añadidos, como el trigo y conservantes.
- Además de frutas y verduras, incluye frutos secos en tu dieta. Los frutos secos contienen grasas saludables y pueden ser muy beneficiosos cuando se consumen con moderación. También puedes incluir otras grasas saludables moderadamente en tus comidas, como aguacates y aceites limitándolos a los derivados de frutas o frutos secos, como oliva, aguacate, coco, almendra, nuez, avellana y nuez.
- Las frutas, incluyendo las secas, deben consumirse sólo en pequeñas cantidades.
- Generalmente es mejor seleccionar carne de pastoreo y orgánica cuando sea posible. También es mejor comprar frutas y hortalizas orgánicas locales, si puedes. También es mejor optar por las aves de corral y huevos de granja.
- Las papas y otros tubérculos generalmente no se aceptan en la dieta paleo. Hay varias razones para esto, incluyendo el hecho de que si se comen crudos, muchos de estos alimentos son tóxicos, tienen muy poco valor nutritivo y la gran cantidad de hidratos de carbono que contienen suele provocar un pico de azúcar después de consumirlos. Sin embargo, como una fuente de carbohidratos para los atletas y una fuente de carbohidratos más saludable para consumir en la dieta paleo, se pueden consumir camotes y yuca.
- Consumir sólo agua como bebida es lo ideal, pero también puedes consumir té. También puedes optar por consumir café negro arábico. Las bebidas azucaradas, como los refrescos, aguas de sabor y jugos no son parte de la dieta paleo.
- Cuando estés eligiendo tus alimentos, piensa en alimentos "reales" y también intenta tener una gran variedad en tu dieta. Una buena guía para encontrar alimentos reales es buscar los alimentos que encuentran en los pasillos exteriores del supermercado. En general, a medida que te acercas a los pasillos centrales del supermercado vas a encontrar los alimentos que no están en consonancia con la dieta paleo, alimentos azucarados, procesados y envasados.

Lista de cosas a hacer en la dieta Paleo

A continuación se muestran las cosas más importantes que hay que cumplir al seguir la dieta paleo. Es importante utilizar estos conceptos básicos y luego avanzar a partir de ahí, para tener una comprensión más profunda de la dieta y convertirla en un cambio de estilo de vida.

1. Come muchas verduras no feculentas.
2. Come porciones satisfactorias de proteínas (con relación a tus objetivos), incluyendo aves de corral, mariscos, pescados y huevos.
3. Usa una cantidad moderada de aceites buenos, como coco, aguacate, aceite de oliva y nuez (así como otros de frutos secos).
4. Come fruta, pero limita la cantidad que comes si estás siguiendo la dieta paleo para bajar de peso o si tienes dificultad para concentrarte, ya que contienen una gran cantidad de fructosa (azúcar).
5. Asegúrate de limitar la cantidad de nueces y semillas que consumes, dependiendo de tus objetivos de pérdida de peso y objetivos de salud específicos.
6. Come cuando tengas hambre, sin preocuparte por un horario de comida estricto.
7. Limita o elimina completamente los jugos naturales y batidos, que disparan tu insulina y le dan una gran dosis de azúcar a tu cuerpo.
8. Bebe mucha agua para hidratarte.
9. Haz ejercicio y mueve tu cuerpo a diario (¡no somos criaturas sedentarias!)

Lista de cosas a evitar en la dieta Paleo

Si sigues la lista de 'cosas a hacer' de la dieta paleo, fácilmente seguirás las que hay que evitar. Sin embargo, asegúrate de prestar especial atención a esta lista para evitar errores.

1. **No comas productos lácteos.**
2. **No comas cereales.**
3. **No comas almidones.**
Esto incluye productos de maíz y papas (excepto camotes).
4. **No comas alimentos procesados.**
5. **No consumas aceites de maíz, semilla de algodón, cacahuates, soja, salvado de arroz o germen de trigo.**
6. **No comas legumbres.**
Incluyendo cacahuates
7. **No uses sal ni comas alimentos altos en sodio.**
Por lo menos redúcelos al mínimo.
8. **No comas alimentos con azúcares de alto IG**
Incluyendo refrescos, cereales procesados y snacks, etc.

