

La dieta del guerrero fue escrita antes de su tiempo. Autor de Ori Hofmekler, fue el primero en introducir ayuno intermitente y ponerlo en práctica. Su concepto de saltarse las comidas y prosperar bajo estrés es ahora reconocido por los investigadores y académicos como una estrategia más eficaz para extender la vida de los organismos.

La evidencia emergente de los ensayos con animales revela que los regímenes de ayuno intermitentes similares a los de la Dieta Warrior producen beneficios sustanciales de extensión de la vida con sorprendentes mejoras en la sensibilidad a la insulina y los perfiles de riesgo cardiovascular.

"Nuestros antepasados consumían alimentos con mucha menos frecuencia y con frecuencia tenían que subsistir en una gran comida al día, y por lo tanto, desde una perspectiva evolutiva, los seres humanos se adaptaron a la alimentación intermitente en vez de al pastoreo". (Mattson, M.P., PhD, Lancet 2005; 365: 1978 - 80)

El plan le guía a nutrir su cuerpo en sincronía con su reloj circadiano innato a través de dos fases - alimentación diurna y alimentación nocturna - separación entre alimentos AM y PM para la eliminación efectiva de toxinas, aumento de la utilización de nutrientes y aumento de la conversión de combustible dietético para la energía . Aprenderá cómo seleccionar sus alimentos y combinarlos de una manera que cambie su modo metabólico hacia la quema de grasa y lejos de la ganancia de grasa.

Una vez en ese plan, notará cómo su cuerpo se inclina hacia abajo y se fortalece sin siquiera cambiar su ingesta de calorías. El protocolo de alimentación se basa en el ayuno intermitente de una comida principal al día - donde las fuentes dietéticas provienen principalmente de la cadena alimentaria inferior que había constituido la dieta humana temprana. Como regla general, el día requiere una alimentación diferente de la noche.

### **(Bajo comer) de la mañana a la tarde / 16-20 horas**

Minimice su ingesta de alimentos a pequeñas porciones de bayas, verduras y una pequeña proteína como las almendras. Evite granos, carnes y alimentos refinados, así como golosinas y bebidas azucaradas.

El no-enderezar no significa hambre. Usted puede comer cada pocas horas una pequeña porción de bayas o proteínas como nueces. Las verduras verdes como los verdes frondosos, el apio y los pepinos no están restringidos.

El ayuno del agua es otra opción; Sin embargo, puede no adaptarse a las personas con condiciones médicas o individuos que participan en actividad física intensa durante el día. El café o el té ayudan a frenar el apetito. Ok para agregar un poco de crema

### **(Comer en exceso) por la noche / consumir la mayoría de los alimentos en 2-4 horas en la noche**

Este es el momento de su comida principal donde se le permite comer tanto como usted desea, siempre y cuando mantenga las combinaciones de alimentos adecuados. Incorpora tantos gustos, texturas, colores y aromas como sea posible en tu comida. Deje de comer cuando se sienta agradablemente satisfecho o cuando tenga sustancialmente más sed de hambre. Evite el exceso de complacencia sólo por placer o debido al estrés.

### **LAS REGLAS DE COMER**

1. Coma su ensalada, verduras y proteínas en primer lugar, luego termine con alimentos combustibles (carbohidratos o grasas).
2. Incorporar tantos sabores, texturas, aromas y colores como sea posible en su comida principal. Haga una salsa para las verduras con una mayonesa saludable (semilla de uva, aguacate, coco o canola) con cúrcuma (1/2 cucharadita), jengibre en polvo (1/2 cucharadita) y pimienta finamente molida (1/4 cucharadita). Esto es maravilloso y un poderoso anti-inflamatorio.
3. Deje de comer cuando sienta mucho más sed de hambre.

O Trate de tomar una pausa de 20 minutos después de la porción inicial de verduras y proteínas. Se trata del tiempo límite necesario para que las señales de saciedad alcancen tu cerebro y restablezcan tu apetito. Si usted todavía tiene hambre después de este descanso, reanudar su comida.

