



DIETA DE LA SELVA EXTREM

A

**La guía definitiva para quemar grasa,
recuperar energía y vivir como un
depredador**

**Pierde 10-20 kg en 90 días comiendo como tus
ancestros**



Dedicatoria

A todos los que están hartos de la comida moderna y quieren volver a ser bestias

Este libro es para los guerreros que rechazan la mediocridad. Para los hombres que entienden que la naturaleza no se equivoca. Para aquellos dispuestos a romper las cadenas de la nutrición moderna y recuperar su poder ancestral.

¿Qué demonios es la Dieta de la Selva? 🔥

Es la forma más brutal y efectiva de comer que existe. Sin mierdas procesadas. Sin carbohidratos vacíos. Sin excusas de mierda.

Come **carne, grasa y vísceras** como lo hicieron tus ancestros durante millones de años. Tu cuerpo está diseñado para esto, no para el pan industrial y la comida de supermercado.

"Perdí 17 kg en 3 meses y nunca tuve tanta energía. Mi cuerpo se transformó completamente."

— Henrique Fogaça, chef y atleta



Los 12 Mandamientos de la Selva

I. COME CARNE ROJA A DIARIO

Tu combustible principal

II. LA GRASA ES TU ALIADA

No tu enemiga

III. ELIMINA TODO AZÚCAR

Sin excepciones

IV. CERO CARBOHIDRATOS PROCESADOS

Nada de pan, pasta o arroz

V. VÍSCERAS 2 VECES POR SEMANA

Superalimento ancestral

VI. HUEVOS SIN LÍMITE

Proteína perfecta de la naturaleza

VII. ACEITE DE OLIVA Y MANTECA

Grasas reales solamente

VIII. JEJUM INTERMITENTE

Ayuna como un depredador

IX. AGUA Y SAL MARINA

Hidratación y electrolitos

X. ENTRENA COMO GUERRERO

Fuerza antes que cardio

XI. DUERME COMO BESTIA

Recuperación es sagrada

XII. SIN EXCUSAS

Disciplina total

● Alimentos VERDES – Come hasta reventar

Estos son tus aliados. Come cantidades generosas sin miedo. Tu cuerpo los reconoce y los usa como combustible premium.



Carnes rojas

Ternera, cordero, cerdo, caza



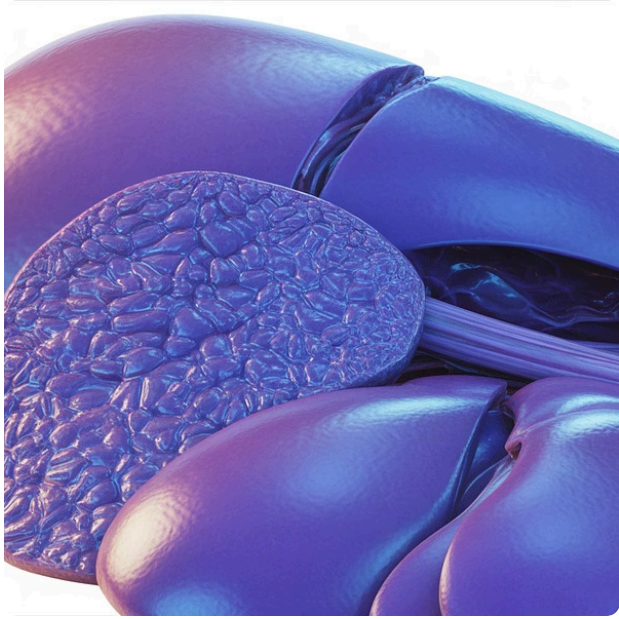
Aves con piel

Pollo, pato, pavo entero



Pescado graso

Salmón, caballa, sardinas



Vísceras

Hígado, corazón, riñones, sesos



Huevos enteros

Ecológicos, con yema líquida



Mantequilla

De vaca alimentada con pasto



Aguacate

Grasa vegetal permitida



Aceite de oliva virgen

En crudo, nunca refinado



Aceite de coco

Para cocinar a alta temperatura

Alimentos ROJOS – Nunca más los toques

Estos son tus enemigos. Te roban energía, te inflaman, te hacen débil. Elimínalos completamente y sin piedad de tu vida.

~~PAN Y CEREALES~~

Pan, pasta, arroz, avena, quinoa, trigo, maíz. Todo tipo de granos y harinas.

~~AZÚCAR EN TODAS SUS FORMAS~~

Azúcar blanco, moreno, miel, siropes, edulcorantes artificiales, fructosa.

~~LEGUMBRES~~

Lentejas, garbanzos, judías, soja y todos sus derivados procesados.

~~ACEITES VEGETALES~~

Girasol, maíz, soja, canola. Veneno industrial disfrazado de saludable.

~~LÁCTEOS PROCESADOS~~

Leche desnatada, yogures azucarados, quesos fundidos, helados comerciales.