Cómo hacer funcionar la dieta Paleo para tu estilo de vida del siglo XXI

El primer paso para el inicio y el mantenimiento de un estilo de vida paleo es descubrir lo que va a funcionar para ti y tu estilo de vida.

Si eres una persona muy ocupada y tienes una rutina de comer alimentos altamente procesados por una cuestión de conveniencia, vas a tener que empezar a preparar tus comidas con anticipación. Por ejemplo, elige un día por semana para la preparación de comida y prepara todas tus comidas para esa semana. También piensa en invertir en recipientes Tupperware para que puedas llevar contigo las comidas paleo.

Si trabajas fuera de casa, siempre es una buena idea preparar un poco más de la cena de la noche anterior y usar las sobras para tu almuerzo al día siguiente. También puedes usar las sobras para el desayuno, si estás dispuesto a pensar de manera innovadora sobre los alimentos para el desayuno.

Por ejemplo, para el desayuno podrías comer una omelette con algunas tiras de pechuga de pollo y unas espinacas picadas.

Para el almuerzo, podrías usar restos de pechuga de pollo de la que hiciste en la mañana y añadir a una ensalada con aceite de oliva y vinagre de manzana en vez de un aderezo comprado (lleno de conservantes, saborizantes y aceites insalubres). Si preparas un poco más cada vez que haces una comida, te evitas pensar sobre tus comidas y también te ahorras tiempo al hacer varias comidas de una vez.

También es posible disfrutar de comidas afuera y mantener tu estilo de vida paleo; de nuevo, sólo requiere cierta planificación. Para evitar la tentación y evitar el trabajo de pensar qué comer cuando sales a cenar con amigos o a almorzar con compañeros de trabajo, debes identificar los restaurantes cerca de tu casa o trabajo y encontrar opciones aptas para paleo en el menú antes de ir al restaurante. Asegúrate de leer la guía Paleo para comer afuera, lo mismo que la información para comer paleo en restaurantes y cafeterías.

También hay algunas modificaciones que puedes hacer en la dieta paleo para que se adapte mejor a tu estilo de vida. Un ejemplo sería comprar frutas y verduras congeladas, en lugar de frescas. Se recomienda que consumas orgánicos y también es posible encontrar frutas y verduras orgánicas congeladas.

¡Usa los libros de cocina Paleo! Si te resulta difícil eliminar ciertos alimentos de tu dieta, las recetas de estos libros no sólo te ayudarán a planificar tus comidas y a eliminar las conjeturas sobre la dieta, sino que también te ayudarán a disfrutar de una gran variedad en tu dieta.

¡10 pasos para la acción eficaz!

Como cualquier otro camino positivo en la vida, el éxito en la dieta paleo depende de la acción decidida. Muchas personas terminan actuando sólo parcialmente y una gran mayoría no actúa en absoluto. Aquellos que actúan decididamente, con el compromiso para tener éxito, ganan. Punto.

Ahora que entiendes cómo seguir correctamente la dieta paleo, es aconsejable que te fijas la meta de seguir la dieta durante al menos 30 días. Este paso clave que garantiza el éxito a corto plazo te ayudará a evitar las resoluciones de año nuevo y comentarios como "Voy a empezar a comer mejor mañana..." que sabes bien ni siquiera duran hasta el fin de la semana.

Para asegurar que pases los 30 días sin sentir la tentación de desviarte del camino, aquí hay un plan de 10 pasos que te ofrece consejos prácticos, fáciles de seguir, que te ayudarán a apegarte a la dieta paleo los 30 días completos. Hacerlo te dará muchos beneficios para la salud, incluyendo un aumento de la energía, mejor sueño, piel más clara y un físico más delgado.

Dedícate y sigue el plan durante 30 días, y después verás qué fácil es seguir la dieta paleo a largo plazo.

Paso 1: Elimina la tentación

Antes de ver las maneras de ayudarte a tomar la acción apropiada y apegarte al plan de 30 días, debes evitar el peligro. Esto significa vaciar los armarios y el refrigerador/congelador de todos los alimentos no paleo, en particular esos snacks llenos de azúcar que probablemente te llaman por tu nombre cada vez que entras a la cocina. En aras de no desperdiciar comida, dale los alimentos a un amigo o vecino que no esté siguiendo la dieta paleo y esté contento de comer cereales y lácteos. Cuando estés quitando la comida chatarra, resiste la tentación de comer "un último bocado". Si no puedes confiar en ti, pídele a un miembro de la familia o un amigo que te ayude.

