

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1	01 mayo	02 mayo	03 mayo	04 mayo	05 mayo	06 mayo	07 mayo
Hábito (Durante esta primera semana beberé más agua que de costumbre junto con sal sin refinar)	-Termogénesis Adaptativa (Inmersión Agua Fría 3') -Activación Solar (ver la salida del Sol)	-Activación Solar (ver la salida del Sol)	-Termogénesis Adaptativa (5km camiseta) -Activación Solar (ver la salida del Sol) -Descargar DualNBack y comenzar -Apaga las luces o reduce la exposición desde las 20:30	-Termogénesis Adaptativa (5km camiseta) -Activación Solar (ver la salida del Sol) -Descargar DualNBack y comenzar -Apaga las luces o reduce la exposición desde las 20:30 -Meditación Maturina y Nocturna (si no sabes donde empezar comienza simplemente por cerrarlos ojos sentarte y tratar de relajar tu respiración profunda inhalando/exhalando por 3 minutos)	-Termogénesis Adaptativa (5km camiseta) -Activación Solar (ver la salida del Sol) -Descargar DualNBack y comenzar -Apaga las luces o reduce la exposición desde las 20:30 -Meditación Maturina y Nocturna (si no sabes donde empezar comienza simplemente por cerrarlos ojos sentarte y tratar de relajar tu respiración profunda inhalando/exhalando por 3 minutos)	-Termogénesis Adaptativa (5km camiseta) -Activación Solar (ver la salida del Sol) -Descargar DualNBack y comenzar -Apaga las luces o reduce la exposición desde las 20:30	LIBRE
Ayuno	Libre	20h - Incorporar Caldos de Huesos si no se llega a esa ventana de ayuno	16	20h - Incorporar Caldos de Huesos si no se llega a esa ventana de ayuno	16	20h - Incorporar Caldos de Huesos si no se llega a esa ventana de ayuno	16
Alimentación	2MAD - Post Entreno: 200ml leche cruda 4 huevos a fuego lento+ghee Caldo de huesos Chuletón de ternera Hígado Cena: Caldo de Huesos Carne Guisada	OMAD - 3 huevos 200g Entrecot Filetitos de arenques Leche Cruda Ghee/Mantequilla	2MAD - Post Entreno: 200ml leche cruda 4 huevos a fuego lento+ghee Caldo de huesos Asado de Cordero 2 Aguacates Miel Cena: Caldo de Huesos Carne Guisada Frutos Rojos	OMAD - Pescado permitido Hígado Crudo 2 Huevos Cocidos Olivas Caldo Ghee/Mantequilla	2MAD - PostEntreno: 2 Aguacates 2 Huevos Revueltos Pescado Permitido 1 cucharada de nata 1 cucharada de ghee Cena: Carne de Caza Pescado Permitido Caracoles Miel	OMAD - 2 Huevos Bacon Presa Ibérica Hígado Lácteos Fermentados Charcutería Manteca de Cerdo 2 Piezas de Fruta	2MAD - Post Entreno: 200ml Leche Cruda Calabaza Asada Tuétano Carne de Caza Ghee Carne Picada Cena: Huevos Cocidos 2 Piezas de Fruta Ave Ghee Lacteo Fermentado tipo Yogurt