~~ULTRAPROCESADOS~~

Todo lo que venga en caja, bolsa o lata con más de 3 ingredientes.

~~ALCOHOL Y REFRESCOS~~

Cervezas, vino dulce, licores, coca-cola, zumos industriales, batidos.

~~FRUTAS CON MUCHO AZÚCAR~~

Plátanos, uvas, mangos, piñas. Azúcar es azúcar, aunque venga de la fruta.

⚡ **Cómo entrar en cetosis en 48-72 horas**

01

DÍA 0 - Preparación mental

Vacía tu cocina de toda la mierda procesada. Sin tentaciones. Compra carne, huevos, manteca y aguacates. Prepara tu mente para la guerra.

02

DÍA 1 - Corte total

Menos de 20g de carbohidratos. Come solo carne, huevos y grasa. Bebe 3-4 litros de agua con sal marina. Ignora el hambre falso.

03

DÍA 2 - La batalla

Tu cuerpo empieza a entrar en pánico por falta de glucosa. Mantén el rumbo. Aumenta la sal y el agua. El dolor es temporal.

04

DÍA 3 - Victoria

Tu hígado comienza a producir cetonas masivamente. La energía mental se dispara. Ya estás quemando grasa como combustible principal.

05

DÍA 4-7 - Adaptación

Tu cuerpo optimiza el uso de cetonas. La energía se estabiliza. El hambre desaparece. Bienvenido a tu nueva vida como depredador.



Menú semanal completo – 7 días de dominación

Este plan te lleva directo a cetosis profunda. Macros aproximados por día: **150-200g proteína, 150-200g grasa, menos de 20g carbohidratos.** Ajusta las cantidades según tu peso y actividad.

Lunes 🦁



Desayuno (8:00)

4 huevos fritos en manteca con 100g de bacon crujiente.
Café solo o con mantequilla.

Macros: 40g proteína, 50g grasa



Almuerzo (14:00)

300g de ribeye a la plancha con mantequilla de ajo. Ensalada verde con aceite de oliva.

Macros: 70g proteína, 80g grasa



Cena (20:00)

250g de salmón al horno con aguacate. Espárragos salteados en manteca.

Macros: 60g proteína, 60g grasa

Martes 🐯

Desayuno (8:00)



Ayuno intermitente – Solo café con aceite MCT o mantequilla. Hidratación con agua y sal.

Macros: 0g proteína, 20g grasa

Almuerzo (14:00)



350g de chuletón de ternera con tuétano asado. Brócoli con mantequilla.

Macros: 80g proteína, 90g grasa

Cena (20:00)



200g de hígado de ternera encebollado. 3 huevos duros. Espinacas salteadas.

Macros: 70g proteína, 50g grasa

Miércoles

Desayuno (8:00)



Tortilla de 5 huevos con queso manchego curado y jamón ibérico. Aguacate entero.

Macros: 50g proteína, 60g grasa

Almuerzo (14:00)



400g de costillas de cerdo al horno. Ensalada de rúcula con aceite de oliva virgen extra.

Macros: 75g proteína, 85g grasa

Cena (20:00)



250g de pollo muslos con piel, asados en su propia grasa. Calabacín a la plancha.

Macros: 65g proteína, 55g grasa

Jueves



Desayuno (8:00)

6 huevos revueltos con nata y mantequilla. Chorizo ibérico a la plancha.

Macros: 45g proteína, 65g grasa



Almuerzo (14:00)

300g de entrecot jugoso con manteca de hierbas. Champiñones salteados en aceite de oliva.

Macros: 70g proteína, 75g grasa



Cena (20:00)

Hamburguesas de ternera 80/20 (300g) con queso fundido. Lechuga y pepino.

Macros: 65g proteína, 70g grasa

Viernes

Desayuno (8:00)



Ayuno hasta las 14:00 – Protocolo 18/6. Café negro, té verde o agua con limón y sal.

Macros: 0g proteína, 0g grasa

Almuerzo (14:00)



350g de picanha reverse sear con sal gruesa. Ensalada César carnívora (sin pan).

Macros: 85g proteína, 95g grasa

Cena (20:00)



250g de sardinas a la parrilla con limón. 4 huevos duros. Aguacate con aceite de oliva.

Macros: 75g proteína, 80g grasa

Sábado



Desayuno (8:00)

Bombas de grasa – mezcla de manteca, queso crema y coco rallado. 3 unidades con café.

Macros: 10g proteína, 70g grasa



Almuerzo (14:00)

400g de osobuco cocinado lento. Tuétano de hueso. Verduras de hoja verde salteadas.

Macros: 80g proteína, 85g grasa



Cena (20:00)

Tabla de embutidos ibéricos – jamón, lomo, chorizo (200g total). Aceitunas y pepinillos.

Macros: 60g proteína, 70g grasa

Domingo

Desayuno (8:00)

Revuelto gigante de 7 huevos con sobrasada mallorquina.
Queso de cabra curado.