Paso 2: Establece Metas E.M.P.A.I.

La clave secreta para el éxito es fijar metas EMPAI. Si no tienes nada específico que buscar es fácil perder el rumbo. Ya tenemos un objetivo claro, que es pasar 30 días sin desviarse de las reglas de la dieta paleo. Pero tenemos que hacer ese objetivo más inteligente y adaptado a tus objetivos. EMPAI significa específicas, medibles, puntuales, alcanzables e inteligentes y oportunas.

Específicas significa saber exactamente lo que quieres hacer, especificando una visión clara.

Medibles significa asignar una métrica, un tiempo o la distancia a la meta. Esto te permitirá hacer un seguimiento de tu progreso a lo largo de los 30 días y también evaluar tu nivel de logro al final del período.

Puntuales significa hacer un compromiso definitivo para ti y prometer dar 100 por ciento de tu esfuerzo hacia el logro de tu objetivo.

Realista es ser justo y amable contigo mismo, para no decepcionarte estableciendo un objetivo poco realista e imposible de lograr.

Inteligentes y oportunas significa que deben ser dentro de un marco de tiempo específico: las metas no deben ser abiertas y deben tener una fecha de consecución específica. Hacer esto te dará la motivación del plazo, y a medida que pase el tiempo siempre recordarás que necesitas trabajar más duro y mantener el rumbo. Al ser oportuna, la meta también es más excitante. Estableces una línea de meta, algo que esperar, a lo que te acercas todos los días.

Una meta EMPAI es un objetivo sólido que no tiene espacio para ninguna excusa o desviación, y es tu elección de comprometerte totalmente y dar lo mejor de ti. Por ejemplo, si planeas bajar de peso con la dieta paleo, tu meta EMPAI podría ser la siguiente:

"Voy a seguir la dieta paleo durante 30 días y a bajar 5 kilos en [fecha]. Lo voy a lograr empezando la dieta paleo a partir del lunes 1 de noviembre y saliendo a correr el martes y el jueves de cada semana, a partir de [fecha]."

Haz un compromiso definitivo con tu meta compartiéndola con tu pareja o un amigo. Esta persona debe ser alguien que esté dispuesto a ayudar motivándote y se comprometa a monitorear tu progreso con regularidad.

Paso 3: Refuerzo positivo

Ahora que te has fijado metas EMPAI y sabes exactamente lo que quieres lograr durante los próximos 30 días, tienes que asegurarte de tenerlas siempre presentes en tu mente. Escribe tus metas para los 30 días e imprímelas. Pégalas encima de tu cama, en el refrigerador y en tu escritorio en el trabajo. Es particularmente importante tener esta declaración pegada en el refrigerador. Cada vez que te sientas tentado a comer algo fuera de la dieta paleo, será un recordatorio motivacional que te mirará a la cara. También verás tus metas por escrito antes de acostarte, por la mañana y en el trabajo.

Estos recordatorios constantes te ayudarán a seguir y a hacer frente a cualquier táctica de evasión o excusas a las que podrías querer recurrir.

Paso 4: Visualización positiva

Ahora que tienes tus metas específicas, debe cultivar y manifestar la confianza en ti mismo necesaria para maximizar la probabilidad de éxito. Si puedes concebir algo en la mente, puedes lograrlo y visualizar el logro de tus metas es esencial para el éxito y para seguir concentrado.

Para ayudar a manifestar esa confianza, pasa 5 minutos al día visualizándote finalizando el reto de 30 días. Ten en tu mente la imagen de lo bien que te verás y te sentirás. Haz este ejercicio fácil de cinco minutos a la mañana o la tarde:

1. Busca un lugar tranquilo donde puedas sentarte cómodamente sin distracción. Apaga el teléfono y diles a los que te rodean que te estás tomando 5 minutos para ti.
2. Cierra los ojos e inhala y exhala lentamente. Deja que tu respiración suba y baje, sin esfuerzo, como una ola suave rozando la orilla del mar.
3. Relájate e ignora los pensamientos y las emociones. Deja que vengan y se vayan con la subida y la caída de la respiración. Si oyes ruidos, sólo percíbelos por lo que son, sin darles ningún significado o pensamiento.
4. Una vez que te sientas totalmente presente y sin distracciones, visualízate cumpliendo tus 30 días y alcanzando tus metas de pérdida de peso o fitness que hayas establecido. Ve tu éxito, siéntelo y acéptalo.

