CARNE AGUA Y SOL

@DIETACARNIVORABRASIL

www.dietacarnivorabrasil.com

Descargo de responsabilidad

Este libro electrónico tiene como objetivo exponer opiniones personales basadas en estudios y experiencias personales.

Cada ser humano es único y es imposible predecir su reacción.

Cualquier decisión basada en la información transmitida en este libro electrónico es responsabilidad exclusiva del lector.

Equipo Dieta Carnivora Brasil

Agradecimiento Especial

El equipo de Dieta Carnivora Brasil desea agradecer a Luis Preciado por su gran ayuda para editar y revisar el contenido en español!

Hiciste nuestro proyecto posible.

Equipo Dieta Carnívora Brasil

PAUTAS GENERALES

Normalmente los adherentes a esta dieta pasan por un período de adaptación.

Para aquellos que no están acostumbrados a una dieta cetogénica, durante este período de adaptación, la persona puede estar sujeta a síntomas desagradables como:
Dolores de cabeza, visión borrosa, palpitaciones cardíacas, sofocos, hambre, sed, falta de sueño, diarrea, mal aliento, algunas personas informan depresión, náuseas, fatiga y debilidad muscular.

Estos síntomas tienden a pasar después de unos días o semanas.

PROS

- **Reduce o elimina** la inflamación en el cuerpo.
- **Sin complicaciones**: coma todo tipo de carne (carne de res, pollo, cerdo, oveja, carne de caza, pescado), huevos, queso y mantequilla (no vegetales).
- **Reduce** las posibilidades de enfermedades crónicas degenerativas.
- **Mejora** el rendimiento deportivo.
- **Mejora** la absorción de vitamina C.

CONTRAS

- **Social** - Estilo de vida limitado. Consumir la carne solo restringe la cantidad de opciones al comer fuera.

- **Financiero**: dependiendo de dónde viva, la carne puede no ser tan asequible.Recordando que es posible tener un estilo carnívoro al consumir carne menos noble, como: carne de segunda mano, huesos y despojos.

CONTRA INDICACIONES

Hasta la fecha no hay información que indique contraindicaciones de la dieta carnívora para individuos sanos.

Nuestro organismo trabaja de manera muy eficiente con alimentos animales **NO INDUSTRIALIZADOS** (las salchichas no son parte de la propuesta).

De todos modos, la recomendación aquí es que usted consulte un profesional calificado antes de comenzar una dieta carnívora, o cualquier otro cambio de estilo de alimentación.

¿CÓMO CALCULAR LA CANTIDAD DE CARNE POR DÍA?

No hay necesidad de cálculo. Pero no se le impide contabilizar.

Coma alimentos de origen animal cada vez que tenga hambre.

Come todo lo que necesites hasta que te sientas satisfecho.

Si tiene objetivos específicos como la pérdida de peso o la hipertrofia, busque un profesional para adaptar las cantidades individuales.

SOBRE EL HAMBRE

Como regla general, cuando tenga hambre, coma alimentos para animales sin procesar (vea la página siguiente).

Si desea perder peso, no abuse de las cantidades de grasa.

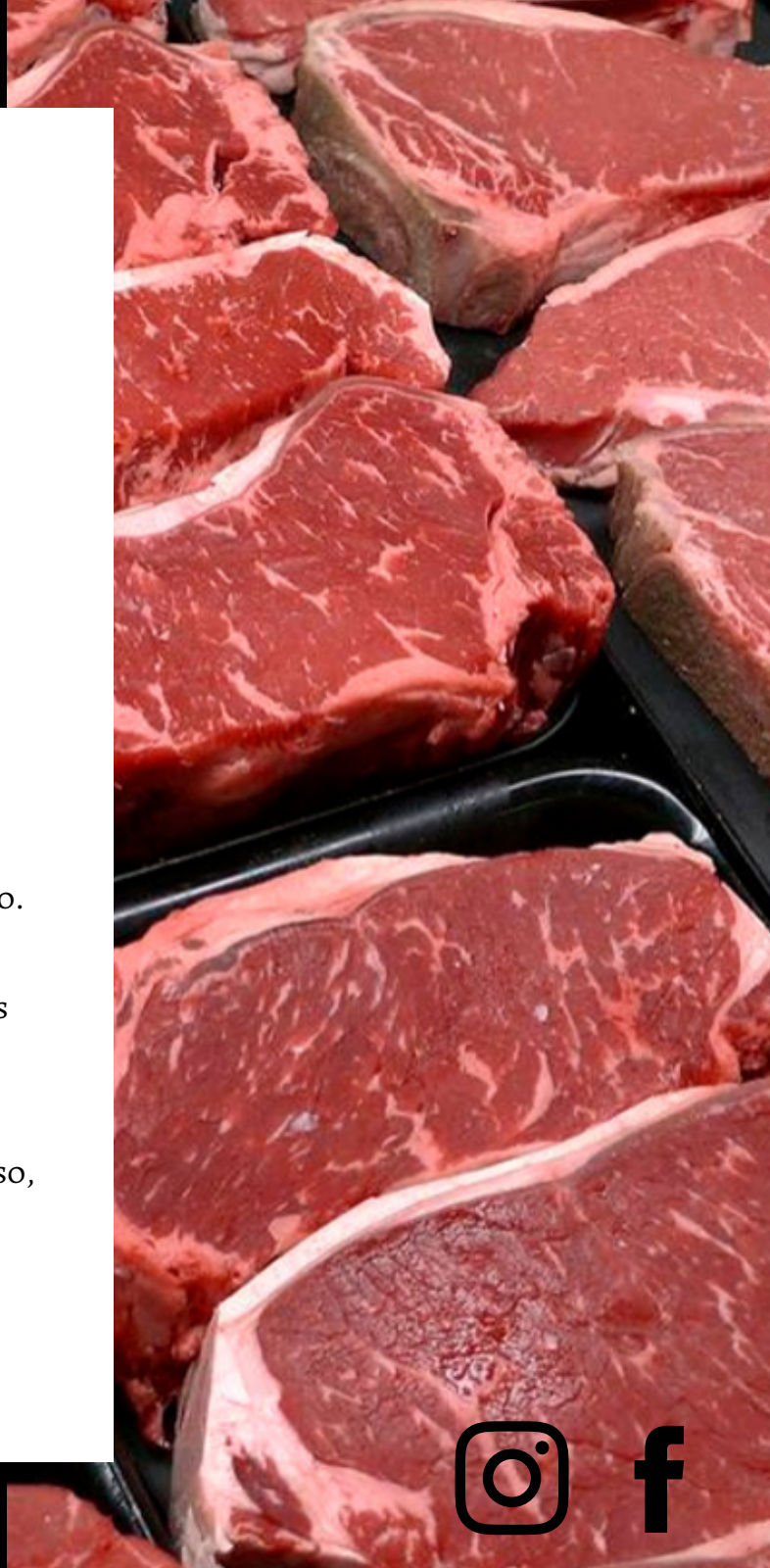
Observe distinguir entre el hambre y la disposición a comer.