- O Elija alimentos orgánicos siempre que sea posible. Los productos lácteos, los huevos y la carne deben provenir de animales libres de hormonas. Su pez debe ser captura salvaje.
- O Manténgase alejado de todos los azúcares procesados y alcoholes de azúcar (como en goma sin azúcar).
- O Evite la carne de animales enjaulados enjaulados. La grasa en los animales sobrealimentados contiene hormonas perturbadoras metabólicas que inhiben la quema de grasa.
- O Una rutina de ejercicio adecuado es de importancia crítica. Intente su mejor para romper un sudor en su frente.

### **El Guerrero Dieta Diez Mandamientos**

1. Coma una comida principal por día preferiblemente por la noche
2. No cuente las calorías. No fuerce la alimentación
3. Introduzca tantos gustos, aromas, texturas y variedades de colores como sea posible en su comida principal
4. Conceda suficiente ingesta de nutrientes esenciales de las plantas junto con probióticos adecuados (como chucrut, kimchi, yogur de almendras y Kombucha)
5. Evite los antioxidantes sintéticos, pero tome su opti-MSM, citrato de magnesio, picolinato de cromo y aceite de pescado de Carlson
6. Detox rutinariamente evitando la carne, el grano, el azúcar, el azúcar alcohol, los carbs refinados, la soja, el alcohol y los aditivos químicos
7. Separar entre grasa y combustibles simples de carb (como el azúcar en la fruta)
8. Evite los alimentos transgénicos y productos dietéticos que contengan pesticidas, aditivos químicos, azúcar añadida, edulcorantes artificiales, alcoholes de azúcar, fructosa industrial, caseína industrial
9. Mantenga su dieta baja en glucemia (evitando azúcar, almidones y la mayoría de los granos). Las lentejas y garbanzos (humus) son los mejores frijoles para usar. Evite la marina y los frijoles pintos, ya que tienden a estimular el sistema inmunológico de una manera poco saludable.
- 10.

### **Dieta Cetogénica Saludable**

Forzar la utilización de la grasa (y cuerpos cetónicos) como combustible primario para la energía, mientras que el cambio del modo metabólico del cuerpo de almacenamiento de grasa en la quema de grasa.

La evidencia arqueológica y el registro fósil revelan que la dieta humana temprana se centró alrededor de nueces y semillas. Nuestra estructura de la mandíbula y la morfología de los dientes (reducción de los dientes anteriores y el desgaste plano de los dientes de las mejillas) dan prueba de que no hemos evolucionado para una dieta carnívora típica sino más bien para una dieta vegetariana basada en la masticación de objetos ovals duros (nueces y semillas).

El cuerpo humano evolucionó para usar el aceite vegetal como combustible primario.

Las nueces y las semillas eran los alimentos básicos de nuestra especie. Se reunieron en pastizales y bosques abiertos que eran el hábitat humano temprano, y podían ser almacenados y utilizados durante todo el año debido a sus propiedades densas y menos perecederas. Las nueces y las semillas que permitieron a los primeros seres humanos soportar condiciones primordiales y nómadas extremas hace milenios son todavía tan viables para nosotros hoy.

El régimen de grasa de combustible imita los beneficios de la dieta humana temprana. La grasa dietética de las nueces y las semillas estimula la liberación de las hormonas de la saciedad así que actúa para aumentar la resistencia del cuerpo al hambre y al estrés mientras que alza su metabolismo.

Y como el engranaje metabólico cambia a favor del gasto de energía, el cuerpo gana una mayor capacidad de utilizar la grasa para la energía. El metabolismo de la grasa produce subproductos llamados cuerpos cetónicos que sirven como un combustible biológico superior. Ahora se sabe que los cuerpos cetónicos no sólo mejoran la función cognitiva sino que también aumentan la protección neuro y promueven la pérdida de grasa.

