



# #reto come cada hora

Dr. Bolio



*Bolio*  
System

# ¿Por qué comer cada Hora?

Es una fabulosa forma de perder peso y medidas comiendo.



Consiste en comer un poquito cada hora desde que uno se despierta hasta antes de dormir (así de sencillo). El Desayuno, Comida y Cena no cambian. Come igual como lo haz hecho siempre; sólo agrega comer un poco cada hora.

# ¿Por qué funciona comer cada hora?

El reto comer cada hora funciona por múltiples mecanismos: en primer lugar acelera el metabolismo, en segundo reactiva mecanismos de autocontrol de la alimentación.

COSAS QUE HACER ANTES DE INICIAR EL RETO

# ▶▶▶ IMPORTANTE

#drbolio | [www.boliodiets.com](http://www.boliodiets.com)



## TOMATE UNA FOTO

Es la mejor manera que tienes para ver resultados. A veces uno "siente que no" pero una imagen nunca miente. No tienes que compartir la foto si no quieres, tenla sólo para ti.



## BUSCA APOYO EN UN AMIGO

Comparte la experiencia (lo bueno y lo malo) con alguien que te eche porras y te empuje a continuar con el reto. No se aceptan críticas



## APUNTA TODO LO QUE COMES

Debes llevar un diario de cada alimento. **Pon tu alarma cada hora y escríbelo.** Está comprobadísimo que así tendrás mejores resultados.

S  
E  
M  
A  
N  
A

1

# verduras

Come por lo menos un **Bocado** de Verduras **cada hora y apúntalo**  
Ejemplos: Penino, Zanahoria,  
Lechuga, Brócoli, Tomate, Aguacate.  
Si se te complica, hazte un licuado verde y tómatelo poco a poco durante el día.

Poner alarmas en tu celular ayuda mucho en esta primera semana.



# ➤ REGISTRAR TU COMIDAD HARÁ UNA GRAN DIFERENCIA #comecadahora

@rosasalvaje

H1 Pecho/Espalda

8:00	Jugo de arándanos
9:00	Té de limón
* 10:00	Omelette de claros c/ jamón y queso cheddar, 2 salmas y 1/2 t. leche de almendras
11:30	Té negro c/ limón y vinagre de manzana
12:30	Té con vinagre de manzana
* 1:30	1t. sopa de brócoli y apio, 2 tortitas de carne molida, 1t. coliflor tipo arroz y puré de papa c/ tocino de pavo
3:30	1/2 manzana c/ PB2
4:30	1/2 manzana c/ PB2
5:30	Té de menta y cacahuates (1oz)
7:00	Wrap de pollo búfalo c/ zanahoria, brócoli, palitos de apio y le. aderezo César light
8:30	Pasitas
9:00	Pasitas

Tabla1	
Campo1	Campo2
2	Día 1
4	6:00 am
5	7:00 am
6	8:00 am
7	9:00 am
8	10:00 am
9	11:00 am
10	12:00 md
11	1:00 pm
12	2:00 pm
13	3:00 Pm
14	4:00 pm
15	5:00 pm
16	6:00 pm
17	7:00 pm
18	8:00 pm
19	9:00 pm
20	

