

BILINGUAL EDITION
EDICIÓN BILINGÜE

GOUT

A COMPLETE PRACTICAL GUIDE

GUÍA COMPLETA Y PRÁCTICA

31 DAYS TO A HEALTHIER LIFESTYLE FOR MEN 50+

31 DÍAS PARA UN ESTILO DE VIDA
MÁS SALUDABLE PARA HOMBRES 50+



REDUCE URIC ACID
REDUCE EL ÁCIDO ÚRICO



LOSE WEIGHT
PIERDE PESO



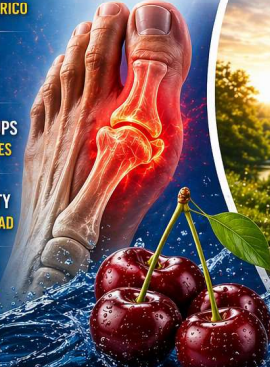
PREVENT FLARE-UPS
PREVIENE LOS BROTES



RESTORE MOBILITY
RECUPERA MOVILIDAD



HYDRATE • HEAL
HIDRÁTATE • SANA



LUIS A. MARTÍNEZ & DIANE CAMBIANO MARTÍNEZ



GENESIS
ECONOMIC DEVELOPMENT

2026



To ensure clarity, we have organized our bilingual Book so that the first half is in English and the second half in Spanish.

In addition, the latest version of our book is available for complimentary download at:

www.dicksonst.com.

Gout – A Complete Bilingual Practical Guide:

*31 Days to a Healthier Lifestyle for Males 50 years
and older!*

Authors: Luis A. & Diane Martinez

Introduction

There are conditions in life that arrive loudly demanding immediate attention, forcing disruption, and leaving little room for denial. And then there are those that arrive quietly, almost imperceptibly at first, embedding themselves into the rhythm of daily life until one Day, they can no longer be ignored.

Gout belongs to the latter.

It does not begin as a defining moment. It begins as a signal often dismissed, misunderstood, or temporarily managed without deeper consideration. A minor discomfort. A sudden flare. An isolated event. Until patterns begin to emerge.

For many, the response is reactive: treat the pain, suppress the inflammation, return to routine. Yet beneath these episodes lies a far more important reality one that is often overlooked.

Gout is not merely a condition of the joints. It is a reflection of the body's internal balance its metabolism, its chemistry, and its long-term adaptations to lifestyle.

This distinction matters.

Because when a condition is treated only at the surface, it tends to return. But when it is understood at its root, it can often be transformed.

This guide was not created to offer temporary solutions. It was designed as a structured, practical, and accessible pathway toward understanding and addressing the underlying causes that contribute to gout.

The approach presented here is grounded in simplicity not because the condition itself is simple, but because sustainable solutions must be.

It does not rely on extremes. It does not require sudden, unsustainable changes. Instead, it focuses on consistent, measurable adjustments applied over time that allow the body to recalibrate, restore balance, and function more efficiently.

Within these pages, you will find a comprehensive framework:

- Clear explanations of how gout develops
- Practical dietary strategies that reduce uric acid
- Structured movement and lifestyle protocols
- Evidence-based supplementation and medical options
- A guided 31-Day system designed for real-world implementation

More importantly, you will find a shift in perspective.

This is not a short-term intervention. It is an opportunity to understand how the body responds to daily choices and how those choices, when adjusted with intention, can lead to meaningful and lasting improvement.

For those who are willing to engage with the process, the outcomes can extend far beyond gout itself impacting energy levels, metabolic health, mobility, and overall quality of life.

Change, in this context, is not dramatic. It is deliberate.

And over time, it becomes transformative.

501c3 Genesis

www.GenesisEconomicDevelopment.org

Copyright © 2026 by Luis A. Martínez M.

Library of Congress Control Number:

ISBN:	Hardcover	9798258806383
	Softcover	9798258803610
	eBook ASIN	

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the copyright owner.

Unless otherwise indicated, all technical information has been received from public sources. Used by permission. All rights reserved.

Content, Layout, Photography, Cover Design and Translations by Luis A. & Diane Martínez, Illustrations by Harry McDermott.

Rev. Date: 04/25/2026

Important Note: The information provided is for general knowledge and should not be considered advice.

® First Printing April 2026
Genesisny 1a

Info@genesisny.net
www.genesisny.net

Prologue

There are moments in life when the body speaks in ways that cannot be ignored.

Not loudly at first but persistently.

A discomfort that interrupts rest. A pain that arrives without warning. A limitation that was not there before. These moments, though often dismissed in the beginning, carry a message.

For many, gout becomes one of those messages.

It is easy to view it as an isolated condition a flare to be treated, a pain to be managed, a problem to be temporarily resolved. But over time, a deeper question begins to emerge:

Why is this happening?

This question, when taken seriously, has the power to change everything.

Because it shifts the focus from reaction to understanding. From short-term relief to long-term transformation.

This guide was born from that shift. Not from theory alone, but from observation, experience, and a growing awareness that many of the conditions affecting us today are not random. They are responses patterns shaped by years of habits, environment, and physiology.

The intention behind these pages is not to overwhelm, but to clarify.

To bring structure to what often feels uncertain.
To simplify what has been made unnecessarily complex.
To provide a path that is both practical and sustainable.

There is no single moment that defines change. It happens gradually through choices repeated daily, through awareness applied consistently, through small decisions that, over time, reshape outcomes.

If you are reading this, you are already at the beginning of that process.

And while the path forward may require discipline, it does not require perfection.

Only commitment.



Our Little Lizzy

Table of Contents

Gout – A Complete Bilingual Practical Guide:.....	3
Introduction	4
Copyright.....	7
Prologue.....	8
Illustrations	18
Dedication.....	19
About the Authors	20
Gout – A Complete Practical Guide:	21
Why Heavy-Set Men Are at Higher Risk:.....	21
What Causes High Uric Acid?	22
FOODS TO AVOID: (Major Triggers)	23
Meat & Seafood: (High Purine).....	23
Alcohol: (Top Triggers).....	23
Sugars & Processed Carbs:.....	23
FOODS THAT HELP LOWER GOUT:.....	24
Vegetables: (Very Good).....	24
Fruits: (Best Choices).....	24
Carbs: (Good Choices).....	25
Healthy Fats: (Anti-inflammatory)	25
WATER = MEDICINE	25
BEST EXERCISE STRATEGY (For Heavy Men)	26
MEDICAL TREATMENT OPTIONS:.....	26
Natural Supplements; (Evidence-Based)	27
ROOT CAUSE STRATEGY: (Long-Term Solution).....	27
31-DAY GOUT RESET PLAN:.....	28
WARNING SIGNS THAT NEED MEDICAL CARE:	28