Macros: 55g proteína, 75g grasa



Almuerzo (14:00)

500g de costillar de cordero al horno con romero. Pimientos asados en aceite de oliva.

Macros: 90g proteína, 100g grasa



Cena (20:00)

OMAD ligera – Solo caldo de huesos casero con tuétano y sal marina. Ayuno de 24h hasta mañana.

Macros: 15g proteína, 25g grasa



25 Recetas brutales y fáciles

Platos simples, potentes y deliciosos. No necesitas ser chef, solo necesitas carne, fuego y hambre de victoria.

Recetas 1-5: Desayunos de guerrero



1. Huevos con tocino y mantequilla

4 huevos, 100g bacon, 30g mantequilla.
Fríe el bacon, añade mantequilla, casca los huevos. 5 minutos. Listo.



2. Huevos revueltos cremosos

6 huevos, 50ml nata, mantequilla. Fuego bajo, remueve sin parar. Textura de seda en 4 minutos.



3. Tortilla de jamón y queso

5 huevos, 80g jamón ibérico, 50g manchego. Cuaja, rellena, dobla.
Desayuno completo en 7 minutos.



4. Café antibalas

Café negro, 20g mantequilla, 10ml aceite MCT. Batir hasta espumar. Energía limpia por 6 horas.



5. Huevos con chorizo ibérico

150g chorizo en rodajas, 4 huevos. Dora el chorizo, añade huevos. La grasa del chorizo lo cocina todo.

Recetas 6-10: Carnes principales



6. Picanha reverse sear

Horno 120°C por 45 min. Luego sartén al máximo 2 min por lado. Costra perfecta, interior jugoso.



7. Ribeye con manteca de ajo

Sella el ribeye 4 min por lado. Reposo 5 min. Corona con mantequilla, ajo picado y perejil.



8. Costillas de cerdo al horno

Salpimienta generosa. Horno 150°C durante 2.5 horas. Última media hora a 200°C para caramelizar.



9. Chuletillas de cordero

Marina con romero y aceite 1 hora. Parrilla fuerte 3 minutos por lado. Punto perfecto.



10. Muslos de pollo crujientes

Con piel, sal gruesa. Horno 200°C por 40 minutos. La piel queda crujiente como patatas chips.

Recetas 11-15: Vísceras y órganos



11. Hígado encebollado clásico

200g hígado en filetes, cebolla pochada en manteca. Sella el hígado 2 min por lado. No te pases.



12. Tuétano de hueso asado

Huesos partidos por la mitad, sal gruesa. Horno 200°C durante 20 minutos. Unta en carne.



13. Corazón de ternera a la plancha

Filetes de 1cm, marina en aceite y ajo. Plancha muy caliente 2 minutos por lado. Textura de solomillo.



14. Paté de hígado de pollo

300g hígados, 100g mantequilla, cebolla, coñac. Sofríe, flamea, tritura. Refrigerar 2 horas.



15. Riñones al jerez

Riñones limpios en trozos, jerez seco, nata. Saltea rápido, añade líquidos. Cocina 10 minutos.

Recetas 16-20: Pescados y mariscos



16. Salmón al horno con mantequilla

Filete de salmón, mantequilla con eneldo. Horno 180°C durante 15 minutos. Jugoso por dentro.



17. Sardinas a la parrilla

Sardinas enteras, sal gruesa, aceite de oliva. Parrilla 4 minutos por lado. Omega-3 puro.



18. Caballa a la plancha

Filetes con piel, plancha bien caliente. Empieza por la piel 5 minutos. Dale la vuelta 2 minutos.



19. Gambas al ajillo explosivas

Gambas peladas, ajo laminado, guindilla, aceite de oliva. Sartén fuerte 3 minutos removiendo.



20. Atún sellado estilo japonés

Lomo de atún rojo, sésamo. Sella 30 segundos cada lado. Centro crudo. Corta en láminas finas.

Recetas 21-25: Snacks y bombas de grasa



21. Bombas de grasa chocolate

100g manteca de cacao, 50g coco rallado, stevia. Derrite, mezcla, congela en moldes. 12 unidades.



22. Chips de queso crujientes

Queso manchego rallado en montoncitos. Horno 180°C por 8 minutos. Salen crujientes como patatas.



23. Cortezas de cerdo caseras

Piel de cerdo con sal. Horno 200°C durante 45 minutos. Explotan y quedan como palomitas.



24. Huevos rellenos picantes

Huevos duros, yemas con mayonesa casera y pimentón. Rellena las claras. Snack perfecto.



25. Cecina casera de ternera

Solomillo en tiras finas, sal y especias. Deshidrata en horno bajo (60°C) durante 6 horas.

Jejum intermitente + OMAD en la selva

El ayuno intermitente potencia los efectos de la dieta carnívora. No es necesario, pero acelera la quema de grasa y aumenta la claridad mental de forma brutal.