14/10/2019

agua tibia con limón

desayuno: café, torta de huevo 1 tortilla

1 porción de galleta integral

1 banano

3 barritas de zanahoria

1 porción de ayote al vapor

almuerzo: Filete de pollo a la plancha, porción de arroz, ensala

1 naranja

1 porción de maní con pasas

3 trocitos de chayotes al vapor

4 trozos de zanahorias al vapor

1 porción de galleta integral

1 enchiladita

Té de manzanilla

1/2 tortilla con una rodaja de queso

1 vaso de agua con chilli molida

además un vaso de agua cada dos horas

@obandosolano

<https://web.facebook.com/groups/drbolioofficial>



# FRUTAS

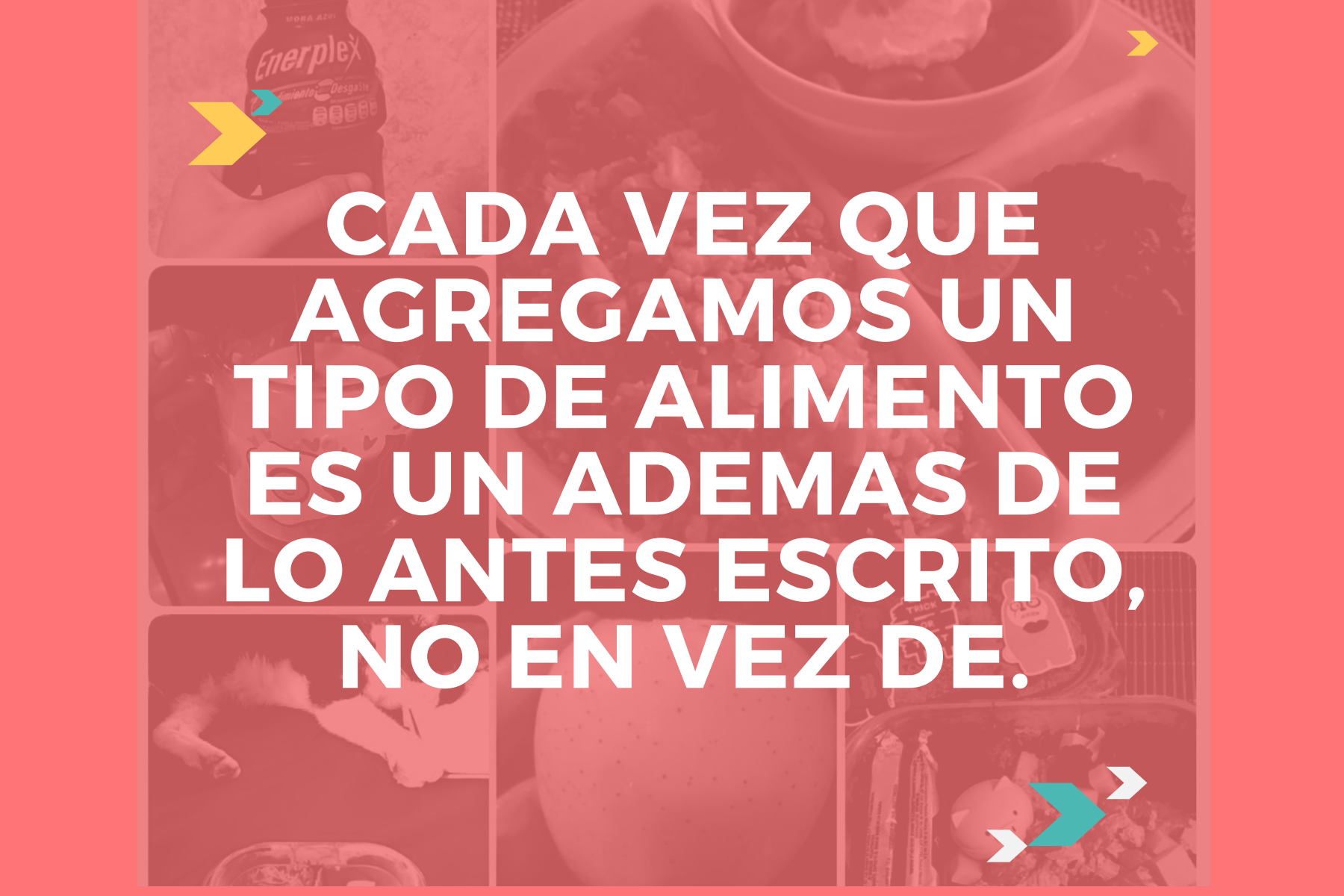
Agrega Frutas a tus snacks.

Ejemplos: Melón, Sandía, Pera,  
Manzana, Mango, Frutos Rojos.  
(evita las fresas)

Continua comiendo cada hora y  
apúntalo. Comparte con tu amigo  
como te vas sintiendo con el reto.

S  
E  
M  
A  
N  
A

2



**CADA VEZ QUE  
AGREGAMOS UN  
TIPO DE ALIMENTO  
ES UN ADEMAS DE  
LO ANTES ESCRITO,  
NO EN VEZ DE.**



➤ EJEMPLOS DE SNACKS ➤  
DE LA COMUNIDAD DR. BOLIO

➤ #comecadahora



<https://web.facebook.com/groups/drbolioofficial>

S  
E  
M  
A  
N  
A  
  
3

# semillas

Agrega a tus snacks de cada hora:  
Almendras, Nueces, Pasas,  
Cacahuates, Pistaches

Registra como te sientes antes,  
durante y después de comer.

Compártelo en la comunidad o con  
la persona que te ofrece apoyo.

Sigue anotando cada cosa que  
comas con el horario.



