



TIMELINE DE LA CETOSIS

12-24 horas comienza el cambio



4-5 días

Síntomas de la gripe keto (calambres, dolor de cabeza, fatiga)



Una semana

Comienzas a adelgazar y a sentir más energía



Segunda Semana

Sigue! Tu cuerpo se está adaptando y ya no tienes tanta hambre



Cuarta Semana

Disminuye la insulina, aumenta la energía, se desinflamó el cuerpo



A partir de la quinta semana...

Adelgazaste, se te quitó la adicción a los dulces, recuperaste tu flexibilidad metabólica

Aprendiste a escuchar a tu cuerpo