GOUT MASTER PLAN:.....	29
PART 1: GOUT-DIET CHART (PRINTABLE QUICK GUIDE).....	29
PART 2: 7-DAY ANTI-GOUT MEAL PLAN.....	31
PART 3: COMPLETE SHOPPING LIST:.....	32
PART 4: SIMPLE HEALING RECIPES.....	34
PART 5: WEIGHT LOSS + GOUT REVERSAL PROTOCOL	35
PART 6: MEDICAL TREATMENT PATH (When Needed)	36
PART 7: FLARE-UP EMERGENCY PLAN	36
PART 8: ROOT CAUSE FIX: (<i>KEY for HEAVIER MEN</i>)...37	
90-DAY OUTCOME EXPECTATION:.....	37
Realistic, Safe Targets:	38
Health Plans:	39
Custom Gout-Recovery & Weight-Loss Plan.....	40
Complete Gout & Health Optimization Packet:.....	43
7-Day Anti-Gout Meal Plan:	45
Complete Shopping List:	46
31-Day Gout & Weight-Loss Calendar:	49
Spanish Translation.....	66
Gota – Una Guía Práctica Completa Bilingüe:.....	68
Introducción.....	70
Derechos de Autor	74
Prólogo.....	75
Ilustraciones.....	77
Dedicatoria.....	78

Mujeres del Sur	79
Sobre los Autores	80
GOTA – GUÍA COMPLETA Y PRÁCTICA	81
Por Qué los Hombres con Sobrepeso Tienen Mayor Riesgo	81
¿Qué Provoca el Ácido Úrico Elevado?	82
ALIMENTOS A EVITAR (Principales Desencadenantes)	83
Carnes y Mariscos (Altos en Purinas)	83
Alcohol (Desencadenantes Críticos)	83
Azúcares y Carbohidratos Procesados	83
ALIMENTOS QUE AYUDAN A REDUCIR LA GOTA	84
Vegetales (Altamente Beneficiosos)	84
Frutas (Mejores Opciones)	84
Proteínas Seguras	84
Carbohidratos Recomendados	85
Grasas Saludables (Antiinflamatorias)	85
EL AGUA = MEDICINA	85
MEJOR ESTRATEGIA DE EJERCICIO (Para Hombres con Sobrepeso)	85
Recomendado:	86
Evitar:	86
OPCIONES DE TRATAMIENTO MÉDICO	86
Durante un Ataque Agudo:	86
Prevención a Largo Plazo:	86
Suplementos Naturales (Basados en Evidencia) ...	87
ESTRATEGIA DE RAÍZ (SOLUCIÓN A LARGO PLAZO) ..	87

PLAN DE REINICIO DE 31 DÍAS	87
Dayrio:.....	87
Semanal:.....	88
Objetivos:	88
SEÑALES DE ALERTA QUE REQUIEREN ATENCIÓN MÉDICA	88
CONCLUSIÓN PRINCIPAL.....	88
PLAN MAESTRO PARA EL CONTROL DE LA GOTA	89
Sistema Integral: Dieta + Metabolismo + Recuperación	89
PARTE 1: TABLA DE DIETA PARA LA GOTA (GUÍA RÁPIDA IMPRIMIBLE)	89
CONSUMIR LIBREMENTE	89
Vegetales:.....	89
Frutas:	89
Proteínas:	90
Carbohidratos (Controlados):	90
Grasas Saludables:	90
LIMITAR.....	90
EVITAR COMPLETAMENTE	91
PARTE 2: PLAN DE ALIMENTACIÓN ANTI-GOTA DE 7 DÍAS	91
Opciones de Desayuno (Rotación):.....	91
Opciones de Almuerzo:.....	91
Opciones de Cena:	92
Snacks:	92
PARTE 3: LISTA COMPLETA DE COMPRAS	92
Productos Frescos:.....	92

Proteínas:	93
Despensa:.....	93
Suplementos (Opcionales):.....	93
PARTE 4: RECETAS SIMPLES Y TERAPÉUTICAS	94
Batido Antiinflamatorio Matutino	94
Bowl de Recuperación	94
Merienda Terapéutica.....	94
PARTE 5: PROTOCOLO DE PÉRDIDA DE PESO Y REVERSIÓN DE LA GOTA.....	95
Meta Principal:.....	95
Movimiento Diario:.....	95
Hidratación:.....	95
Sueño:	95
PARTE 6: RUTA MÉDICA (CUANDO ES NECESARIO).....	96
PARTE 7: PLAN DE EMERGENCIA DURANTE BROTES.....	96
PARTE 8: CORRECCIÓN DE LA CAUSA RAÍZ	97
PLAN PERSONALIZADO DE SALUD (HOMBRE MAYOR DE 60 AÑOS).....	97
Metas Realistas y Seguras:.....	97
Planes de Salud:	98
Plan Personalizado de Recuperación de Gota y Pérdida de Peso.....	98
Perfil del Cliente:.....	98
Objetivos Seguros de Pérdida de Peso (Aproximados):	99
Plan Diario Fundamental:	99
Estructura Semanal:.....	99
Estructura de Alimentación (30 Días):	100

Desayuno:	100
Almuerzo:	100
Cena:	100
Meriendas:	100
Vitaminas y Suplementos (<i>Bajo supervisión médica</i>)	100
Guías de Seguridad (Mayores de 70 años):	101
Resultados Esperados (Después de 90 Días):	101
PAQUETE COMPLETO DE OPTIMIZACIÓN DE SALUD Y GOTA	102
Lista Diaria (30 Días):	102
Rutina Segura para Adultos Mayores:	102
Parámetros de Control Clínico:	102
Recetas Terapéuticas:	103
PLAN DE ALIMENTACIÓN ANTI-GOTA DE 7 DÍAS	103
Desayunos:	103
Almuerzos:	103
Cenas:	104
Meriendas:	104
LISTA COMPLETA DE COMPRAS	104
Productos Frescos:	104
Proteínas:	104
Dispensa:	105
Suplementos:	105
RUTINA DE EJERCICIO (AMIGABLE CON ARTICULACIONES)	105
Calentamiento (5 minutos):	105
Caminata:	105
Fuerza (2–3 veces por semana):	106

Estiramientos:	106
Seguridad:	106
CALENDARIO DE 31 DÍAS (RESUMEN ESTRUCTURAL)	106
MENSAJE FINAL.....	107
¡Felicidades por Completar su Programa de 31 Días!	107
CALENDARIO DE 31 DÍAS: Día 1.....	108
Con gratitud,	124



Illustrations by our dear friend,
Harry McDermott

Dedication

This work is dedicated to all individuals who have endured the silent burden of chronic illness especially those who have faced the pain and limitations of gout with resilience and determination.

To the men and women who continue to rise each Day despite discomfort, seeking not only relief but understanding... this guide is for you.

We further dedicate this work to the families and caregivers who stand beside their loved ones, offering strength, patience, and unwavering support.

And finally, to the medical professionals, researchers, and advocates who continue to pursue truth, challenge convention, and expand access to meaningful, life-changing knowledge.

May this guide serve as a bridge—between awareness and action, between suffering and restoration, and between uncertainty and empowered health.

About the Authors

Luis A. Martínez and **Diane Cambiano Martínez** are authors, entrepreneurs, and advocates dedicated to advancing accessible health education and community empowerment.

Through their work with **Genesis Economic Development**, a nonprofit organization committed to improving quality of life through innovation, housing, and educational initiatives, they have consistently focused on delivering practical, real-world solutions to complex challenges.

Their publications including *Salt of Salts*, *Breast Cancer: Is It Really Mine?*, and *Divorce, Power & Survival*—reflect a broader mission: to provide clear, actionable knowledge that empowers individuals to take control of their health, finances, and personal development.

With a strong commitment to bilingual accessibility, their work bridges critical information gaps across diverse communities, ensuring that life-changing knowledge is not limited by language or access.