1

Protocolo 16/8 – Principiantes

Ayuno de 16 horas, ventana de comida de 8 horas. Ejemplo: primera comida a las 14:00, última a las 22:00. Ideal para empezar.

2

Protocolo 18/6 – Intermedio

Ayuno de 18 horas, ventana de 6 horas. Ejemplo: come entre 14:00 y 20:00. Mayor quema de grasa, más autophagia.

3

Protocolo 20/4 – Avanzado

Ayuno de 20 horas, solo 4 horas para comer. Una comida grande y un snack. Para guerreros experimentados.

4

OMAD – Una comida al día

23 horas de ayuno, 1 hora para una comida épica. Máxima eficiencia, máxima claridad mental. Nivel depredador alfa.

5

Ayuno de 24-48 horas

Una vez por semana o mes. Reset metabólico total. Solo para veteranos. Agua, sal y café permitidos.



💥 Mitos y verdades que los nutricionistas no te cuentan

La industria alimentaria y la nutrición convencional te han mentido durante décadas. Es hora de romper las cadenas de la desinformación.

Mito #1: "La carne roja causa cáncer"



MENTIRA ABSOLUTA

Los estudios que dicen esto son observacionales y confunden carne roja con ultraprocesados.

Ningún ensayo controlado ha demostrado que la carne causa cáncer.

La carne roja contiene nutrientes que PREVIENEN el cáncer: zinc, hierro hemo, vitamina B12, creatina y CoQ10.

VERDAD CIENTÍFICA

Los humanos hemos comido carne durante 2.5 millones de años. El cáncer se disparó en los últimos 100 años con el azúcar, los aceites vegetales y los ultraprocesados.

La OMS clasificó la carne procesada (salchichas, bacon industrial) como cancerígena, NO la carne roja natural.

Mito #2: "Necesitas carbohidratos para tener energía" ✖

PROPAGANDA INDUSTRIAL

Esta es la mentira más grande de la nutrición moderna. Te venden pasta, pan y cereales diciendo que son "energía esencial".

Tu cerebro puede funcionar MEJOR con cetonas que con glucosa. Los esquimales vivieron miles de años sin un solo carbohidrato.

BIOLOGÍA REAL

Tu cuerpo puede producir TODA la glucosa que necesita mediante gluconeogénesis a partir de proteínas y grasas.

Las cetonas son el combustible premium del cerebro. Mayor claridad, concentración y energía estable sin picos ni bajones.

Mito #3: "La grasa saturada obstruye las arterias" ✗

FRAUDE CIENTÍFICO

Basado en el estudio fraudulento de Ancel Keys en los años 50. Manipuló datos ignorando países que no encajaban en su narrativa.

La grasa saturada NO causa enfermedades cardíacas. Lo que las causa es la inflamación crónica por azúcar y aceites vegetales.

EVIDENCIA ACTUAL

Múltiples meta-análisis recientes (2010-2023) no encuentran relación entre grasa saturada y enfermedad cardíaca.

Tu cerebro es 60% grasa. Tus hormonas se fabrican con colesterol. La grasa saturada es ESENCIAL para la salud.

Mito #4: "El colesterol alto es peligroso" ✘

MIEDO FABRICADO

Las farmacéuticas necesitan que tengas miedo al colesterol para venderte estatinas de por vida. Es un negocio de miles de millones.

El colesterol es tan importante que tu cuerpo produce 3000mg al día, el triple de lo que comes en huevos y carne.

FUNCIÓN VITAL

El colesterol repara tejidos, produce hormonas (testosterona, estrógeno, cortisol), forma membranas celulares y sintetiza vitamina D.

Personas mayores con colesterol alto viven MÁS años que las que tienen colesterol bajo. Está demostrado en decenas de estudios.

Mito #5: "Necesitas comer cada 3 horas" ✗

INVENTADO POR LA INDUSTRIA

Esta mentira la crearon las empresas de snacks y suplementos para que consumas más productos. Más comidas = más ventas.

Comer constantemente mantiene la insulina alta todo el día, impidiendo la quema de grasa y promoviendo la diabetes.

DISEÑO EVOLUTIVO

Nuestros ancestros ayunaban durante días cazando. El cuerpo está diseñado para periodos largos sin comida.

El ayuno intermitente activa la autofagia (limpieza celular), aumenta la hormona del crecimiento y mejora la sensibilidad a la insulina.

Mito #6: "La proteína daña los riñones" ✘

CONFUSIÓN MÉDICA

Este mito viene de personas que YA tienen enfermedad renal avanzada. Para ellos sí hay restricción proteica.

Si tus riñones están sanos, NO HAY LÍMITE SUPERIOR seguro de proteína. Puedes comer 3-4g por kilo de peso sin problema.

ESTUDIOS CLAROS

Décadas de investigación en atletas y culturistas demuestran que dietas muy altas en proteína (2-4g/kg) no causan daño renal.