¿QUÉ COMER?

- CARNE ROJA
- AVES
- HUEVOS
- CARNE DE CERDO
- CARNES DE CAZA
- VÍSCERAS
- TODO TIPO DE HUEVOS DE PESCADO Y MARISCO
- CALDO DE HUESOS
- MÉDULA ÓSEA
- PRODUCTOS LÁCTEOS *

GRASAS DE COCINA: MANTECA Y MANTECA DE CERDO.

- ***NOTA SOBRE LOS PRODUCTOS LÁCTEOS:** ÚSELOS CON MODERACIÓN, YA QUE MUCHAS PERSONAS PUEDEN TENER O TENER CIERTO NIVEL DE INTOLERANCIA. Y SI SU OBJETIVO ES PERDER PESO, LA LECHE Y LOS PRODUCTOS LÁCTEOS PUEDEN DIFICULTAR YA QUE CONTIENEN NIVELES DE AZÚCAR Y PUEDEN CAUSAR COMPULSIÓN.



¿COMER SOLO CARNE ADELGAZA?

En general, solo eliminar los alimentos procesados ya es capaz de perder peso.

En la dieta carnívora, este efecto se acentúa aún más por el hecho de que contiene cantidades óptimas de proteínas, lo que en sí mismo aumenta la saciedad y reduce la necesidad de comer más calorías.

Vale la pena recordar que para cada proceso de pérdida de peso es necesario alcanzar un déficit calórico para que ocurra la pérdida de peso.

Las personas que se ajustan a una dieta 100% carnívora disfrutan de la pérdida de peso temprano en la dieta y luego el peso tiende a estabilizarse a medida que el cuerpo alcanza el equilibrio, la homeostasis.

SOBRE LAS FIBRAS

La palabra fibra evoca imágenes saludables de intestinos limpios y arterias coronarias que fluyen libremente.

Sin embargo, la fibra no es un nutriente y nuestro cuerpo no la absorbe.

No hay estudios concluyentes sobre la necesidad de fibra en la dieta humana.

Lea más sobre Fibras en nuestro sitio web - Enlace aquí.

NO ME GUSTAN LAS VÍSCERAS, ¿PUEDO REEMPLAZAR POR CUALQUIER SUPLEMENTO?

La dieta carnívora consiste esencialmente en comer solo alimentos de origen animal sin procesar ricos en proteínas y nutrientes.

Algunas personas pasan años en el carnívoro sin vísceras y no sienten la necesidad de reemplazarlas con ningún tipo de suplemento, mientras que otras demuestran la necesidad de suplementar.

¿NECESITA VITAMINAS Y MINERALES ADICIONALES?

La dieta carnívora es muy rica en nutrientes, es decir, de alta densidad nutricional.

En general, la necesidad de suplementación es individual de acuerdo con el objetivo y el estilo de vida.

El estilo de vida va más allá de la comida. Para saber si la suplementación es necesaria en su caso, busque un nutricionista.

Pero y el sal? Y la vitamina C? Consulte esta y otra información en nuestro sitio web.

EQUIPO DIETA CARNÍVORA BRASIL

Tania Alves
Nutricionista &
Master Coach

Nanda Raufer
Arquiteta &
Gourmet

Dra. Anna Flávia
Zootecnista,
Dra. em Zootecnia

Fernando Ramos
Engenheiro & Biohacker

WWW.DIETACARNIVORABRASIL.COM