



DIETA

Crash



Versión Internacional

AL DESPERTAR

1 taza de melón, o papaya, o sandía, o fresas, o jícama
o 1/2 taza de cualquier otra fruta
2 almendras o 1 nuez entera

DESAYUNO

Una taza de cualquier cereal rico en fibra
o 1/2 taza de avena
200 ml de leche 2% grasa, o leche de coco
4 almendras o 2 nueces enteras y
1 cucharada sopera de miel de abeja

SNACK 1/2 MANAÑA # 1

1 fruta mediana
(pera, o manzana, o mango, o plátano, etc.)
4 almendras o 2 nueces enteras

SNACK 1/2 MANAÑA # 2

1 taza de melón, o papaya, o sandía, o fresas, o jícama
o 1/2 taza de cualquier otra fruta
2 almendras o 1 nuez entera

LUNCH

2 onzas (60 gr) de
pechuga de pollo sin piel,
o atún en agua, o mariscos o 2 huevos

½ aguacate mediano (80 gr de pulpa),
o 2 cucharaditas de aceite de oliva,
o 2 cucharadas de cualquier aderezo

Mínimo 1 taza de verduras cocidas o crudas
(puede agregar papas y elotes)

SNACK MEDIA TARDE # 1

1 fruta mediana
(pera, o manzana, o mango, o plátano, etc.)
4 almendras o 2 nueces enteras

SNACK MEDIA TARDE # 2

1 taza de melón, o papaya, o sandía, o fresas, o
jícama o 1/2 taza de cualquier otra fruta
2 almendras o 1 nuez entera

CENA

2 Panes Tostados

¼ de taza de queso cottage o cualquier
queso bajo en grasa

½ taza de verduras

2 onzas de jugo de frutas embotellado o natural

ANTES DE DORMIR

1 taza de melón, o papaya, o sandía, o fresas, o jícama
o 1/2 taza de cualquier otra fruta
2 almendras o 1 nuez entera

- **LEA Y SIGA TODAS LAS REGLAS DE LA DIETA**
- **CÓMASE TODO LO INDICADO**
- **VEA LOS VIDEOS DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS**
- **TÓMESE FOTOS SEMANALMENTE**
- **COMA CADA 1.5 HR A 2 HRS**
- **PARE AL PERDER 10 KG O A LAS 8 SEMANAS**
- **LAS VERDURAS SON ILIMITADAS**
- **ENTRE MAS VARIACIONES LE HAGA AL PROGRAMA MENOS RESULTADOS TENDRÁ**

Agua simple, de jamaica o limón, té o café sin azúcar a libre demanda durante todo el día



REGLAS DE LA DIETA

PARA OBTENER LOS MÁXIMOS RESULTADOS
DESEADOS, CUMPLA CON LAS REGLAS

- 1. Cómase todo lo anotado:** No debe suspender un solo alimento; al hacer esto, tal vez baje más rápido de peso, pero no de medidas. Además puede generarse desnutrición y esto hará que vuelva a subir todo lo que había bajado.
- 2. Vigile las medidas y no la báscula:** Estos programas tienen el inconveniente de bajar rápidamente de peso por pérdida de líquidos, lo que puede hacer olvidar el objetivo principal. Recuerde que éste es un programa para moldear el cuerpo más que para reducir peso; debe reducir medidas en forma general, pero sobre todo en la parte central de cuerpo.
- 3. Ingiera los 9 alimentos marcados en la dieta:** Lo usual es comer tres veces al día. Si come más veces (en este caso son un total de 9), bajará con mucha mayor velocidad. Claro está, este programa es solo para bajar rápido, y no se trata de un plan de vida. Una vez que haya bajado lo deseado, puede cambiar este menú por otro que indique menos tomas de alimentos.
- 4. No existen cambios de alimentos:** Cada alimento tiene sus reacciones particulares en el organismo. Por ejemplo, se baja más rápido con atún que con carne de res. Respete hasta donde sea posible las indicaciones, salvo cuando se especifique que pueden hacerse cambios (res, o pollo, o pescado, etc.)
- 5. No agregue alimentos "extras" al menú:** El programa se desarrolló cuidadosamente con una hoja de cálculo, por lo que debe hacerlo tal y como se anota, sin cambiar o agregar alimentos. Mientras cumpla con un 80% del programa, obtendrá resultados satisfactorios. Si altera demasiado el programa puede incluso subir de medidas, en vez de reducir.
- 6. Si por alguna razón tomó algo "extra", de todas maneras tendrá que comerse lo anotado en la dieta:** Aún cuando los alimentos "extras" afectan la fórmula de base, no intente hacer ajustes por su propia cuenta. Su mejor alternativa es continuar con las indicaciones tal y como se encuentran marcadas. Si está agregando alimentos "extras" con demasiada frecuencia, significa que el valor calórico es muy bajo, por lo que deberá agregar un smoothie especial (Ver regla 14) en algún momento del día, recordando que mientras más veces come, más rápido bajará de peso y medidas.
- 7. El agua es libre, pero no exagere:** Algunos programas recomiendan litros y litros de agua, lo cual no es aconsejable, ya que puede perder minerales, y sentirse mal. El menú brinda aproximadamente 2 litros de agua, por lo que fácilmente puede agregar uno más (cuatro vasos de agua). En climas cálidos, su cuerpo seguramente le pedirá más agua. Puede tomar la cantidad que desee de agua natural, o bien saborizada con jugo de limón, flor de jamaica, té o café.
- 8. Ingiera bebidas alcohólicas con moderación:** Recomendamos que en las primeras semanas las evite por completo, ya que reducen la motivación e incrementan los desórdenes de alimentación. Una vez que se haya acostumbrado al programa, puede agregar bebidas alcohólicas, recordando que deben tomarse con moderación. Las que contienen menos radicales libres como el whisky, tequila, vodka, y coñac.
- 9. Aplique el programa hasta obtener el resultado deseado:** La pérdida de 10 kilogramos se obtiene entre las 4 y 8 semanas de dieta. No se recomienda continuar el programa por más de 8 semanas.
- 10. Los cambios son Variables:** Casi un 80% observará una rápida reducción de medidas. Se reduce de media a una talla por semana (equivale a perder 1.5 a 3 kilogramos de grasa corporal). Un 10% observa reducciones más modestas (media talla en dos semanas). Desafortunadamente ningún programa de reducción es 100% efectivo, y el 10% no observará cambios. Aun sin cambios, sabemos que el programa ayudará a mejorar el metabolismo.

