



ENERGIA

PARA
CONTROLAR
EL PESO



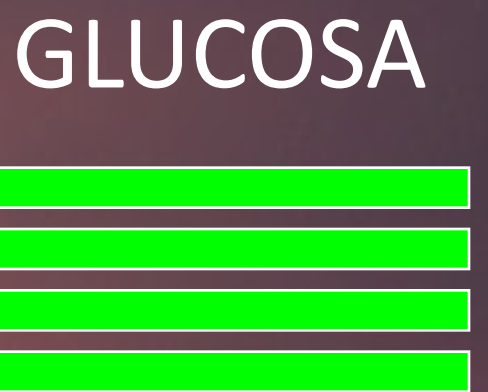


GASOLINA
ENERGIA
DE LARGA DISTANCIA



PRIMARIAS
BASE

HIBRIDO ELECTRICO
ENERGIA
DE CORTA DISTANCIA



 SOL
VITAMINA D

ELECTROLITOS
BATERIA DE ARRANQUE



SECUNDARIAS
MOVIMIENTO



SINTETIZA LA **VITAMINA D**

Que contribuye a fortalecer los huesos, con la ayuda de otros nutrientes.

SOL

Influencia del sol el **CICLO CIRCADIANO** máxima energía con el sol y moderada con la noche

FORTALECE SISTEMA INMUNITARIO. Estimulando la producción de células inmunitarias

REGULACION HORMONAL Y BIENESTAR

La exposición al sol genera un efecto calmante sobre el cuerpo y mente, dando sensación de bienestar y felicidad.

CUIDADO DE LA PIEL

La radiación solar tiene propiedades anti-inflamatorias en la piel



ANTIGUAMENTE EL AGUA ESTABA LLENA DE LOS ELECTROLITOS NECESARIOS, PERO EN LA ACTUALIDAD ES FILTRADA CARECIENDO DE ELLOS , Y LA ENBOTELLADA ESTA MUERTA, ES INERTE

LOS ELECTROLITOS

- Ayudan a controlar la cantidad de agua dentro y fuera de tus células
- Controlan la acidez de la sangre (el PH)
- Controlan la función nerviosa y muscular
- Son los encargados de llevar electricidad por la sangre

CONTROLA EL DIOXIDO DE CARBONO, Y LA ACIDEZ DE LA SANGRE

SODIO

CONTROLA EL LIQUIDO DEL CUERPO

MAGNESIO

+ DE 300 PROCESOS SON PRODUCIDOS POR EL MAGNESIO.

CLORURO

CONTROLA EL LIQUIDO EN EL CUERPO Y LA DENSIDAD DE LA SANGRE

POTASIO

CONTROLA EL LIQUIDO EN LOS RIÑONES, CORAZON Y MUSCULOS

CALCIO

HUESOS, DIENTES

FOSFATO

BI CARBONATO

AGUA



Todo los problemas asociados a ser un 47, son interacciones del MAGNESIO en el cuerpo.

NO ES UN MEDICAMENTO, NO CURA NADA , ES UN ELECTROLITO, OLIGOELEMENTO, MACRONUTRIENTE NECESARIO PARA VIVIR MAS DE 300 FUNCIONES LO NECESITAN PARA FUNCIONAR

Si cuando lo necesitas lo tiene disponible, perfecto, si por contra no hay cantidad suficiente, el cuerpo lo cogera del interior , principalmete del hueso y del musculo. Originando Artrosis,descalcificación de hueso.

Para:

metabolismo energético normal / funcionamiento normal del sistema nervioso / una función muscular normal / control de la insulina / síntesis proteica / mantenimiento oseo y muscular / control de la ansiedad absorción de la vitamina D / absorción del calcio de forma correcta / un sueño reparador / sin magnesio hay mayor probabilidad deTDHA / mantenimiento de la memoria / reduce la probabilidad de contraer CANCER al ser un activador del la regeneración del ADN / regula la presión arterial / es un relajante muscular / reduce dolores de cabeza ...etc...

El 80% de la población esta en deficit, porque no se encuentra en la dieta: POR CULTIVO Y AGUAS FILTRADAS.

-350 mg hasta los 35 años

-450mg hasta los 50.

A partir de los 50 años es mejor subir a 550mg , repartidos en varias tomas al dia, y fuera de medicación.