5. Visualízate trabajando para lograr la meta. Ve tu esfuerzo y diligencia, el cumplimiento a corto plazo – y la felicidad resultante a largo plazo.
6. Imagina el momento cuando llegue el día 30 y lo hayas logrado. Ve lo orgulloso que te sientes, y lo brillante que es el futuro con tu nueva salud.
7. Mantén la imagen en tu mente y siente que ya es realidad. Cuando sientas que estás listo, deja de concentrarte en la meta y abre los ojos. Párate, estírate y sigue con tus actividades del día.

Paso 5: Afirmación positiva

Aparte de tu ejercicio de visualización, puedes utilizar afirmaciones positivas rápidas durante todo el día. Estas son muy útiles cuando estás luchando con los antojos de alimentos restringidos y cuando no tienes tiempo para visualizar sentado. Puedes decir estas afirmaciones en voz alta o internamente en tu mente.

1. No me voy a rendir. Voy a tener éxito.
2. Si puedo apegarme a mis metas, mi vida se llenará de abundancia.
3. Cada célula de mi cuerpo está vibrando con energía y salud.
4. Yo soy digno de ser lo mejor que pueda.
5. Puedo lograr cualquier cosa que desee si permanezco concentrado.
6. Mi potencial es ilimitado.

Paso 6: Sigue aprendiendo

Una parte enorme de la acción es continuar el proceso de aprendizaje. Sumérgete en la dieta paleo leyendo más sobre la historia de las comunidades de cazadores recolectores y los beneficios de salud asociados con comer de acuerdo con la Madre Naturaleza.

Cuanto más comprendas las razones por las cuales los cereales y productos lácteos son tan malos para el cuerpo, y cómo evolucionó la alimentación humana, más te apegarás a tus 30 días y a tus metas de salud. Lee blogs y libros, escucha audios de seminarios y absorbe tanta información como sea posible. El aprendizaje es gratificante, y cuanto más aprendes, más apasionado te sentirás por el estilo de vida paleo.

Paso 7: Sigue dedicado a la acción

Superar los 30 días será fácil y agradable si mantienes el impulso con acción en lugar de contar los días que faltan como si fuera una tarea. Dedícate a la acción y haz algo positivo cada día para llegar a la meta. Por ejemplo, usa los libros de cocina Paleo para aprender nuevas recetas y planificar tus comidas para la semana. Ser creativo y descubrir cosas nuevas es divertido y emocionante, así que por qué no intentas crear tus propias recetas. También puedes tratar de educar a tu familia o amigos sobre los beneficios de paleo; esto te ayudará a reforzar tu propia creencia. Una de las principales razones por las que la popularidad de la dieta paleo está creciendo rápidamente es que las personas tienen mucho éxito al seguir los principios y estas personas corren la voz.

Fortalécete con el aprendizaje y luego toma una acción cada día. Ser proactivo más que reactivo a tus metas hará que el reto sea más emocionante y gratificante.

Recuerda; sólo obtienes tanto como lo que pones.

Paso 8: Gestión de tiempo eficaz

Tus metas EMPAI son específicas, pero también tienes que asegurarte de aplicar una efectiva gestión diaria del tiempo. Esto significa planear las comidas con antelación y asegurarte de tener los ingredientes adecuados en el refrigerador. Ello elimina la excusa de que te desviaste del camino porque no tuviste tiempo. Si sabes que tienes una semana muy ocupada en el trabajo, prepara tus comidas con anticipación y congélalas. También podrías tener que ir al gimnasio en la hora del almuerzo en vez de después del trabajo.

Planifica tu vida según la meta principal de apegarte a la dieta paleo, no al revés. Si vas a salir por el día y no es probable que encuentres opciones de alimentos paleo, lleva contigo una comida paleo, en vez de usar el día como una excusa para comer otro tipo de alimentos. Demasiadas personas ponen la excusa de que la vida simplemente no les permite comer sano o hacer ejercicio, cuando en verdad son víctimas de la mala planificación. Ten una agenda diaria y apégate a ella.