La proteína es el macronutriente más saciante, protege la masa muscular durante la pérdida de peso y tiene el mayor efecto térmico.



Efectos secundarios días 1-14 y cómo sobrevivirlos

La transición a cetosis puede ser dura. Tu cuerpo lleva años adicto al azúcar. Va a protestar. Pero si sobrevives estos 14 días, serás invencible.

Gripe keto (días 2-7)

Síntomas: Dolor de cabeza, fatiga, mareos, náuseas, irritabilidad, calambres musculares.

Causa: Pérdida de electrolitos (sodio, potasio, magnesio) por la eliminación de agua.

Solución: 5-7g de sal marina al día, 400mg de magnesio, 3-4 litros de agua, caldo de huesos.

Estreñimiento (días 3-10)

Síntomas: Dificultad para evacuar, hinchazón abdominal, malestar digestivo.

Causa: Cambio drástico en la fibra, adaptación de la microbiota intestinal.

Solución: Más grasa (aceite de oliva, manteca), magnesio, agua con sal, verduras de hoja verde, paciencia.

Mal aliento (días 3-14)

Síntomas: Aliento metálico o afrutado, sabor extraño en la boca.

Causa: Producción de acetona (cetona que se exhala por los pulmones).

Solución: Es TEMPORAL. Señal de cetosis profunda. Chicles sin azúcar, más hidratación. Desaparece en 2 semanas.

Bajón de energía (días 4-10)

Síntomas: Cansancio extremo, falta de fuerza en el gimnasio, somnolencia.

Causa: Tu cuerpo aún no produce cetonas eficientemente. Está en "tierra de nadie".

Solución: PACIENCIA. No hagas entrenamientos intensos. Camina. Duerme más. En 3-4 días la energía vuelve con furia.

Antojos brutales (días 1-7)

Síntomas: Obsesión por dulces, pan, pasta. Pensamientos constantes sobre comida prohibida.

Causa: Tu cerebro está adicto al azúcar y grita por su droga.

Solución: Come MÁS grasa. Bombas de grasa. Manteca directo. Los antojos desaparecen al día 8-10 como magia.

Palpitaciones (días 3-7)

Síntomas: Corazón acelerado, sensación de latidos fuertes, especialmente al acostarse.

Causa: Deficiencia de electrolitos, especialmente potasio y magnesio.

Solución: 400mg magnesio antes de dormir, más sal marina, aguacates. Si persiste más de 7 días, consulta médico.

Suplementos opcionales pero recomendados

No son obligatorios, pero aceleran tu adaptación y optimizan tus resultados. Piensa en ellos como munición extra para la batalla.



Electrolitos (ESENCIAL)

5-7g sal marina al día, 400mg magnesio, 3-4g potasio. Los primeros 30 días son críticos. Evita la gripe keto.



Omega-3 (EPA/DHA)

2-3g al día si no comes pescado graso regularmente. Antiinflamatorio potente. Mejora salud cerebral y cardiovascular.



Vitamina D3 + K2

5000 UI de D3 con 200mcg de K2. La mayoría de hombres tienen deficiencia. Crucial para testosterona y huesos.



Magnesio glicinato

400mg antes de dormir. Mejora calidad del sueño, previene calambres, reduce ansiedad. Mayoría de población deficiente.



Zinc (opcional)

15-30mg al día. Aumenta testosterona, mejora sistema inmune, acelera recuperación. No necesario si comes carne roja diaria.



Creatina monohidrato

5g diarios. Más fuerza, más masa muscular, mejor rendimiento cognitivo. El suplemento más estudiado y efectivo que existe.



Cómo combinar con entrenamiento de fuerza

La dieta carnívora es el combustible perfecto para construir músculo y quemar grasa. Pero necesitas entrenar correctamente.



Frecuencia: 3-4 días por semana

Lunes, miércoles, viernes + sábado opcional. Necesitas recuperación entre sesiones. Más no siempre es mejor.



Ejercicios básicos pesados

Sentadilla, peso muerto, press banca, press militar, dominadas, remo. Olvida las máquinas. Movimientos compuestos.



Sesiones de 45-60 minutos

Intensidad sobre volumen. 3-5 series de 5-8 repeticiones con peso pesado. Descansos de 2-3 minutos entre series.



Cardio mínimo y estratégico

Caminar 30-60 minutos diarios. Sprints una vez por semana. Nada de cardio largo que devora músculo.



Historias reales de transformación

Estos resultados son reales. Sin photoshop, sin mentiras. Hombres normales que decidieron dejar de ser presas y convertirse en depredadores.

Caso 1: Henrique Fogaça – El chef que se transformó



Datos del cambio

- **Edad:** 50 años
- **Peso inicial:** 110 kg
- **Peso final:** 93 kg
- **Tiempo:** 3 meses
- **Pérdida:** 17 kg de grasa pura

"Nunca pensé que comiendo solo carne, huevos y grasa perdería tanto peso y ganaría tanta energía. Me siento 20 años más joven."