MAGNESIO



SODIO

David Duarte

SUERO UNANI:

PARA MEJOR HIDRATACION

+ 1LITRO DE AGUA

+ 6 gr de SAL YODADA (2.5gr sodio)

+ LIMON



- MANTIENE EL EQUILIBRIO HIDRICO (agua de las células).
- Es esencial para la conducción nerviosa y la contracción muscular.

- En la antigüedad se pagaba con sal, de ahí la palabra salario.
- Protección en religión, exorcismos. Agua bendita
- Suero hospital, baterías eléctricas
- Maquinistas de locomotoras a vapor.

TODOS NUESTROS FLUIDOS SON SALADOS

La sal es lo que hace que el agua sea eléctrica.

Somos una máquina que funciona con electricidad.

RELACION POTASIO(baja) - SODIO(sube) PRESION ARTERIAL

Mejor consumir sal marina o (yodada) para mantener una glándula tiroidea sana

PROBLEMAS ASOCIADOS A BAJO CONSUMO DE SODIO

Fibromialgia, Caída de cabello, Zumbido de oídos, Mareos, Vértigo, Dolores de cabeza, Cansancio, Ansiedad, angustia, Celulitis, Falta de memoria y de atención, Dolores articulares, Tiroides, Problemas menstruales, Ataque de pánico, Anemia, Colesterol, Triglicéridos elevados, Sensación de frío, Depresión clínica, Alzheimer



PROLOGO-FUENTE DE LA ALIMENTACION

VEGETAL

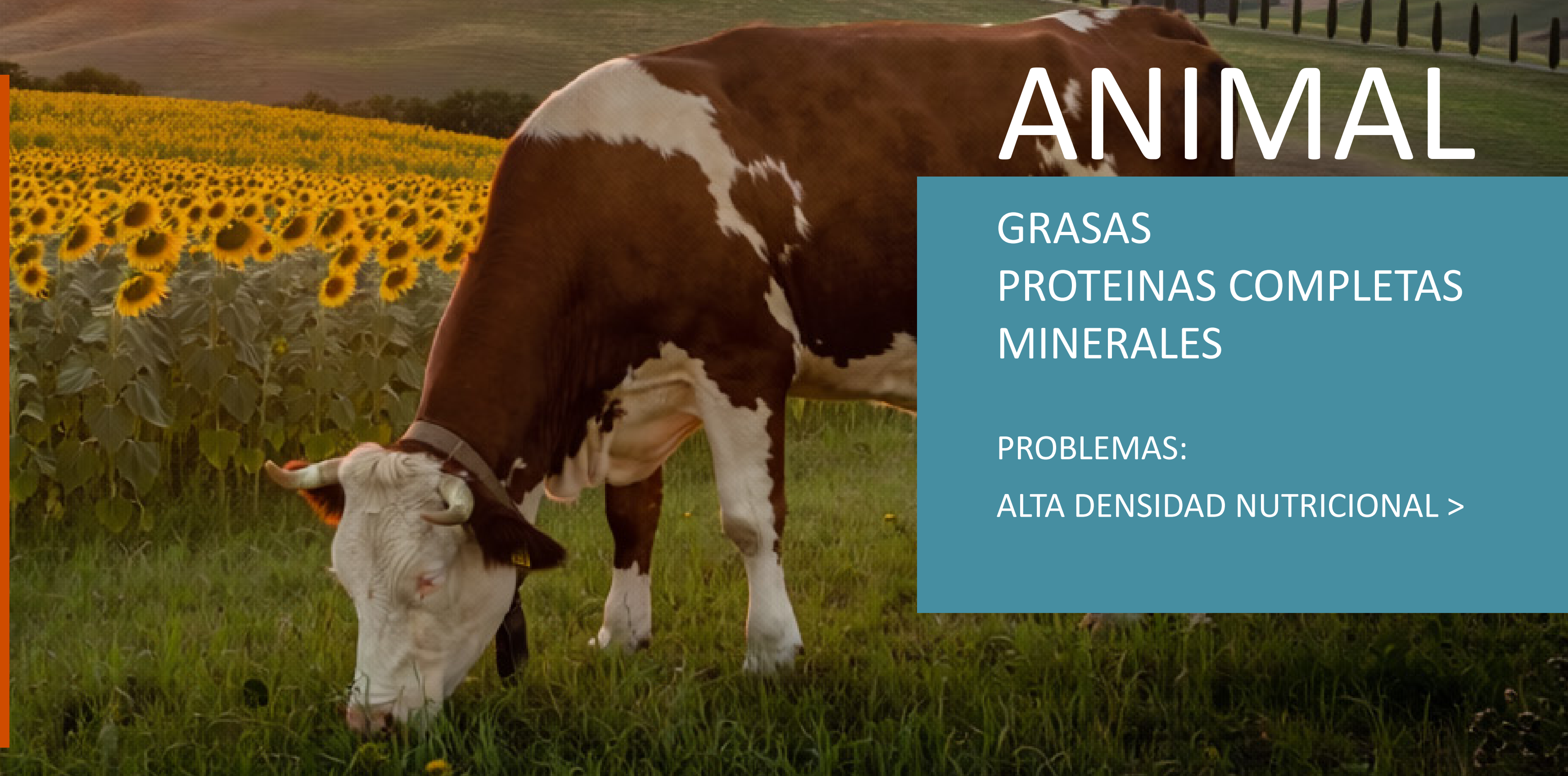
HIDRATOS DE CARBONO
AZUCAR
PROTEINAS PARCIALES
ACEITES VEGETALES (GRASAS)
MINERALES
FIBRA

