

Todo lo que necesitas saber para no estar más  
perdida que cuando no había Google Maps

Guía de uso  
Método Adelmociónate



## Lo primero

Quiero agradecerte que hayas invertido tu dinero en el Paquete de iniciación del Método Adelmociónate

Ahora tendrás que **utilizar un poco de tu tiempo** para sacarle provecho

Eso sí, poco a poco

Adáptalo a tu ritmo, lo importante es que disfrutes del cambio de hábitos

¡Vamos!

El Método Adelmociónate es de tipo generalista

Está construido con diferentes herramientas agrupadas en 4 llaves:

Alimentación, ejercicios activos, técnicas anti estrés y audios de reflexión

## Cómo usar las llaves

Empezamos con la llave perla, es la que contiene todo lo referente a los alimentos

### Llave Perla



### Alimentación

#### ¿Cómo saco su mejor partido?

Casi todos los platos están elaborados con **olla de baja temperatura y freidora de aire**

Cocinar de esta forma, evita pasar horas en la cocina dale que te pego

¡Que si remueve, cuela, rehoga y mancha todo!

Será una buena inversión y no muy costosa

Con este método, cocinar es fácil

Eso sí, **tienes que anticipar el tiempo de preparación** de la comida si usas la olla de baja temperatura

Imagino que **sabes cocinar o que algo guisas** habitualmente ¿no?

Si es así, utiliza tus conocimientos, no los deseches

Tan solo adáptalos a las indicaciones que te voy a ir dando

Primer paso



Echa un vistazo a la **lista de alimentos del Método Adelmociónate** y con ella en la mano

Mira en tu nevera y en tu despensa todos los alimentos que tienes

Separa los que son productos industriales de los que no, según la lista

Para empezar, gasta todos estos productos ultra-procesados: regálalos o invita a tus amigos

**Quítalos de tu vista lo antes posible y no los compres más**

Una vez que solo tienes alimentos, gasta aquellos que están en la lista de alimentos no recomendados

Si quieres, puedes cambiar de amigos para darles de comer o llamar a tu familia

**Eso sí gástalos y no tires el dinero comprando otros parecidos**

Ahora tu nevera respira mejor, hay mucho más sitio ¡qué gusto!

¿Qué alimentos te han quedado? Lo mismo está vacía del todo

Así, empezamos genial

Si los alimentos que tienes a la vista se ajustan a la lista de alimentos recomendables, úsalos como has hecho hasta ahora

Si no, tendrás que ir a la compra

## Segundo paso



### Observa lo que desayunas

¿Contiene algo de la lista de alimentos recomendados?

O se basa en un **desayuno de carbohidratos refinados**

Tipo pan tostado con tomate, magdalenas, cereales inflados y café con leche

Suponiendo que tu caso sea el segundo, es el momento de pasar a la acción

Mira **los desayunos que propongo en el menú semanal**, elige lo que más te gusta

Puedes repetir varios días el mismo desayuno, hasta que te vayas familiarizando

También es más nutritivo y divertido si cambias

Siempre que no sea un esfuerzo que no quieres o no puedes abordar

Tómalo con tranquilidad, esto no es una dieta, ya lo sabes

Es aprender a comer de otra forma y eso lleva su tiempo

No cambies toda tu forma de organizar las comidas, te puede desbordar y con ello desanimar

Tienes una lista de la compra en la que puedes ver todos los ingredientes del menú semanal

Pero te recomiendo que la uses cuando tengas más integrado toda la elaboración de los platos

Ahora será **más fácil mirar los ingredientes de los desayunos que elijas** y hacer una lista aparte

Ya tienes claro qué vas a desayunar y lo que tienes que comprar ¡Apúntalo!

Mañana lo tendrás todo listo

### Desayuno Adelmociónate

- Elegir el desayuno
- Comprar los ingredientes
- Cocinar las recetas previamente si has elegido los desayunos del segundo y tercer menú

### Consejos del desayuno

- **Con los tubérculos: haz más cantidad que una sola ración**
- Guarda en la nevera el plátano macho y/o el boniato ya cocinado. Al día siguiente tan solo tendrás que ponerlo un minuto en la freidora para quitarle el frío
- El solomillo y el pollo, es mejor hacer lonchas en frío
- Puedes **envolver por raciones y guardarlo en el congelador** para utilizar cuando lo necesites, ahorrarás mucho tiempo
- En el menú séptimo puedes elaborar el pan de maíz si tienes panificadora, en otro caso, lo puedes comprar
- También te aconsejo que hagas lonchas el pan y saques la ración que necesites, ponlo en la tostadora y quedará riquísimo