This guide represents their continued effort to translate complex medical and metabolic concepts into practical strategies that can be implemented immediately—supporting long-term health, resilience, and transformation.

Gout – A Complete Practical Guide:

Gout is a form of Inflammatory Arthritis caused by High Uric Acid levels in the blood. When uric acid gets too high, it forms sharp crystals that settle into joints, most commonly:

- **Big toe (*Classic)**
- Ankles
- Knees
- Feet
- Hands
- Elbows
- Wrists

It often shows up as sudden, intense pain, redness, heat, and swelling — frequently at night...

Why Heavy-Set Men Are at Higher Risk:

Being Heavy-set significantly increases Gout risk because:

- More Body Mass → Higher uric acid production
- Insulin Resistance → Kidneys excrete less uric acid
- Fat tissue increases inflammation
- Higher Rates of:

- Metabolic Syndrome
- High Blood Pressure
- Fatty Liver
- Kidney Strain

Weight loss alone can reduce gout attacks by 50–70%.

What Causes High Uric Acid?

1. Diet: (Biggest Controllable Factor)

High-Purine foods → More uric acid.

2. Alcohol: (Especially BEER!)

Beer is one of the worst triggers.

3. Dehydration:

Less Water → Kidneys can't flush uric acid.

4. Insulin Resistance & Metabolic Syndrome:

Very Common in Heavier Men.

5. Genetics:

Some people naturally produce more uric acid.

FOODS TO AVOID: (Major Triggers)

Meat & Seafood: (High Purine)

- Organ Meats: Liver, Kidney, Heart
- Beef, Pork, Lamb (Especially Fatty-Cuts)
- Bacon, Sausage, Hot Dogs
- Anchovies, Sardines, Mackerel
- Shellfish: Shrimp, Lobster, Crab, Mussels, & Scallops
- Tuna (Especially Canned)

Alcohol: (Top Triggers)

- Beer (Worst Offender)
- Hard Liquor
- Sweet Mixed Drinks

(Dry Wine in small amounts is sometimes tolerated.)

Sugars & Processed Carbs:

- Soda (Especially high-fructose corn syrup)
- Sweet Tea
- Energy Drinks
- Candy
- Pastries

- White Breads
- Processed Snacks
- Fructose - Directly raises Uric Acid

FOODS THAT HELP LOWER GOUT:

Vegetables: (Very Good)

- Spinach
- Kale
- Broccoli
- Zucchini
- Bell Peppers
- Carrots
- Cauliflower
- Cucumbers

Fruits: (Best Choices)

- Cherries (powerful gout reducer)
- Blueberries
- Strawberries
- Apples
- Citrus

***Fresh Cherries Reduce Gout Attacks by up to 35%!**

Proteins: (Safe)

- Eggs
- Low-fat Dairy (Yogurt, Kefir, Milk)
- Chicken (moderate amounts)
- Turkey (moderate)

Carbs: (Good Choices)

- Oatmeal
- Brown rice
- Quinoa
- Sweet potatoes
- Whole grains

Healthy Fats: (Anti-inflammatory)

- Olive Oil
- Avocados
- Nuts (Especially Walnuts & Almonds)

WATER = MEDICINE

Minimum: 2.5–3 Liters Per Day

Water:

- Flushes Uric Acid
- Prevents Crystal Formation

- Protects Kidney

Add Lemon to Water → Improves Uric Acid Excretion.

BEST EXERCISE STRATEGY (For Heavy Men)

Goal: Reduce insulin resistance + lower uric acid

Best:

- Walking (30–60 min daily)
- Swimming
- Cycling
- Light Resistance Training

Avoid:

- Intense high-impact workouts during flare-ups

***Losing just 10–15% body weight can massively reduce gout.**

MEDICAL TREATMENT OPTIONS:

During Acute Attack:

- NSAIDs (Ibuprofen, Naproxen)
- Colchicine
- Corticosteroids

Long-Term Prevention:

- Allopurinol (most common)
- Febuxostat
- Probenecid

***These lower uric acid permanently when needed.**

Natural Supplements; (Evidence-Based)

<u>Supplement:</u>	<u>Effect:</u>
Vitamin C (500â€“1000mg/Day)	Lowers uric acid
Cherry extract	Strong protection
Magnesium	Anti-inflammatory
Potassium citrate	Improves uric acid excretion
Omega-3 fish oil	Reduces inflammation

ROOT CAUSE STRATEGY: (Long-Term Solution)

For heavy-set men, gout is often a symptom of metabolic dysfunction, not just food choices.

Fix these → Gout Improves Dramatically:

- Insulin resistance
- Belly fat
- Fatty liver
- High triglycerides

- Poor sleep
- Stress hormones

31-DAY GOUT RESET PLAN:

Daily:

- 3-Liters Water
- 30–45 Min. Walking
- No Soda, No Beer
- Low-Carb, Whole-Food Diet

Weekly:

- 2–3 Servings Cherries
- Fish Oil
- Vitamin C

Goal:

- Lose 5–10 lbs in 30 Days
- Reduce Inflammation
- Stabilize Uric Acid

WARNING SIGNS THAT NEED MEDICAL CARE:

- Frequent Attacks (more than 2 per year)
- Kidney Stones

- Chronic Joint pain
- Swollen Joints lasting weeks

Bottom Line:

Gout is very controllable, especially with:

- ✓ Weight loss
- ✓ Proper hydration
- ✓ Dietary correction
- ✓ Insulin resistance reversal

GOUT MASTER PLAN:

Printable Diet Chart + 7-Day Meal Plan + Weight Loss Protocol + Shopping List + Recipes

[PART 1: GOUT-DIET CHART \(PRINTABLE QUICK GUIDE\)](#)

EAT FREELY:

Vegetables:

- Spinach, kale, broccoli, zucchini, cucumbers, peppers, cauliflower, carrots, onions

Fruits:

- Cherries ★ ★ ★

- **Blueberries, strawberries, apples, oranges, lemons, limes**

Proteins:

- **Eggs**
- **Chicken (moderate)**
- **Turkey (moderate)**
- **Greek yogurt**
- **Cottage cheese**

Carbs: *(Controlled)*

- **Oatmeal**
- **Brown rice**
- **Quinoa**
- **Sweet potatoes**
- **Beans (moderate)**

Healthy Fats:

- **Olive oil**
- **Avocado**
- **Nuts**
- **Seeds**

LIMIT:

- **Red Meat**
- **White Rice**

- **White Bread**
- **Pasta**
- **Cheese (Small Amounts)**
- **Fruit Juices**

***** AVOID COMPLETELY:**

- **Beer & Liquor**
- **Soda & Sweet Tea**
- **Candy, Pastries**
- **Processed Foods**
- **Hot Dogs, Bacon, Sausage**
- **Shrimp, Crab, Lobster, Sardines, Anchovies**
- **Organ Meats**

PART 2: 7-DAY ANTI-GOUT MEAL PLAN

BREAKFAST OPTIONS: (Rotate)

- **Eggs + Sautéed Spinach + Avocado**
- **Greek Yogurt + Cherries + Walnuts**
- **Oatmeal + Cinnamon + Berries**
- **Smoothie: Berries + Spinach + Protein Powder + Almond Milk**

LUNCH OPTIONS:

- **Grilled Chicken Salad + Olive Oil + Lemon**

- **Turkey Lettuce Wraps + Veggies**
- **Lentil Soup + Salad**
- **Quinoa Bowl + Veggies + Eggs**

DINNER OPTIONS:

- **Baked Salmon + Broccoli + Sweet Potato**
- **Chicken Stir Fry + Veggies + Brown Rice**
- **Turkey Chili (No Beans, Low Spice)**
- **Veggie Omelet + Avocado**

SNACKS:

- **Fresh Cherries**
- **Almonds / Walnuts**
- **Hard-boiled Eggs**
- **Apple + Peanut Butter**

PART 3: COMPLETE SHOPPING LIST:

FRESH PRODUCE:

- **Cherries (Fresh or Frozen)**
- **Blueberries**
- **Apples**
- **Lemons**
- **Spinach**
- **Kale**
- **Broccoli**

- **Zucchini**
- **Bell Peppers (Red/Orange/Yellow/Green)**
- **Cucumbers**
- **Onions (White/Yellow/Red)**
- **Sweet Potatoes**
- **Avocados**

PROTEINS:

- **Eggs**
- **Chicken Breasts**
- **Turkey Breasts**
- **Salmon**
- **Greek Yogurt**
- **Cottage Cheese**

PANTRY:

- **Olive Oil**
- **Quinoa**
- **Brown Rice**
- **Oatmeal**
- **Almonds**
- **Chia Seeds**
- **Walnuts**
- **Cinnamon**
- **Ginger**

SUPPLEMENTS:

- Vitamin C (500–1000 mg)
- Omega-3 Fish Oil
- Cherry Extract
- Magnesium

PART 4: SIMPLE HEALING RECIPES

Anti-Gout Morning Smoothie

Ingredients:

- 1 Cup Berries
- 1 Handful Spinach leaves
- 1 Scoop Protein Powder
- 1 Tbsp. Chia Seeds
- Water or Almond Milk

Benefits:

***Anti-inflammatory + Blood Sugar Control +
Joint Support**

Healing Chicken Bowl:

Ingredients:

- Grilled Chicken
- Quinoa
- Broccoli
- Olive Oil + Lemon

Benefits:

***High Protein + Uric Acid Friendly + Filling**

Gout-Recovery Snack:

- **Greek Yogurt + Cherries + Walnuts**

Benefits:

***Proven Gout Attack Reduction + Inflammation Control**

PART 5: WEIGHT LOSS + GOUT REVERSAL PROTOCOL

This is Where the Results Happen:

Target:

Lose 1–2 lbs per week. That Alone Reduces:

- **Uric Acid**
- **Insulin Resistance**
- **Joint Inflammation**
- **Blood Pressure**
- **Cardiovascular Risk**

DAILY MOVEMENT:

- **Walk 30–60 Minutes Daily**
- **Light Strength Training 3x/Week**
- **Stretching + Mobility**

WATER TARGET:

Drink 3-Liters Daily

Add:

- **Lemon Slices**
- **Apple Cider Vinegar (1 Tbsp)**

SLEEP:

- **7–8 hrs Minimum**
- ***Poor Sleep → Insulin Resistance → Gout Flares**

**PART 6: MEDICAL TREATMENT PATH
(When Needed)**

If attacks are frequent, doctors may prescribe these medications:

Medication: Purpose

Allopurinol	Lower uric acid long-term
Febuxostat	Alternative to allopurinol
Colchicine	Acute attack control
NSAIDs	Pain +inflammation

PART 7: FLARE-UP EMERGENCY PLAN

When Gout Hits:

Water Immediately

Ice Pack for 20 Minutes

Elevate Joint

NSAIDs or Colchicines

No Alcohol

No Meat

PART 8: ROOT CAUSE FIX: (KEY for HEAVIER MEN)

Gout = Metabolic Disease Warning Sign

Fix:

- **Belly Fat**
- **Insulin Resistance**
- **Fatty Liver**
- **High Triglycerides**

***When These Normalize → Gout Often Disappears!**

90-DAY OUTCOME EXPECTATION:

If Followed Consistently:

15–30 lb Weight Loss

60–80% Fewer Attacks

Better Mobility

Lower Blood Pressure

Higher-Energy

Better Quality Sleep

A FULLY PERSONALIZED 30-DAY GOUT RECOVERY + WEIGHT LOSS PLAN TAILORED SPECIFICALLY FOR A SENIOR MALE:

What this plan focuses on (Important at age over 60 yrs.):

Safe fat-loss (not aggressive dieting)

Gout-Flare Prevention

Joint Protection

Heart Healthy

Blood Sugar Control

Energy & Mobility

Realistic, Safe Targets:

- **30 Days: 5–10 lbs. Weight Loss**
- **90 Days: 20–30 lbs. Weight Loss**
- **Gout-Flares: ↓ 50–80%**
- **Mobility & Pain: Major Improvement**

This approach protects joints, heart, kidneys, and metabolism — No crash dieting, and No extreme workouts.

Health Plans:

- 1. Customized Gout Weight-Loss Plan for 60+ years old Male**
- 2. Complete Gout & Health Optimization Packet**
- 3. 7-Day Anti-Gout Meal Plan & Shopping List**
- 4. Simple Senior-Safe Exercise Routine (Joint-Friendly)**
- 5. 31-Day Gout / Weight-Loss Calendar**

Custom Gout-Recovery & Weight-Loss Plan

Client Profile:

- Age: 60+ years Old
- Height: 6'0"
- Weight: 250+ lbs.
- Primary Goals: Gout Control, Weight Loss, Metabolic Health Improvement, Stigma, Joint Mobility, Cardiovascular Protection

Safe Weight Loss Target: (*Approximate)

- Monthly Weight-Loss Goal: 5–10 lbs.
- 90-Day Weight Loss Goal: 20–30 lbs.
- Waist Reduction: 2–4 inches in 90 Days
- Uric Acid Level: <6.0 mg/dL
- Fasting Glucose Level: <100 mg/dL
- Triglycerides Level: <150 mg/dL

Daily-Core Plan:

- Water: 3-Liters Minimum
- Walking: 30–45 Minutes Daily (can split into two sessions)
- Meals: 3 Meals Plus 1–2 Light Snacks
- No Soda, Beer, Sweet Tea, or Processed Foods
- Sleep: 7–8 Hours Nightly
- Stretching: 10 Minutes Daily

Weekly Structure:

- 5-Days Clean Eating and 2-Days Relaxed, but Controlled Diet
- 2-Servings of Fresh Cherries/Weekly (at least)

- Light Resistance Training 2–3x/Week
- Weigh-in - Once Weekly - Only
- Progress Tracking: Energy Level, Joint Pain, Sleep Quality

30-Day Meal Framework:

- **Breakfast:** Eggs + Fresh Veggies, Or Greek Yogurt + Cherries, Or Oatmeal + Fresh Berries & Cinnamon
- **Lunch:** Chicken Salad, Or Turkey Wraps, Or Quinoa Veggie Bowl
- **Dinner:** Salmon + Fresh Veggies, Or Chicken Stir-Fry, Or Omelet + Avocados
- **Snacks:** Nuts, Apples + Peanut Butter, Hard-Boiled Eggs, Fresh Cherries

Vitamins and Supplements: (*Physician Approved/Taken After Breakfast)

- Vitamin C 500–1000mg/Once daily
- Vitamin B Complex/Once daily
- Vitamin E/Once daily
- Omega-3 Fish Oil 1000-2000mg/Once daily
- CoQ10 200mg/Once daily
- Cherry Extract/ Once daily
- Magnesium 300–400mg/Once nightly

Follow Safety Guidelines ~ for Ages 70+:

- Avoid Aggressive Fasting or Crash Dieting
- Avoid High-impact Workouts
- Monitor Blood Pressure Regularly
- Slow Consistent Weight Loss Protects Your Joints and Heart
- Consult Physician Before Medication Changes

Expected Health Results & Improvements:

(After 90 Days...)