# SEMANA 4

#drbolio | [www.boliodiets.com](http://www.boliodiets.com)

- Empieza a hacer un poco de ejercicio.

15 minutos de caminata

- Busquen un momento de placer o felicidad al día y compártelo con tus seres queridos y/o con la Comunidad Bolio





”

**Ser consciente de los momentos que te hacen feliz, ayudan muchísimo en el camino hacia una vida Saludable.**

“

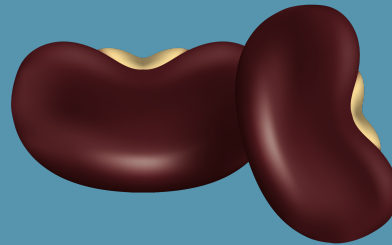
#drbolio | [www.boliodiets.com](http://www.boliodiets.com)

# LEGUIMINOSAS

Agregamos Leguminosas  
(Frijoles, Lentejas, Garbanzos)  
1-2 Cucharadas

Agregar una Comida Libre a la  
semana.

Coman todo lo que quieran.. Y lo que  
quieras



S  
E  
M  
A  
N  
A

6

# smothie

Agregar un Licuado de Nopal:

½ Taza de Nopal Crudo

½ Pepino Mediano

½ Chayote Sin Espina

1 Taza de Jugo de  
Naranja

1 Rebanada de Piña o ½ Manzana

1 Cucharadita de Mile



Lo pueden tomar una o dos veces al día

\* Creado por el Instituto Nacional de Cardiología.

\*\* De preferencia ingredientes naturales.

# Más apoyo



## ENTRA A LA COMUNIDAD DE EL DR. BOLIO

Ahí verás como otras personas están haciendo el reto, verás sus resultados y resolverás dudas.

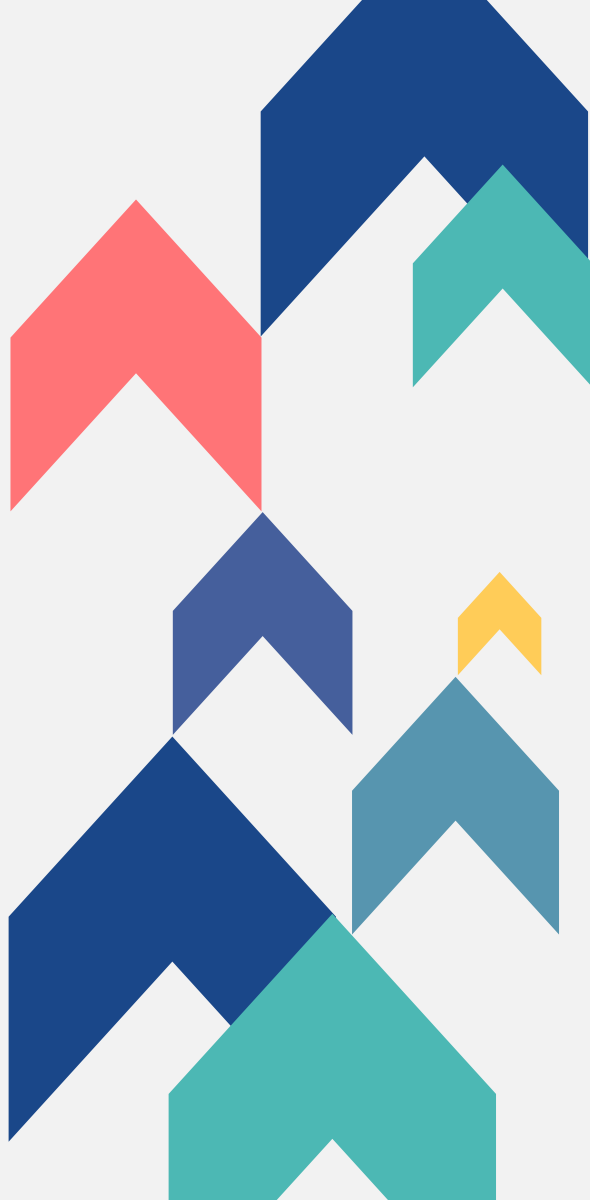
<https://web.facebook.com/groups/drbolio>



## SE PARTE DE LAS TRANSMISIONES EN VIVO

Cada martes a la 7:30 pm (Hora Pacifico)

El Doctor Bolio hará un Facebook Live sobre el reto. Ahí podrás mandar tus preguntas y él las responderá en vivo.



Espero que tengas  
buenos cambios

Gracias



#drbolio