## Tercer paso



En cuanto tengas tiempo, mira tu agenda

**¿A qué hora te levantas?**

Si tu costumbre es ir a toda pastilla porque se te pegan las sábanas

**Tendrás que replantear este hábito por uno diferente**

Puede que madruges mucho y no puedas levantarte un poco antes, vale

Entonces deja tiempo de momento para un desayuno tranquilo, no lo engullas

Lo mismo, sí puedes despertarte quince minutos antes y realizar 10 minutos de ejercicio dinámico y cinco de meditación o de respiración

Para esto tendrás que utilizar estas 2 llaves

## Llave Falun



### Ejercicio físico

4 vídeos de 10 minutos de ejercicio activo

Elige uno, practícalo y después, según vas aumentando los días de entrenamiento, alterna los diferentes vídeos

Activarás el metabolismo, mejorarás la función muscular y aumentarás quemar la grasa como fuente de energía

## Ejercicios activos Adelmociónate

- Decide la hora a la que vas a realizar los ejercicios
- Ponte una alarma
- Busca un espacio adecuado
- Usa una colchoneta, es más cómodo
- Elige 1 de los 4 videos, son 10 minutos
- Ve alternando los vídeos según vayas aumentando tu resistencia muscular
- Comienza con tres días a la semana, después irás aumentando la frecuencia

## Llave Australien



### Anti estrés

Una meditación "Alimenta tu cerebro", una respiración "Suave" y una relajación "Mi lugar preferido"

El tiempo de duración de cada una, es de 5 minutos ¡menos que entrar en Instagram!

Llenarás de **oxígeno tu cerebro** y **bajarás tus niveles de cortisol** mejorando la resistencia al estrés

## Audios anti estrés Adelmociónate

- Decide qué técnica prefieres hacer
- Elige una meditación, una respiración o una relajación
- Son 5 minutos
- **Por la mañana**, te recomiendo la meditación o la respiración. Oxigena el cerebro y baja el cortisol, te sentirás más despierta
- Repite la misma, mínimo durante un mes
- Haz esta técnica después del ejercicio activo, mejora la eficacia
- También puedes hacerlo de forma individual
- Realízalo tres veces a la semana, después ya irás aumentando
- Te recomiendo que la relajación la uses para la tarde-noche. Entrarás más fácil en un sueño reparador

## La mejor forma de comenzar

### Dinámica del día

- Elige el desayuno que más te guste
- Compra los ingredientes
- Cocina lo que necesites por adelantado
- Levántate 30 minutos antes
- Haz 10 minutos de ejercicio activo
- 5 minutos de meditación/respiración
- Una ducha
- Toma tu desayuno con satisfacción

Si el ejercicio lo vas a realizar por la tarde

**Agenda una hora determinada**, ponte la alarma del móvil hasta que incorpores este hábito

### Dinámica de la tarde

- Realiza 10 minutos de ejercicio activo
- A continuación: 5 minutos de meditación, respiración o relajación



## Cuarto paso



### Antes de la comida pon atención a **las cenas Adelmociónate**

Mira en el menú de la semana las cenas que te propongo y elige

Apunta los ingredientes y ve a comprar

Puedes cocinar más cantidad de alguna sopa en concreto y repetir varios días, así no tendrás que cocinar a diario

También es buena opción, **congelar la sopa** que cocines por raciones e ir alternando con otras sopas diferentes ¡Esto es súper práctico!

¡Ojo! Si lo haces así, tendrás que descongelar con un poco de tiempo o utilizar el microondas

Si es verano y no te apetecen las sopas para cenar, **utiliza las ensaladas** y sustituye las sopas por los **desayunos del menú segundo y tercero** o algún pescado/marisco

Te recomiendo que vayas incorporando poco a poco las recetas ¡No todas de golpe!

### Cenas Adelmociónate

- Elige las que más te gusten
- Compra los ingredientes
- Cocínalos
- Haz más raciones y utilízalas el resto de días o congela
- No tomes carbohidratos, mejor proteínas y vegetales
- Cena 2-3 horas antes de acostarte

Quinto paso



## Vamos ahora con **las comidas Adelmociónate**

El proceso es parecido a lo que hemos hecho anteriormente

Mira los menús del Método Adelmociónate y elige lo que más te guste

Compra los ingredientes y elabora la receta

Ve probando las recetas una a una

Intercala con lo que tú cocinas habitualmente

Eso sí **deja al margen los alimentos que no te convienen**

¡Mira la lista de alimentos recomendados!