- 20–30 lbs. Weight Loss
- 50–80% Gout-Flare Reductions
- Improved Mobility & Stamina
- Lower Blood Pressure
- Improved Blood Sugar & Cholesterol Levels
- Improved Sleep & Concentration

Complete Gout & Health Optimization Packet:

30-Day Daily Checklist:

- Drink 3-Liters Water
- 30–45 Min.; Light Walking
- 3-Healthy Meals Plus 1–2 Light Snacks
- No Soda, Beer, or Sweets
- 10 Min. Stretching
- 7–8 Hours Sleep
- Log Joint Pain, Energy, & Mood

Senior-Safe Exercise Routine:

- Daily Walking: 30–45 min. (Can Split Sessions if Needed...)
- Chair Squats: 2 Sets of 10
- Wall Push-ups: 2 Sets of 10
- Resistance-Band Rows: 2 Sets of 12
- Calf-Raises ~ Holding onto Chair: 2 sets of 12
- Stretch Hips, Calves, Back: Daily

Health Lab Tracking Targets:

Test Target:

Uric Acid < 6.0 mg/dL

Fasting Glucose < 100 mg/dL

A1C < 5.7%

Triglycerides < 150 mg/dL

HDL > 40 mg/dL

LDL < 100 mg/dL

Blood Pressure < 130 / 80

Anti-Gout Healing Recipes:

- Morning Smoothie: Berries + Spinach + Protein Powder + Almond Milk
- Healing Bowl: Chicken + Quinoa + Broccoli + Olive Oil + Lemon
- Salmon Plate: Baked Salmon + Sweet Potato + Greens w/ Lemon
- Gout Snack: Greek Yogurt + Fresh Cherries + Walnuts

7-Day Anti-Gout Meal Plan:

7-Day Meal Plan:

Breakfast Options:

- Eggs with Sautéed Spinach and Avocado
- Greek Yogurt with Cherries and Walnuts
- Oatmeal with Cinnamon and Berries
- Smoothie: Berries, Spinach, Protein Powder, Almond Milk

Lunch Options:

- Grilled Chicken Breast Salad with Olive Oil and Lemon Wedge
- Turkey Lettuce Wraps with Vegetables
- Lentil Soup with Side Salad
- Quinoa Bowl with Vegetables and Eggs

Dinner Options:

- Baked Salmon with Broccoli and Sweet Potatoes
- Chicken Stir-Fry with Sauté' Vegetables and Brown Rice
- Turkey Chili (Low-spice; No Beans)
- Vegetable Omelet with Avocados

Snack Options:

- Fresh Cherries
- Almonds or Walnuts
- Hard-boiled Eggs
- Apples with Peanut Butter

Complete Shopping List:

Fresh Produce:

- Cherries (Fresh or frozen)
- Blueberries
- Apples
- Lemons
- Spinach
- Kale
- Broccoli
- Zucchini
- Bell Peppers (Red/Orange/Yellow/Green)
- Cucumbers
- Onions (White/Yellow/Red)
- Sweet Potatoes
- Avocados
- Garlic

Proteins:

- Eggs
- Chicken Breasts
- Turkey Breasts
- Salmon
- Ground Turkey Meat (for Chili)
- Chia Seeds
- Greek Yogurt
- Almond Milk
- Cottage Cheese
- Protein Powder

Pantry Items:

- Olive Oil
- Quinoa

- Brown Rice
- Oatmeal
- Almonds
- Walnuts
- Ground Cinnamon
- Peanut Butter
- Green Tea

Vitamin Supplements: (Optional)

- Vitamin C (500–1000 mg)
- Omega-3 Fish Oil
- Cherry Extract
- Magnesium
- CoQ10
- Vitamin B-Complex
- Vitamin E

Simple Senior-Safe Exercise Routine: (Joint Friendly)

5-Minute Warm-Up: (Daily)

- March in Place - Slowly ~ 2-Minutes
- Arm Circles (small, gentle) ~1-Minute
- Shoulder Rolls ~ 1-Minute
- Ankle Circles (holding onto chair) – 1-Minute

Walking Plan:

- Walk 20–45 Minutes/Daily
(Can Split into Two 10–20 Minute Sessions)
- Walk at a Comfortable Pace ~ (Able to talk while walking...)
- Wear Comfortable, Supportive Shoes with High Inserts

Strength Routine: (2–3x Per Week)

- Chair Squats ~ 2 sets of 8–12
- Wall Push-Ups ~ 2 sets of 8–12
- Resistance Band Rows ~ 2 sets of 10–12
- Standing Calf Raises (hold chair) ~ 2 sets of 10–12
- Seated Knee Lifts ~ 2 sets of 10 each leg

Gentle Stretching: (Daily)

- Hamstring Stretch (Seated) ~ 30-seconds each leg
- Calf Stretch (Against Wall) ~ 30-seconds each leg
- Chest Opener Stretch ~ 30-seconds
- Lower Back Stretch (Seated Forward Lean) ~ 30-seconds

Safety Guidelines:

- Stop Immediately if sharp pain occurs!
- Avoid high-impact movements. (jumping, running)
- Stay well-hydrated.
- Consult a physician if dizziness, chest pain, or severe joint swelling occurs.
- Progress slowly – consistency matters more than intensity.

31-Day Gout & Weight-Loss Calendar:

Day 1

Tasks:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log Pain Level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 2

Tasks:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log Pain Level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 3

Tasks:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log Pain Level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 4

Tasks:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, or Sweets)	
Stretch 10-Minutes	
Log Pain Level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 5

Tasks:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log Pain Level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 6

Tasks:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log Pain Level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 7

Tasks:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log Pain Level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 8

Tasks:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log Pain Level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 9

Tasks:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log Pain Level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 10

Tasks:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log Pain Level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 11

Tasks:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log pain level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 12

Tasks:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log Pain Level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 13

Tasks:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log Pain Level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 14

Tasks:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log Pain Level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 15

Tasks:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log Pain Level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 16

Tasks:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log Pain Level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 17

Tasks:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log Pain Level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 18

Tasks:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log Pain Level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 19

Tasks:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log Pain Level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 20

Tasks:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log Pain Level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 21

Tasks:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log Pain Level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 22

Tasks:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log Pain Level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 23

Tasks:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log Pain Level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 24

Tasks:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log Pain Level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 25

Tasks:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log Pain Level (0–10):	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 26

Tasks:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log Pain Level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 27

Tasks:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log Pain Level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 28

Tasks:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log Pain Level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 29

Tasks:	Date & Time Completed
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log Pain Level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 30

Tasks:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log Pain Level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

Day 31

Task:	Date & Time Completed:
Drink 3-Liters of Water	
Walk 30–45 Minutes	
3 Clean Meals (No Soda, Beer, Sweets)	
Stretch 10 Minutes	
Log Pain Level (0–10)	
Sleep 7-8 Hours Per Night	

CONGRATULATIONS IN COMPLETING YOUR
31-DAY HEALTH JOURNEY!