Henrique combinó la dieta carnívora estricta con ayuno intermitente 16/8 y entrenamiento de fuerza 4 veces por semana. Sin trampa, sin excusas.

Caso 2: Carlos, 38 años – Del sofá a la bestia

La transformación

- **Peso inicial:** 125 kg (obesidad mórbida)
- **Peso final:** 92 kg
- **Tiempo:** 6 meses
- **Pérdida total:** 33 kg
- **Método:** Dieta carnívora + OMAD + fuerza



Carlos era ingeniero informático, pasaba 12 horas sentado, comía comida basura. Diabetes tipo 2, presión alta, apnea del sueño.

Después de 6 meses: **diabetes revertida**, presión normal, duerme como un bebé, levanta el doble de peso que antes.

"Los primeros 10 días fueron un infierno. Pensé en rendirme. Pero al día 11 algo cambió. La energía explotó. Dejé de tener hambre. Supe que había encontrado mi camino."

Caso 3: Miguel, 45 años – Recuperando la juventud



Los números

- **Peso inicial:** 98 kg (grasa abdominal)
- **Peso final:** 82 kg
- **Tiempo:** 4 meses
- **Grasa corporal:** Del 32% al 15%
- **Testosterona:** Subió de 350 a 720 ng/dL

Miguel tenía baja testosterona, poca energía sexual, depresión leve, niebla mental constante. Su médico quería medicarlo.

Rechazó las pastillas y empezó la dieta de la selva. En 4 meses se convirtió en otra persona: energía sexual de 25 años, claridad mental brutal, músculo visible.

"Mi mujer no podía creer el cambio. No solo físico. Mi actitud, mi confianza, mi libido. Volví a ser el hombre que era hace 20 años."

Caso 4: Javier, 29 años – De flaco débil a fuerte

El camino del guerrero

- **Peso inicial:** 62 kg (desnutrido)
- **Peso final:** 78 kg
- **Tiempo:** 5 meses
- **Ganancia:** 16 kg de músculo puro
- **Fuerza:** De 0 dominadas a 15 seguidas



Javier era el típico "flaco que no puede engordar". Comía carbohidratos sin parar, hacía cardio porque "quería estar sano". Resultado: débil, sin músculo, sin energía.

Cambió a carnívoro estricto, empezó a levantar pesado, eliminó el cardio inútil. En 5 meses ganó 16 kg de músculo denso y duro.

"Toda mi vida me dijeron que comiera pasta y arroz para 'ganar masa'. Mentira. Solo ganaba barriga. Con carne y huevos explotó mi músculo."



? Preguntas frecuentes (Parte 1)

Las 20 preguntas más comunes con respuestas directas y sin rodeos. Cero bullshit, solo verdad.

1. ¿Puedo comer frutas?

NO durante los primeros 90 días. Las frutas modernas están llenas de fructosa (azúcar). Rompen la cetosis. Después de 90 días, puedes añadir pequeñas cantidades de frutos rojos (arándanos, frambuesas) si quieres, pero no son necesarios.

2. ¿Y las verduras?

Opcionales y limitadas. Verduras de hoja verde (espinacas, lechuga, rúcula) están bien en pequeñas cantidades. Evita las que tienen almidón (patatas, boniatos, maíz, guisantes). No son esenciales pero añaden variedad.

3. ¿Cuánta agua debo beber?

3-4 litros al día con sal marina. En cetosis pierdes mucha agua. Orina clara es buena señal. Añade 1/4 cucharadita de sal por litro. Los calambres son señal de falta de electrolitos, no de agua.

4. ¿Puedo beber alcohol?

NO los primeros 30 días. Después, mínimo. El alcohol detiene la quema de grasa mientras tu cuerpo lo metaboliza. Si vas a beber, elige vodka, whisky o vino seco (no cerveza ni licores dulces). Mejor evitarlo completamente.

5. ¿Necesito contar calorías?

NO si comes cuando tienes hambre real. La grasa y proteína son tan saciantes que es casi imposible comer en exceso. Come hasta estar satisfecho, no reventado. Tu cuerpo regula el apetito naturalmente en cetosis.

6. ¿Cuánta proteína necesito?

2-2.5g por kilo de peso corporal. Si pesas 80kg, come 160-200g de proteína diaria. La proteína protege el músculo durante la pérdida de grasa. Imposible comer "demasiada" si tus riñones están sanos.

7. ¿Y si tengo hambre entre comidas?

Come más grasa en las comidas principales. El hambre entre comidas significa que no comiste suficiente grasa. Añade mantequilla, aceite de oliva, aguacate. La grasa sacia durante 6-8 horas. Si persiste, come un snack graso.

8. ¿Puedo hacer ejercicio en ayunas?

SÍ, de hecho es ideal. Una vez adaptado a cetosis, entrenar en ayunas maximiza la quema de grasa. Café negro antes de entrenar potencia el efecto. Empieza suave y aumenta intensidad gradualmente.