PROBLEMAS:
ALIMENTACION INCOMPLETA
AUSENCIA : VIT B12, HIERRO HEMO, ZINC,
CREATINA, BAJA DENSIDAD NUTRICIONAL

ANIMAL

GRASAS
PROTEINAS COMPLETAS
MINERALES

PROBLEMAS:
ALTA DENSIDAD NUTRICIONAL >





COMIDA DIARIA



ALTA DENSIDAD NUTRICIONAL
POR PROTEINAS

PROTEINA 75GR
HIDRATOS 1000 KCL

COMO SABER CANTIDAD DE
PROTEINA NECESARIA?

2 ultimas cifras ALTURA -10 en gr
ejemplo
1m80 -10 = 70 gr (general)
1m80 +20= 100 gr(musculatura)

MAS NO LO VEO NECESARIO



QUE ES LA DENSIDAD NUTRICIONAL?

ANIMAL

40 GR PROTEINA
2300 KCL HIDRATOS

VEGETAL



BAJA DENSIDAD NUTRICIONAL
POR CALORIAS



GRASA

ANIMAL
VEGETAL

OMEGA3/9

ACEITES VEGETALES

- MODO DE ENERGIA INICIAL DE CADA DIA AL DESPERTARNOS
- ENERGIA ILIMITADA Y ESTABLE SIN FLUCTUACIONES
- LAS PERSONAS CON TDHA DEBERIAN CONTEMPLAR PROBAR ESTA FORMA DE ENERGIA
- LA ENCONTRAMOS EN FUENTES ANIMALES Y VEGETALES.
- GRAN SACIEDAD, ANTINFLAMATORIO, SIN REFLUJOS, MANTIENE LA FLORA INTESTINAL.
- MUCHA DENSIDAD CALORICA, 2 VECES MAS CALORICA QUE LOS HIDRATOS
- SOLO CUANDO ESTEMOS EN ESTE MODO DE FUNCIONAMIENTO PODREMOS BAJAR LAS RESERVAS.

CARNE/PESCADO

ALGUNOS
QUESOS

HUEVOS

LACTEOS FERMENTADOS



GLUCOSA

VEGETAL
HIDRATOS
AZUCAR

- MODO DE ENERGIA INDUCIDO, NO LOS NECESITAMOS
- ENERGIA RAPIDA DE 30 MIN A 4H
- ENERGIA CON FLUCTUACIONES, INESTABLE, CREA ANSIEDAD Y DEPRESION
- SUBE LA INSULINA
- MUY ADICTIVA, ENFERMA, CREA GASES, ES IMFLAMATORIA
- DEBEMOS LIMITAR SU CONSUMO A UN MAXIMO DE 2000 KCAL PARA UN 47 XXY
- DESTRUYE LA FLORA INTESTINAL (ALMIDONES, Y LEVADURAS)