**Los tubérculos** como boniato o patatas puedes cocinar más cantidad y comerlo en días posteriores

**Contendrán almidón resistente** después de 24 horas en la nevera, un alimento favorable para tu microbiota

Mejor no calientes estos tubérculos por encima de 70°

### Comidas Adelmociónate

- Elige las que más te gusten
- Prueba poco a poco las recetas
- Utiliza tu forma de cocinar, pero solo con los alimentos recomendados
- Compra los ingredientes
- Si usas la olla de baja temperatura, cocina a primera hora de la mañana y lo tendrás caliente al mediodía
- Haz más raciones de tubérculos y utilízalos el resto de días. Solo calienta a 70°

Una sugerencia de lo que sería conveniente beber a lo largo del día

### Bebidas Adelmociónate

- Agua
- agua con gas
- café
- infusiones frías o caliente
- 1 copa de vino en fin de semana

No me preguntes por otras opciones de bebida porque no las contemplo, solo hay estas posibilidades dentro del Método Adelmociónate

Ya puedes empezar a disfrutar las comidas con familiares y/o amigos

Sin salirte de tu objetivo ¡Adelgazar o mantener el peso!

Sexto paso



## Cómo utilizar los podcasts Adelmociónate

Estos se encuentran en esta última llave

### Llave Vantablack



#### Reflexiones

Tienes **5 podcasts Adelmociónate** para escuchar

Empieza por uno y mientras estás dando un paseo, vas en el metro o conduciendo en tu coche ¡Escúchalo!

Elige otro momento para volver a oírlo

Date un instante para ver cómo resuena en tu vida ¡Reflexiona!

Si te surgen ideas nuevas de cómo poder resolver algo ¡Apúntalo!

Ten un cuaderno para tus reflexiones

Pon en práctica tus nuevos objetivos

#### Podcast Adelmociónate

- Elige el que más te atraiga
- Escucha mientras paseas
- Vuelve a escuchar en un momento donde puedas reflexionar
- Apunta nuevas formas de actuar
- Pon en práctica estas nuevas ideas
- Cambia a otro podcast y repite el proceso

## Séptimo paso



### Cómo hacer un día completo Adelmocionate

#### Con las dinámicas por la mañana

- 10 minutos de ejercicio activo
- 5 minutos de audios anti estrés, mejor meditación o respiración
- Desayuna
- Come
- Escucha un podcast
- Reflexiona y apunta
- Cena 2-3 horas antes de acostarte

#### Con las dinámicas por la tarde

- Desayuna
- Come
- Escucha un podcast
- Reflexiona y apunta
- 10 minutos de ejercicio activo
- 5 minutos de audio anti estrés: meditación, respiración o relajación
- Cena 2-3 horas antes de acostarte

## Octavo paso



Cuando ya te hayas dado el tiempo para manejarte con las recetas

Te recomiendo que uses la **lista de la compra Adelmociónate**

No tendrás que pensar cuando vayas al supermercado

La puedes descargar y tener en tu móvil a mano

### Listas de la compra Adelmociónate

- Una lista con todos los ingredientes que necesitas para el menú semanal
- Otra lista con los ingredientes de las comidas de fiesta

## Noveno Paso



Es la hora de invitar con las **comidas de fiesta Adelmociónate**, sin salirte de tu objetivo

¿Estás harta de pasarte la mañana trajinando, ahí en tu cocina antes de que vengan tus invitados?

Además

¿Al terminar de comer, tener que fregar todo lo manchado mientras los demás están charlando, te pone de mal genio?

Lo mismo para evitar esto, compras todo elaborado

No es tan rico o sí, pero te sale bastante más caro ¡aunque es una opción!

Pero si lo que quieres es una manera saludable de hacer comidas de fiesta

Te presento algo con lo que cuidar tu cuerpo, tu mente y tu bolsillo

### Comidas de fiesta Adelmociónate

- Platos muy fáciles de elaborar, sabrosos, ricos en proteínas y grasas de calidad
- Son comidas de fiesta por los postres; llevan azúcar y harina de maíz, por lo que hay que disminuir su consumo
- Al utilizar la freidora de aire, no mancharás la cocina
- Podrás tener los postres preparados desde el día anterior
- El bizcocho al pasar 12 horas en la nevera te ayudará a comer menos cantidad y sigue estando igual de rico



**Una vida saludable será siempre tu mejor y  
más barato seguro de salud  
¡te mereces lo mejor!**