- Para beneficiarse de todo eso, la ingesta de carbohidratos debe ser minimizada a no más de lo que naturalmente se produce en verduras, nueces, frutas de bajo azúcar y bayas.

## **El Régimen:**

Eliminar el grano, almidón refinado, aceite refinado, azúcar, alcohol de azúcar, fructosa y soja.

Durante el día:

Tome pequeñas porciones de bayas o nueces / semillas. Las verduras verdes no están restringidas.

Noche: Alimentación principal

Tenga las tuercas y las semillas como sus alimentos primarios del combustible. Usted puede agregar el pollo y la carne a su comida principal. Evite los granos, las patatas y las frutas dulces.

## **Plan detallado de alimentación**

### **OPCIONES DE DIA**

Mañanas: 2 vasos de agua

Café / Té, cacao (sin azúcar) con crema orgánica opcional

Mañanas medias: Jugo de vegetales verdes (perejil, apio, pepino, col rizada, lima) O bayas frescas

Almuerzo: Ensalada (verduras mixtas, cebolla, pepino, champiñón, brotes),

Aderezo de ensalada: Aceite de oliva O Huevo escalfado / duro

Snack de la tarde: Bayas O nueces y semillas O ½ manzana verde

### **OPCIONES DE NOCHE**

Cena (comida principal): Verduras crudas - verdes de la ensalada, vehículos anaranjados, amarillos y rojos así como pepinos, etc.

Aderezo de ensalada: Aceite de oliva, vinagreta, sésamo, aceite de cáñamo, mayonesa de aceite de aguacate

Verduras cocidas - Vegetales al vapor, a la parrilla o levemente salteados (un montón de verduras crucíferas - Brócoli, coliflor, coles de Bruselas junto con calabacín, okra, setas, col rizada, cebolla)

Proteína: - Cantidades moderadas de proteína (6-12oz) - pollo, pescado u huevos. También puede agregar

Queso en la parte superior de su proteína o verduras en días de pescado o huevos.

Combustible Alimentos: - Nueces crudas, semillas, aguacate, aceite de oliva virgen extra, mantequilla de coco.

- Si usted se siente demasiado lleno para comer nueces o semillas en su comida principal, trate de reducir la parte de proteína y en lugar de aumentar su consumo de nueces y semillas. Esto permitirá que su cuerpo experimente los beneficios de las nueces y las semillas como combustible primario.
- Las nueces y las semillas deben comerse crudas si es posible.
- Las semillas se deben comer en cantidades menores que las nueces.
- Las almendras son las más fáciles de digerir nueces. La mantequilla de almendra y la mantequilla de maní son más fáciles en los dientes.
- Pruebe cada día una nuez o semilla diferente y compruebe lo que funciona mejor para usted.

Comentarios del Dr. Steele: Dado la sensibilidad de muchos pacientes a la proteína de la leche de vaca (caseína) que conduce a las alergias y el asma, así como las verduras Nightshade (tomates, berenjenas, pimientos y patatas) que conducen a la artritis y dolores en las articulaciones, he modificado algunos De las sugerencias para eliminarlos. Una porción recomendada de fruta es ½ de manzana verde.

Trato de permanecer en la cetosis leve a moderada la mayor parte del tiempo (quemar grasa como combustible mientras mueren de hambre mis células cancerosas, que sólo puede utilizar el azúcar para el combustible). Esto es mucho más fácil de hacer usando la dieta Warrior con el ayuno intermitente, mientras evita el azúcar, la mayoría de los granos, la mayoría de las verduras almidonadas y frutas dulces (como naranjas, plátanos, peras y manzanas rojas). Por lo general, merienda en las nueces mixtas de lujo o mantequilla de maní (comido en un tenedor). Beba mucha agua y continúe moviéndose.

Cuando no comer el almuerzo, trato de estar ocupado. Si tengo tiempo para comer, voy a dar un paseo y luego tomar otra taza de café para empezar la tarde (con la crema pesada, por supuesto). Evitar la cocina parece ayudar también.