9. ¿Qué pasa si tengo un día de trampa?

Sales de cetosis instantáneamente. Un solo día de carbohidratos te saca del estado metabólico. Tardarás 2-3 días en volver. Los primeros 90 días: CERO trampas. Después, muy ocasionalmente si quieres, pero no es recomendable.

10. ¿Es caro comer así?

Menos de lo que piensas. Eliminas ultraprocesados, snacks, comida basura, restaurantes. Compra cortes económicos (picaña, falda, muslos de pollo con piel), huevos a granel, manteca casera. Sale más barato que una dieta "normal" de mierda.

11. ¿Qué hago si viajo o como fuera?

Es más fácil de lo que parece. Restaurantes: pide carne o pescado doble porción sin guarniciones. Hoteles: desayuno de huevos y bacon. Avión: lleva cecina, huevos duros, frutos secos. Siempre hay opciones carnívoras.

12. ¿Cuánto tiempo hasta ver resultados?

Primera semana: 2-4 kg (agua). Semana 2-4: 1-2 kg por semana (grasa). Después se estabiliza en 0.5-1 kg semanal. En 90 días: 10-20 kg menos dependiendo de tu punto de partida. Los cambios visuales empiezan al día 21.

13. ¿Qué pasa con mi colesterol?

Probablemente subirá el HDL (bueno) y bajará el LDL pequeño y denso (malo). El colesterol total puede subir, pero eso NO es un problema. Lo que importa son los triglicéridos (bajarán brutalmente) y la relación HDL/Triglicéridos. Tu perfil lipídico mejorará.

14. ¿Puedo tomar café?

SÍ, sin límite si es negro. El café no rompe el ayuno. Añade mantequilla o aceite MCT para hacerlo más saciante. Evita leche, azúcar y edulcorantes los primeros 30 días. El café potencia la cetosis.

15. ¿Y si soy mujer?

Funciona igual de bien pero con ajustes. Las mujeres necesitan más variedad cíclica. Añade más carbohidratos limpios (boniato, frutas) en fase lútea del ciclo. El ayuno intermitente debe ser más suave (14/10 en vez de 16/8). Proteína moderada (1.5-2g/kg).

16. ¿Es seguro a largo plazo?

MÁS seguro que la dieta moderna. Los humanos somos carnívoros facultativos. Hemos comido principalmente carne durante 2.5 millones de años. Los problemas de salud modernos vienen del azúcar, cereales y aceites vegetales, NO de la carne.

17. ¿Qué pasa con la fibra?

No la necesitas tanto como te dijeron. La fibra es útil si comes carbohidratos porque ralentiza la absorción del azúcar. Sin carbohidratos, es innecesaria. Tu digestión se adapta. Muchos carnívoros comen cero fibra durante años sin problemas.

18. ¿Puedo hacer músculo con esta dieta?

ABSOLUTAMENTE. La carne es el alimento anabólico por excelencia. Proteína completa, creatina natural, hierro hemo, zinc, B12. Culturistas de élite usan dietas carnívoras para definición. Ganar músculo es más fácil que con carbohidratos.

19. ¿Y si tengo diabetes tipo 2?

Esta dieta puede revertirla. La diabetes tipo 2 es una enfermedad de exceso de azúcar y resistencia a la insulina. Eliminar carbohidratos cura la causa raíz. Consulta con tu médico para ajustar medicación (la necesitarás menos).

20. ¿Qué hago después de los 90 días?

Mantienes el estilo de vida. Esto no es una "dieta temporal", es un cambio permanente. Después de 90 días puedes añadir pequeñas cantidades de carbohidratos limpios ocasionalmente si quieres, pero la base sigue siendo carne, grasa y huevos.



Checklist para empezar hoy mismo

No necesitas preparación perfecta. Necesitas acción inmediata. Sigue esta lista paso a paso y estarás listo para iniciar tu transformación en las próximas 24 horas.

Preparación (hoy mismo)

- **Limpia tu cocina**

Tira o regala TODO lo prohibido: pan, pasta, arroz, cereales, azúcar, aceites vegetales, ultraprocesados. Sin tentaciones en casa.

- **Haz la compra carnívora**

Carne roja (2-3kg), pollo con piel (1kg), huevos (30 unidades), mantequilla (500g), bacon (500g), sal marina, aceite de oliva virgen extra, aguacates.

- **Compra electrolitos básicos**

Sal marina de calidad, magnesio glicinato (400mg), sal light (potasio). Esto previene la gripe keto. Crítico para los primeros 14 días.

- **Prepara tu mentalidad**

Lee este ebook completo. Entiende el PORQUÉ. Visualiza tu objetivo. Toma una foto de tu cuerpo actual. Comprométete públicamente si es necesario.

- **Planifica tus comidas de mañana**

Desayuno: huevos y bacon. Almuerzo: carne roja con mantequilla. Cena: pollo con aguacate. Simple. No compliques. Escribe el plan en papel.