Dear Client,

We hope this Gout-Free Guide helps you on your health journey... Present this to your doctor once you complete.

Cheers!!

Genesis Economic Development

www.RXgenesis.net

www.genesisny.net

www.geneseconomicdevelopment.org

479-361-1211

Spanish Translation

BILINGUAL EDITION

EDICIÓN BILINGÜE

GOUT

A COMPLETE PRACTICAL GUIDE

GUÍA COMPLETA Y PRÁCTICA

31 DAYS TO A **HEALTHIER LIFESTYLE**
FOR **MEN 50+**

31 DÍAS PARA UN ESTILO DE VIDA
MÁS SALUDABLE PARA HOMBRES 50+



REDUCE URIC ACID
REDUCE EL ÁCIDO ÚRICO



LOSE WEIGHT
PIERDE PESO



PREVENT FLARE-UPS
PREVIENE LOS BROTES



RESTORE MOBILITY
RECUPERA MOVILIDAD



HYDRATE • HEAL
HIDRÁTATE • SANA



LUIS A. MARTÍNEZ & DIANE CAMBIANO MARTÍNEZ



GENESIS
ECONOMIC DEVELOPMENT

2026

Gota – Una Guía Práctica Completa Bilingüe:

**31 Días hacia un Estilo de Vida Más
Saludable para Hombres Mayores
de 50 Años**

Autores:

Luis A. Martínez

&

Diane Cambiano Martínez

Introducción

Existen condiciones en la vida que llegan con estruendo—exigiendo atención inmediata, generando interrupciones profundas y dejando poco espacio para la negación. Y existen otras que llegan en silencio, casi imperceptibles al principio, integrándose lentamente en la rutina diaria hasta que, un día, ya no pueden ser ignoradas.

La gota pertenece a esta segunda categoría.

No comienza como un evento determinante. Comienza como una señal frecuentemente ignorada, mal interpretada o manejada de forma temporal sin una reflexión más profunda. Una molestia leve. Un brote repentino. Un episodio aislado. Hasta que los patrones comienzan a manifestarse.

Para muchos, la respuesta es reactiva: tratar el dolor, reducir la inflamación y regresar a la rutina habitual. Sin embargo, debajo de estos episodios existe una realidad mucho más relevante una que con frecuencia pasa desapercibida.

La gota no es simplemente una condición de las articulaciones. Es un reflejo del equilibrio interno del cuerpo de su metabolismo, su química y su adaptación a largo plazo a los hábitos de vida.

Esta distinción es fundamental.

Porque cuando una condición se trata únicamente en la superficie, tiende a repetirse. Pero cuando se comprende en su origen, puede transformarse.

Esta guía no fue creada para ofrecer soluciones temporales. Fue diseñada como un camino estructurado, práctico y accesible para comprender

y abordar las causas subyacentes que contribuyen al desarrollo de la gota.

El enfoque presentado aquí está basado en la simplicidad no porque la condición sea simple, sino porque las soluciones sostenibles deben serlo.

No depende de extremos. No requiere cambios abruptos o insostenibles. En su lugar, se enfoca en ajustes consistentes y medibles—aplicados a lo largo del tiempo—que permiten al cuerpo recalibrarse, recuperar el equilibrio y funcionar con mayor eficiencia.

En estas páginas encontrará un marco integral:

- Explicaciones claras sobre el desarrollo de la gota
- Estrategias nutricionales prácticas para reducir el ácido úrico
- Protocolos estructurados de actividad física y estilo de vida
- Opciones médicas y suplementación basadas en evidencia
- Un sistema guiado de 31 días diseñado para su aplicación en la vida real

Más importante aún, encontrará un cambio de perspectiva.

Esto no es una intervención a corto plazo. Es una oportunidad para comprender cómo el cuerpo responde a las decisiones Diaria y cómo esas decisiones, cuando se ajustan con intención, pueden generar mejoras reales y duraderas.

Para quienes estén dispuestos a comprometerse con este proceso, los resultados pueden ir mucho más allá de la gota impactando los niveles de energía, la

salud metabólica, la movilidad y la calidad de vida en general.

El cambio, en este contexto, no es repentino.

Es deliberado.

Y con el tiempo, se vuelve transformador.

501c3 Genesis

www.GenesisEconomicDevelopment.org

Derechos de Autor © 2026 por Luis A. Martínez

Número de Control de la Biblioteca del Congreso:

ISBN: Tapa dura 9798258806383
 Tapa blanda 9798258803610
 eBook ASIN

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro podrá ser reproducida o transmitida en ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico o mecánico, incluyendo fotocopiado, grabación o mediante cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso previo por escrito del titular de los derechos de autor.

Salvo indicación en contrario, toda la información técnica ha sido obtenida de fuentes públicas. Utilizada con permiso. Todos los derechos reservados.

Contenido, diseño, fotografía, diseño de portada y traducciones por Luis A. & Diane Martínez, y Ilustraciones por Harry McDermott.

Fecha de revisión: 04/25/2026

Nota importante: La información proporcionada es de carácter general y no debe considerarse como asesoramiento

® Primera Edición, Abril de 2026
Genesisny 1^a

Info@genesisny.net
www.genesisny.net

Prólogo

Existen momentos en la vida en los que el cuerpo comienza a hablar de una manera imposible de ignorar.

No de forma estruendosa al principio sino constante.

Una molestia que interrumpe el descanso. Un dolor que aparece sin aviso. Una limitación que antes no existía. Estos momentos, aunque inicialmente se minimizan, contienen un mensaje.

Para muchos, la gota se convierte en uno de esos mensajes.

Es fácil verla como una condición aislada—un brote que se trata, un dolor que se controla, un problema que se resuelve temporalmente. Sin embargo, con el tiempo, surge una pregunta más profunda:

¿Por qué está ocurriendo esto?

Esa pregunta, cuando se toma en serio, tiene el poder de cambiarlo todo.

Porque desplaza el enfoque de la reacción hacia la comprensión. Del alivio momentáneo hacia la transformación a largo plazo.

Esta guía nace precisamente de ese cambio. No solo de la teoría, sino de la observación, la experiencia y el reconocimiento de que muchas de las condiciones que enfrentamos hoy no son aleatorias. Son respuestas patrones formados a lo largo del tiempo por hábitos, entorno y fisiología.

La intención de estas páginas no es abrumar, sino aportar claridad.

Dar estructura a lo que muchas veces parece incierto.

Simplificar lo que ha sido innecesariamente complicado.

Ofrecer un camino que sea práctico y sostenible.

El cambio no ocurre en un solo momento. Ocurre gradualmente mediante decisiones repetidas a diario, mediante una conciencia aplicada con constancia, mediante pequeñas acciones que, con el tiempo, transforman los resultados.

Si usted está leyendo esto, ya ha comenzado ese proceso.

Y aunque el camino requiere disciplina, no exige perfección.

Solo compromiso.