Paso 9: Recompensa tu progreso

A veces sentirás que te mereces algo de diversión, o al menos una golosina por tu compromiso. Y por qué no, las recompensas son parte integral de la motivación.

Lo bueno de paleo es que no necesitas hacer trampa y arruinar tu progreso para satisfacer tus ansias de dulce (consulta los libros de cocina Paleo para algunas recetas). Te sorprenderás al ver que casi todos tus dulces favoritos pueden prepararse con ingredientes paleo.

Del mismo modo, podrías aburrirte del gimnasio o sentirte un poco cansado. El descanso es esencial para la recuperación muscular y el exceso de entrenamiento puede causar lesiones. Así que recompensa tu progreso cocinando algunos postres paleo y tomándote la noche libre de tu régimen de ejercicio. ¡Pero sólo si honestamente te has apegado al plan de 30 días!

PASO 10: ¡Toma acción ahora!

Este último paso es muy simple. Ahora tienes toda la información que necesitas, incluyendo qué comer, qué no comer y cómo asegurar que sigas en el camino paleo, sólo tienes que actuar.

Las personas tienen una tendencia a crear aversión, posponiendo el inicio de un nuevo reto; entonces, hagas lo que hagas, apégate al plan. Tienes tus metas establecidas; lo único que tienes que hacer es empezar. No retrases, no minimices la importancia de tu salud y buena forma física. Empieza mañana por la mañana; apenas te despiertes.

Diario

Al permanecer orientado a la acción, aumentará tu motivación para tener éxito y te ayudará a mantenerte alejado de la tentación. Para ayudarte, hay dos tablas a continuación, cada una con un enfoque diferente para hacer un seguimiento de las acciones, progreso y pensamientos durante el período de 30 días.

Elige la tabla que mejor se adapta a tu estilo de vida y no dudes en usar las dos si crees que aumentarán tu motivación y disfrute.

Diario de nutrición: te ayuda a documentar tu progreso al registrar lo que comes y tu régimen de ejercicio. La tabla contiene 6 secciones: una para el desayuno, almuerzo, cena y snacks, una sección para escribir sobre tu ejercicio para el día y una fila para comentar sobre tu progreso.

Recuerda ser honesto. Si te apartaste del camino paleo, anótalo como un motivador para mejorar al día siguiente. Del mismo modo, si faltaste al gimnasio para ver tus series de TV favoritas, también tienes que anotarlo. Sé consciente de cómo te sientes cada día.

Si disfrutaste la comida paleo que hiciste para cenar, entonces tal vez la anotes como "deliciosa". Si te sientes enojado contigo mismo por hacer trampa, tal vez anotarás tus pensamientos como, "decepcionado. *No pasará otra vez.*"

Principales logros: es una tabla de cuenta regresiva que cuenta los días y da seguimiento a tus logros principales. Escribe declaraciones claras, documentando tus logros para el día. Por ejemplo, "¡Corrí 5km!", "¡Seguí 100% paleo, otra vez!".

Puedes escribir lo que quieras, siempre que aliente el éxito del período paleo de 30 días. Tal vez compraste un libro sobre nutrición paleo que realmente te motivó, o tal vez cocinaste una comida paleo para tus amigos. Si se siente como un logro, y enorgullece, anótalo.

Un desafío es mucho más fácil de manejar cuando se toma día a día y tarea por tarea. Los pequeños pasos hacia una gran meta hacen que el desafío parezca mucho más fácil, sin mencionar el disfrute de la recompensa por los logros incrementales. Ver el desarrollo de tu progreso en papel te ayudará a mantenerte enfocado y motivado en el momento presente y te proporcionará un diario de tu viaje para reflexionar una vez que hayas llegado a la meta.

Diario de nutrición

Día

		☐ Paleo
Desayuno		☐ Paleo
Almuerzo		☐ Paleo
Cena		☐ Paleo
Snacks		Paleo
Notas		
Ejercicios	Hoy me senti: 😊 😐 ☹️ 	

Días que faltan	Logros principales	Días que faltan	Logros principales
30		29	
28		27	
26		25	
24		23	
22		21	
20		19	
18		17	
16		15	
14		13	
12		11	
10		9	
8		7	
6		5	
4		3	
2		1	