- EL CANCER SOLO SE ENCUENTRA EN EL MUNDO VEGETAL

- DENTRO DE ESTE MODO DE ENERGIA NO PODEMOS BAJAR GRASA



TUBERCULOS

LEGUMBRES

SEMILLAS

HORTALIZAS

FRUTOS SECOS

CEREALES

VERDURA

FRUTA

ALGAS

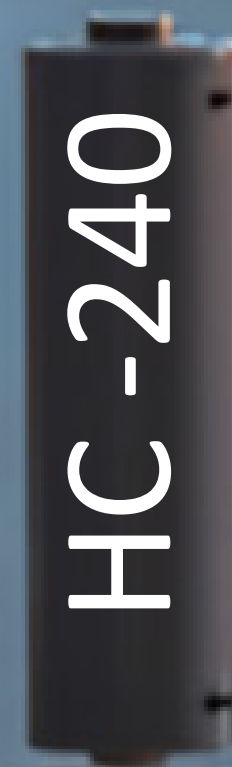


COMO FUNCIONA NUESTRO CUERPO

1



GRASA
DEPOSITO



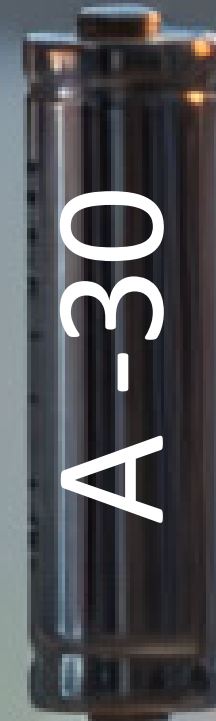
HC-240



A-30



HC-240



A-30



HC-240



GLUCOSA

2



GLUCOSA

2000 KCAL MAX

DESAYUNO

- +ZUMO
- +TOSTADAS
- +CAFE
- +MANTEQUILLA

ALMUERZO
TAPA

PASEO 40 MIN

COMIDA

- VERDURAS
- PESCADO
- PAN
- LACTEO

4H

PASEO 40 MIN

MERIENDA
TAPA

CENA

- PAN
- PESCADO
- PATATAS

CASO PRACTICO

GRASA

PROTEINAS ALTURA -10 = gr

GYM
PASEOS
TRABAJO

ZONA GRASA

ZONA HIDRATOS

4H

GYM
PASEOS

ZONA GRASA

- VERDURAS
- CARNE
- PAN
- LACTEO

- PESCADO
- O HUEVOS
- O LACTEOS
- FERMENTADOS



ENTONCES TENGO QUE SOLO COMER GRASA Y PROTEINAS?
NO, PERO SI QUIERES ESTAR EN TU PESO SOLO BAJARAS
ESTANDO EN MODO DE ENERGIA GRASAS/PROTEINAS

LOS HIDRATOS SON MALOS?

NO, PERO HAY QUE LIMITARLOS EN LO POSIBLE PARA BENEFICIARNOS
DE SUS VENTAJAS, USARLOS COMO PROTOCOLOS MAX 20%

TENGO QUE HACER DIETA?

NO, NUNCA LO RECOMIENDO. TODO SACRIFICIO NO
ES MANTENIBLE EN EL TIEMPO. HAY QUE APRENDER A
DOSIFICARNOS. Y COMPRENDER EL PORQUE LO HACEMOS.



RESUMEN

- LIMITAR EL CONSUMO DE HIDRATOS DESDE 4 H DESPUES DE LEVANTARSE Y 4H ANTES DE ACOSTARSE

- REALIZAR LAS ACTIVIDADES FISICAS FUERA DE LA ZONA DE GLUCOSA/HIDRATOS

- CENTRARSE EN LA CANTIDAD DE PROTEINAS DE CALIDAD PARA REPARARNOS FISICAMENTE.

- ES RECOMENDABLE TOMAR MAGNESIO DE 350 A 600 MG DIARIOS SEGUN LA EDAD, YA SEA DE FUENTES NATURALES COMO SUPLEMENTADOS.

- ESTAR AL SOL AL MENOS 30 MIN / DIA, SIN PROTECCION

- ES RECOMENDABLE HACER EJERCICIOS DE FUERZA : PARA MEJORAR HUESOS ASI COMO MASA MUSCULAR, GENERANDO MAS HORMONAS.

- LOS EJERCICIOS AEROBICOS SON INDICADOS PARA MEJORAR NUESTRO CORE - 1h o más recomendado EN FASE GRASA

- ES INTERESANTE TOMAR UN MULTIVITAMINICO COMPLETO QUE CONTENGA EL 100% DEL ZINC NECESARIO (NOS PROTEGE)

- HAY QUE HIDRATARSE ADECUADAMENTE BEBIENDO AGUA+ELECTROLITOS (COMIDA / SAL IODADA)

- PRIORIZAR COMIDAS MAS DENSAS NUTRICIONALMENTE COMIENDO MENOS AL DIA





EL ALQUIMISTA

GRACIAS
POR VUESTRA
ATENCIÓN