Ilustraciones por nuestro estimado amigo y reconocido artista,
Harry McDermott

Dedicatoria

Esta obra está dedicada a todas las personas que han soportado la carga silenciosa de las enfermedades crónicas especialmente a aquellos que han enfrentado el dolor y las limitaciones de la gota con resiliencia y determinación.

A los hombres y mujeres que continúan levantándose cada día a pesar de las dificultades, buscando no solo alivio, sino también comprensión... esta guía es para ustedes.

Extendemos también esta dedicatoria a las familias y cuidadores que acompañan a sus seres queridos, brindando fortaleza, paciencia y apoyo incondicional.

Y finalmente, a los profesionales de la salud, investigadores y defensores que continúan buscando la verdad, desafiando paradigmas y ampliando el acceso al conocimiento que transforma vidas.

Que esta guía sirva como un puente entre la conciencia y la acción, entre el sufrimiento y la recuperación, y entre la incertidumbre y una salud empoderada.

**“Puede que no controles la tormenta, pero
puedes elegir cómo enfrentarla.
Y en esa elección, hay poder.”**

Anónimo



Mujeres del Sur
Por Harry McDermott

Sobre los Autores

Luis A. Martínez y Diane Cambiano Martínez son autores, empresarios y defensores comprometidos con la educación en salud accesible y el fortalecimiento de las comunidades.

A través de su labor con **Genesis Economic Development**, una organización sin fines de lucro enfocada en mejorar la calidad de vida mediante la innovación, la vivienda y la educación, han mantenido un enfoque constante en ofrecer soluciones prácticas a desafíos complejos.

Sus publicaciones—incluyendo *Salt of Salts*, *Breast Cancer: Is It Really Mine?*, *Divorce, Power & Survival*, y *Fission v.s. Fusion*, etcétera, reflejan una misión más amplia: proporcionar conocimiento claro y aplicable que permita a las personas tomar control de su salud, sus finanzas y su desarrollo personal.

Con un firme compromiso con la accesibilidad bilingüe, su trabajo busca cerrar brechas críticas de información en comunidades diversas, asegurando que el conocimiento transformador no esté limitado por el idioma ni por el acceso.

Esta guía representa un esfuerzo continuo por traducir conceptos médicos y metabólicos complejos en estrategias prácticas de implementación inmediata promoviendo la salud a largo plazo, la resiliencia y la transformación personal.

GOTA – GUÍA COMPLETA Y PRÁCTICA

31 Días hacia un Estilo de Vida Más Saludable para Hombres Mayores de 50 Años

La gota es una forma de **artritis inflamatoria** causada por niveles elevados de ácido úrico en la sangre. Cuando este ácido úrico se acumula en exceso, forma cristales afilados que se depositan en las articulaciones, afectando con mayor frecuencia:

- El dedo gordo del pie (*presentación clásica*)
- Los tobillos
- Las rodillas
- Los pies
- Las manos
- Los codos
- Las muñecas

Generalmente se manifiesta con **dolor intenso, enrojecimiento, calor e inflamación súbita**, a menudo durante la noche.

Por Qué los Hombres con Sobrepeso Tienen Mayor Riesgo

El exceso de peso corporal incrementa significativamente el riesgo de desarrollar gota debido a:

- Mayor masa corporal → mayor producción de ácido úrico
- Resistencia a la insulina → los riñones eliminan menos ácido úrico
- El tejido graso aumenta la inflamación sistémica

Además, se asocia con mayor frecuencia a:

- Síndrome metabólico
- Hipertensión arterial
- Hígado graso
- Sobrecarga renal

La pérdida de peso por sí sola puede reducir los ataques de gota entre un 50% y un 70%.

¿Qué Provoca el Ácido Úrico Elevado?

1. **Alimentación (factor más importante y controlable)**
Alimentos ricos en purinas → mayor producción de ácido úrico
 2. **Alcohol (especialmente la cerveza)**
Es uno de los desencadenantes más potentes
 3. **Deshidratación**
Menos agua → menor capacidad renal para eliminar ácido úrico
 4. **Resistencia a la insulina y síndrome metabólico**
Muy comunes en hombres con sobrepeso
 5. **Genética**
Algunas personas producen naturalmente más ácido úrico
-

ALIMENTOS A EVITAR (Principales Desencadenantes)

Carnes y Mariscos (Altos en Purinas)

- Vísceras: hígado, riñón, corazón
 - Carne de res, cerdo y cordero (especialmente cortes grasos)
 - Tocino, salchichas, embutidos
 - Anchoas, sardinas, caballa
 - Mariscos: camarón, langosta, cangrejo, mejillones, vieiras
 - Atún (especialmente enlatado)
-

Alcohol (Desencadenantes Críticos)

- Cerveza (**el peor factor**)
- Licores fuertes
- Bebidas azucaradas con alcohol

(El vino seco en pequeñas cantidades puede ser tolerado en algunos casos.)

Azúcares y Carbohidratos Procesados

- Refrescos (especialmente con jarabe de maíz alto en fructosa)
- Té dulce
- Bebidas energéticas
- Dulces y pasteles
- Pan blanco
- Snacks procesados

La fructosa eleva directamente el ácido úrico.

ALIMENTOS QUE AYUDAN A REDUCIR LA GOTA

Vegetales (Altamente Beneficiosos)

- Espinaca
- Col rizada (kale)
- Brócoli
- Calabacín
- Pimientos
- Zanahorias
- Coliflor
- Pepinos

Frutas (Mejores Opciones)

- Cerezas (**potente reductor de gota**)
- Arándanos
- Fresas
- Manzanas
- Cítricos

Las cerezas frescas pueden reducir los ataques hasta en un 35%.

Proteínas Seguras

- Huevos
- Lácteos bajos en grasa (yogur, kéfir, leche)
- Pollo (consumo moderado)
- Pavo (consumo moderado)

Carbohidratos Recomendados

- Avena
 - Arroz integral
 - Quinoa
 - Batata
 - Granos integrales
-

Grasas Saludables (Antiinflamatorias)

- Aceite de oliva
 - Aguacate
 - Frutos secos (especialmente nueces y almendras)
-

EL AGUA = MEDICINA

Mínimo recomendado: 2.5 a 3 litros Diarios

El agua:

- Elimina el ácido úrico
- Previene la formación de cristales
- Protege la función renal

Agregar limón al agua mejora la excreción de ácido úrico.

MEJOR ESTRATEGIA DE EJERCICIO (Para Hombres con Sobrepeso)

Objetivo: reducir la resistencia a la insulina y el ácido úrico

Recomendado:

- Caminar (30–60 minutos Diarios)
- Natación
- Ciclismo
- Entrenamiento de resistencia ligera

Evitar:

- Ejercicio de alto impacto durante brotes

Perder solo un 10–15% del peso corporal reduce significativamente la gota.

OPCIONES DE TRATAMIENTO MÉDICO

Durante un Ataque Agudo:

- Antiinflamatorios (Ibuprofeno, Naproxeno)
 - Colchicina
 - Corticoides
-

Prevención a Largo Plazo:

- Alopurinol
- Febuxostat
- Probenecid

Estos medicamentos reducen el ácido úrico de forma sostenida cuando es necesario.

