

Guía Rápida de Inicio

Antes de comenzar tu viaje hacia Ketopia, asegúrate de estar familiarizado con las limitaciones que conlleva un estilo de vida Cetogénico. Puedes llevar un registro de tu progreso, descargar alguna aplicación o adquirir algún libro que te dé más información. Si tienes dudas, revisa el documento de Preguntas Frecuentes o habla con tu doctor. Una vez que estés listo para cambiar tu vida, sigue estos sencillos pasos para tener éxito con Ketopia:

- 1 ● Compra tu puente de KetonX™.
- 2 ● Sigue nuestra cuenta de Facebook ForeverGreen Global y únete al grupo de "ForeverGreen Ketopians" en donde tendrás apoyo, tips y más.
- 3 ● Completa tu lista de revisión: Antes y Después.
- 4 ● Comprométete a seguir una dieta cetogénica—tu objetivo es consumir 70% grasa, 20% proteína y 10% carbohidratos. Medir tus macros te ayudará a tener mayor éxito.
- 5 ● Crea una keto-lista de compras y un plan de alimentación con el Recetario de Ketopia o encuentra tus propias recetas en línea, con tu doctor o en tu tienda local de productos para la salud.
- 6 ● Rutina sugerida para los primeros 4 días:

Mañana: bebe KetonX con pequeños sorbos durante 30-90 minutos en vez de tu desayuno.

Media Mañana: Come un bocadillo. Toma agua (considera añadir algún keto-suplemento de ForeverGreen).

Almuerzo: haz una comida alta en grasa y baja en carbohidratos.

Media Tarde: come un bocadillo. Toma agua.

Noche: cena tu último alimento antes de las 8pm. Revisa como estuvo tu día y planea tu siguiente día.

7 ● Día 5 - Ya te encuentras totalmente en cetosis nutricional. Continúa con tu dieta cetogénica tomando mucha agua y haciendo ejercicio. En cualquier punto puedes tomar KetonX para tener energía extra.

Si por alguna razón sales de cetosis, simplemente toma KetonX y continua con tu alimentación cetogénica. Para optimizar la nutrición en cetosis, suplementa tu alimentación cetogénica con productos keto-amigables de ForeverGreen como FrecuenSea PRO[®], Prodigy-5[™], Pulse-8[™] y Fixx[®].

No olvides evitar alimentos altos en carbohidratos como el azúcar, arroz, papa, frutas, pan, pastas y otros granos.

Para mayores resultados en pérdida de peso, combina un consumo reducido de calorías con las proporciones correctas de 70% grasa, 20% proteína y 10% carbohidratos.