

MÉTODO HIPOCRÁTICO DE SALUD SALGADO

Dieta nº 3 (7 días)

Objetivo

Plan nutricional basado en alimentos frescos, priorizando proteínas de calidad y grasas naturales, con una reducción importante de hidratos de carbono y alimentos ultraprocesados.

Normas generales

Priorice carnes de ternera, cordero, cerdo, pollo, conejo y vísceras.

Consuma pescados blancos y, preferentemente, pescados azules.

Tome huevos diariamente.

Aumente el aporte de grasas animales naturales (mantequilla, sebo, manteca de cerdo y la grasa propia de las carnes).

Utilice aceite de coco para cocinar y aceite de oliva virgen extra únicamente en crudo.

Consuma únicamente pequeñas cantidades de hojas verdes (canónigos, lechuga romana o rúcula).

Puede tomar queso curado de cabra u oveja.

Café arábica sin azúcar, si lo desea.

Mantenga una buena hidratación durante todo el día.

Aviso importante

Evite todas las especias (pimienta, cúrcuma, curry, pimentón, canela, clavo, jengibre, nuez moscada y similares), especialmente si presenta sensibilidad a ellas.

Lunes

Desayuno: 3 huevos con mantequilla.

Comida: Chuletón de ternera con abundante grasa natural y unos canónigos.

Cena: Sardinas o caballa.

Martes

Desayuno: Tortilla de 4 huevos con mantequilla.

Comida: Costillas de cerdo con su grasa natural.

Cena: Ayuno nocturno (solo agua, café solo o infusión sin azúcar, si se tolera correctamente).

Miércoles

Desayuno: Huevos con tocino.

Comida: Cordero asado con su grasa.

Cena: Salmón con mantequilla.

Jueves

Desayuno: Huevos cocidos con mantequilla.

Comida: Pollo con piel acompañado de unas hojas verdes.

Cena: Ayuno nocturno.

Viernes

Desayuno: Tortilla con queso curado de oveja.

Comida: Entrecot con mantequilla y sebo.

Cena: Caballa o atún.

Sábado

Desayuno: Huevos cocinados con aceite de coco.

Comida: Panceta y carne de cerdo con su grasa natural.

Cena: Ayuno nocturno.

Domingo

Desayuno: Huevos con mantequilla.

Comida: Cordero o ternera con abundante grasa natural.

Cena: Pescado azul.

Recomendaciones del Método Hipocrático de Salud Salgado

Utilice sal celta, sal ancestral o sal marina pura, evitando las sales refinadas.

Mantenga una adecuada hidratación durante todo el día.

Realice los ejercicios del Método Hipocrático de Salud Salgado durante 10 minutos diarios o 20 minutos en días alternos, adaptándolos a su condición física.

Procure dormir entre 7 y 8 horas cada noche.

Evite el alcohol, las bebidas azucaradas y los alimentos ultraprocesados.

Elimine de la alimentación harinas, pan, cereales, arroz, pasta, legumbres, dulces y azúcares añadidos.

Priorice siempre alimentos frescos, carnes, pescados, huevos y grasas animales naturales, acompañando las comidas únicamente con pequeñas cantidades de hojas verdes.

Nutracéutico recomendado

Al 3 veces al día: Cardo mariano, siguiendo la dosis indicada por el fabricante o la recomendación de un profesional sanitario. Tradicionalmente se ha utilizado como complemento para apoyar la función hepática; la evidencia científica sobre sus beneficios puede variar según la indicación.

Prof: Tomás Salgado & Hahnemann Consulta

Neuropsicoterapeuta Y T. Holístico

<https://www.consultanaturalsalgado.com/>