Si no observa cambios, vale la pena intentar programas personalizados. Estos programas harán que su cuerpo reaccione mejor a ésta, o cualquier otra dieta. www.boliodiets.com/plan-personalizado



REGLAS DE LA DIETA

PARA OBTENER LOS MÁXIMOS RESULTADOS DESEADOS, CUMPLA CON LAS REGLAS

11. La velocidad de reducción también es variable: Unos bajan rápidamente de peso y medidas (sobre todos lo hombres) mientras otros observan cambios lentos pero satisfactorios. Tenga también en mente que la velocidad es cambiante. Si en la primera semana redujo dos kilogramos, no espere reducir otros dos para la semana dos, y dos más para la semana tres. Por eso le pedimos que espere de cuatro a ocho semanas para obtener los resultados deseados. Algunos tal vez tarden un poco más (sobre todo aquellos que han aplicado múltiples dietas).

12. La reducción máxima debe ser de 10 kilogramos de grasa: De acuerdo a investigaciones médicas exhaustivas, parece bastante claro que el obeso no debe bajar más de 10 kilogramos, o corre el riesgo de alterar tanto su organismo, que puede acortar su vida.

13. Tome medidas de su cuerpo o tómesese fotos cada semana: Conviene que vigile los cambios con cinta métrica, prenda medidora, o bien con una fotografía electrónica. Recomendamos que lo haga por lo menos una vez a la semana.

14. Cuide los signos de desnutrición: Cualquier programa dietético puede generar desnutrición, por lo que le pedimos que tenga sumo cuidado al aplicar este o cualquier otro programa de reducción. No deben presentarse pérdida de consistencia de senos, pérdida de consistencia de glúteos, pérdida de grosor de pantorrillas, pérdida de suavidad de piel, pérdida de cabello sedoso. Cualquiera de estos datos puede sugerir desnutrición, por lo que deberán incrementarse alimentos al menú.

Esto se hace fácilmente agregando un **smoothie especial:**

- ¼ de taza de yogurt natural sin grasa (4 onzas)
- ¼ de pulpa de aguacate (40 gramos o 1.3 onzas)
- ½ manzana o plátano medianos

Siempre es aconsejable aumentar el yogur en una toma nueva (es decir, en vez de 9 alimentos al día, tome 10). Con esto bajará más lento de medidas, pero evitará que suba todo lo que había bajado.

15. Puede hacer la Dieta con toda la Familia. Ésta es una decisión excelente que le ayuda a alimentar a su familia con una base nutricional balanceada. Pero tome en cuenta que los niños y adolescentes no deben comer menos de 1,500 calorías por día. Si su pequeño o adolescente desea comer más de lo indicado o agregar algo extra, lo puede y debe hacer. Su esposo también puede aplicar el plan, pero son muy pocas calorías para un varón, por lo que el hombre debe agregar por lo menos un licuado al día. Si tiene familiares con diabetes o presión arterial elevado, también pueden aplicar la dieta, pero ellos deben continuar con la atención de médico ya que es posible que deban reducir su medicación.

16. Si Padece de Alguna Condición Pre Existente Consulte a su Médico antes de Aplicar el Programa

Esta dieta no cura o trata enfermedad alguna. Ayuda en el control de muchos padecimientos, pero no sustituye la atención médica. Siga con la atención de su doctor, aunque obtenga cambios espectaculares en su salud.

17. Ve nuestros Videos: Tenemos una Lista de Videos con explicación de la Dieta así como Sesiones de Preguntas y Respuestas; visita nuestro canal: [youtube.com/DrRafaelBolio](https://www.youtube.com/DrRafaelBolio) o revisa nuestro Fan Page: [facebook.com/drboлио](https://www.facebook.com/drboлио)

18. Comparte tu Experiencia: Únete a la Comunidad de el Doctor Bolio en Facebook y publica tus fotos, ahí encontraras apoyo de otras personas que se encuentran haciendo cambios igual que tú, etiquetanos en Instagram @dr_bolio o mandanos emails con tu progreso a admin@boliodiets.com

AHORRA 50 USD

**Aprovecha el paquete de 10 dietas +libro
"Las Dietas engordan, Comer Adelgaza"**

<https://boliodiets.com/10dietas>