Primera semana

- **Día 1: Corte total de carbohidratos**

Menos de 20g de carbohidratos. Come solo carne, huevos, grasa. Bebe 4 litros de agua con sal. Ignora el hambre falso. Tu cuerpo está en shock, es normal.

- **Días 2-3: Aumenta electrolitos**

5-7g de sal al día repartidos. Magnesio por la noche. Si tienes dolor de cabeza, toma más sal inmediatamente. La gripe keto es falta de electrolitos.

- **Días 4-5: Ajusta tu alimentación**

Si tienes hambre entre comidas, aumenta la grasa. Añade más mantequilla, aceite de oliva, aguacate. La proteína sola no sacia tanto como grasa + proteína.

- **Días 6-7: Primera evaluación**

Pésate. Mide cintura. Toma foto. Probablemente has perdido 2-4 kg (agua principalmente). La energía empieza a mejorar. Los antojos disminuyen. Sigue adelante.

Primer mes

- **Semanas 2-3: Entra en ritmo**

Tu cuerpo entra en cetosis profunda. La energía se dispara. El hambre casi desaparece. Puedes empezar ayuno intermitente 16/8 si quieres. Entrenamiento suave.

- **Semana 4: Primera evaluación seria**

Pesaje completo. Fotos de progreso. Análisis de sangre si quieres datos. Probablemente has perdido 4-8 kg. Tu ropa empieza a quedar holgada. Celebra pero no aflojes.

- **Añade vísceras**

Come hígado 1-2 veces por semana. Es el multivitamínico más completo que existe. Si no te gusta, mézclalo con carne picada o tómalo en forma de paté.

- **Empieza entrenamiento serio**

3 días por semana de fuerza. Sentadilla, peso muerto, press banca. Series de 5-8 repeticiones con peso pesado. No hagas cardio largo innecesario.

90 días y más allá

- **Mes 2: Adaptación completa**

Eres oficialmente un quemagrasas eficiente. Puedes entrenar duro en ayunas. La claridad mental es brutal. Los antojos son historia. Puedes hacer OMAD si quieres.

- **Mes 3: Transformación visible**

La gente nota el cambio. Tu ropa de antes no te sirve. Has perdido 10-20 kg. Músculo visible. Energía constante todo el día. Duermes como nunca.

- **Día 90: Evaluación final**

Fotos de antes y después. Análisis de sangre completo. Celebra tu victoria. Has logrado lo que el 95% de la población no puede: disciplina total durante 90 días.

- **Después de 90 días: Mantén el rumbo**

Esto es tu vida ahora. Puedes añadir carbohidratos limpios ocasionalmente (boniato, arroz blanco) si quieres, pero la base sigue siendo carne y grasa. No vuelvas a la mierda procesada.

- **Conviértete en ejemplo**

Tu transformación inspirará a otros. Comparte tu historia. Ayuda a otros hombres a escapar de la esclavitud de la comida moderna. Sé el líder que siempre debiste ser.

Últimas palabras antes de empezar

La verdad incómoda

El 95% de las personas que lean este libro NO harán nada. Seguirán comiendo la misma mierda, quejándose de los mismos problemas, viviendo la misma vida mediocre.

Encontrarán excusas: "Es muy difícil", "no tengo tiempo", "es muy caro", "y si me pasa algo", "los carbohidratos me gustan mucho".

Son excusas de perdedores. De gente que prefiere la comodidad de la derrota a la incomodidad del cambio.

Pero tú eres diferente

Si has llegado hasta aquí, hay algo en ti que todavía no está muerto. Una chispa. Un resto de guerrero ancestral que se niega a rendirse.

Tienes dos opciones:

1. **Seguir como hasta ahora:** Arrastrándote por la vida con sobrepeso, sin energía, sin fuerza, sin confianza. Viendo cómo pasan los años sin hacer nada al respecto.
2. **Levantarte y luchar:** 90 días de disciplina brutal. Sin excusas. Sin días de trampa. Sin mediocridad. Transformarte en el depredador que siempre debiste ser.

La decisión es tuya. Nadie puede tomarla por ti.

DEJA DE COMER COMO PRESA ES HORA DE CAZAR

Tu momento es ahora

No mañana. No el lunes. No "cuando tenga tiempo". **AHORA MISMO.**

Cierra este libro. Ve a tu cocina. Tira toda la basura procesada. Haz la compra carnívora. Prepara tu primera comida de guerrero.

En 90 días, cuando estés viendo tu transformación en el espejo, recordarás este momento como el día que todo cambió.

El día que dejaste de ser presa y te convertiste en depredador.

Bienvenido a la selva, hermano.

Aquí solo sobreviven los fuertes.

Y tú vas a ser uno de ellos.

Comparte este libro con otro guerrero que necesite despertar.

Etiqueta a alguien que deba leer esto.

Empieza tu transformación HOY.