Suplementos Naturales (Basados en Evidencia)

Suplemento	Beneficio
Vitamina C (500–1000 mg/día)	Reduce el ácido úrico
Extracto de cereza	Protección potente
Magnesio	Efecto antiinflamatorio
Citrato de potasio	Mejora la eliminación
Omega-3	Reduce la inflamación

ESTRATEGIA DE RAÍZ (SOLUCIÓN A LARGO PLAZO)

En hombres con sobrepeso, la gota suele ser un **síntoma de disfunción metabólica**, no solo de la dieta.

Corregir estos factores transforma el cuadro clínico:

- Resistencia a la insulina
 - Grasa abdominal
 - Hígado graso
 - Triglicéridos elevados
 - Sueño deficiente
 - Estrés crónico
-

PLAN DE REINICIO DE 31 DÍAS

Dayrio:

- 3 litros de agua
- 30–45 minutos de caminata

- Sin refrescos ni cerveza
- Dieta baja en carbohidratos y basada en alimentos naturales

Semanal:

- 2–3 porciones de cerezas
 - Omega-3
 - Vitamina C
-

Objetivos:

- Pérdida de 2 a 5 kg en 30 días
 - Reducción de la inflamación
 - Estabilización del ácido úrico
-

SEÑALES DE ALERTA QUE REQUIEREN ATENCIÓN MÉDICA

- Ataques frecuentes (más de 2 por año)
 - Cálculos renales
 - Dolor articular crónico
 - Inflamación persistente por semanas
-

CONCLUSIÓN PRINCIPAL

La gota es altamente controlable mediante:

Pérdida de peso
Hidratación adecuada
Corrección dietética
Reversión de la resistencia a la insulina

PLAN MAESTRO PARA EL CONTROL DE LA GOTA

Sistema Integral: Dieta + Metabolismo + Recuperación

Este programa ha sido diseñado como una estrategia completa para:

- Reducir el ácido úrico
- Prevenir brotes
- Mejorar la movilidad
- Promover la pérdida de peso segura
- Optimizar la salud metabólica

PARTE 1: TABLA DE DIETA PARA LA GOTA (GUÍA RÁPIDA IMPRIMIBLE)

CONSUMIR LIBREMENTE

Vegetales:

- Espinaca, col rizada, brócoli, calabacín
- Pepinos, pimientos, coliflor, zanahorias
- Cebollas

Frutas:

- Cerezas ***
- Arándanos, fresas
- Manzanas
- Naranjas, limones, limas

Proteínas:

- Huevos
- Pollo (moderado)
- Pavo (moderado)
- Yogur griego
- Requesón

Carbohidratos (Controlados):

- Avena
- Arroz integral
- Quinoa
- Batata
- Legumbres (moderadas)

Grasas Saludables:

- Aceite de oliva
- Aguacate
- Nueces y semillas

LIMITAR

- Carne roja
- Arroz blanco
- Pan blanco
- Pasta
- Quesos (en pequeñas cantidades)
- Jugos de fruta

EVITAR COMPLETAMENTE

- Cerveza y licores
 - Refrescos y té dulce
 - Dulces y pasteles
 - Alimentos ultraprocesados
 - Embutidos (hot dogs, tocino, salchichas)
 - Mariscos (camarón, cangrejo, langosta)
 - Sardinias y anchoas
 - Vísceras
-

PARTE 2: PLAN DE ALIMENTACIÓN ANTI-GOTA DE 7 DÍAS

Opciones de Desayuno (Rotación):

- Huevos con espinaca salteada y aguacate
 - Yogur griego con cerezas y nueces
 - Avena con canela y frutos rojos
 - Batido: frutos rojos + espinaca + proteína + leche de almendra
-

Opciones de Almuerzo:

- Ensalada de pollo a la parrilla + aceite de oliva + limón
 - Wraps de pavo con lechuga y vegetales
 - Sopa de lentejas + ensalada
 - Plato de quinua + vegetales + huevo
-

Opciones de Cena:

- Salmón al horno + brócoli + batata
 - Salteado de pollo + vegetales + arroz integral
 - Chili de pavo (bajo en especias, sin frijoles)
 - Omelet de vegetales + aguacate
-

Snacks:

- Cerezas frescas
 - Almendras / nueces
 - Huevos cocidos
 - Manzana con mantequilla de maní
-

PARTE 3: LISTA COMPLETA DE COMPRAS

Productos Frescos:

- Cerezas (frescas o congeladas)
 - Arándanos
 - Manzanas
 - Limones
 - Espinaca
 - Col rizada
 - Brócoli
 - Calabacín
 - Pimientos
 - Pepinos
 - Cebollas
 - Batatas
 - Aguacates
-

Proteínas:

- Huevos
 - Pechuga de pollo
 - Pechuga de pavo
 - Salmón
 - Yogur griego
 - Requesón
-

Despensa:

- Aceite de oliva
 - Quinoa
 - Arroz integral
 - Avena
 - Almendras
 - Semillas de chía
 - Nueces
 - Canela
 - Jengibre
-

Suplementos (Opcionales):

- Vitamina C
 - Omega-3
 - Extracto de cereza
 - Magnesio
-

PARTE 4: RECETAS SIMPLES Y TERAPÉUTICAS

Batido Antiinflamatorio Matutino

Ingredientes:

- 1 taza de frutos rojos
- Un puñado de espinaca
- 1 scoop de proteína
- 1 cucharada de chía
- Agua o leche de almendra

Beneficios:

Antiinflamatorio

Control glucémico

Soporte articular

Bowl de Recuperación

- Pollo a la parrilla
- Quinoa
- Brócoli
- Aceite de oliva + limón

Alto en proteína

Amigable para el ácido úrico

Alta saciedad

Merienda Terapéutica

- Yogur griego + cerezas + nueces

Reducción comprobada de ataques

Control inflamatorio

PARTE 5: PROTOCOLO DE PÉRDIDA DE PESO Y REVERSIÓN DE LA GOTA

Meta Principal:

Perder 0.5 – 1 kg por semana

Esto reduce:

- Ácido úrico
- Resistencia a la insulina
- Inflamación articular
- Presión arterial
- Riesgo cardiovascular

Movimiento Diario:

- Caminar 30–60 minutos
- Entrenamiento ligero 3 veces por semana
- Movilidad y estiramiento

Hidratación:

- 3 litros Diarios
- Agregar limón
- Opcional: vinagre de manzana (1 cucharada)

Sueño:

- 7–8 horas mínimas

El mal sueño aumenta la resistencia a la insulina y los brotes

PARTE 6: RUTA MÉDICA (CUANDO ES NECESARIO)

Medicamento	Función
Alopurinol	Reducción crónica del ácido úrico
Febuxostat	Alternativa terapéutica
Colchicina	Control de ataques agudos
AINEs	Dolor e inflamación

PARTE 7: PLAN DE EMERGENCIA DURANTE BROTES

Cuando ocurre un ataque:

- Beber agua inmediatamente
- Aplicar hielo (20 minutos)
- Elevar la articulación
- Tomar antiinflamatorios o colchicina

- Evitar alcohol
- Evitar carne

PARTE 8: CORRECCIÓN DE LA CAUSA RAÍZ

La gota es una señal metabólica.

Corregir:

- Grasa abdominal
- Resistencia a la insulina
- Hígado graso
- Triglicéridos elevados

Cuando estos factores se normalizan, la gota frecuentemente desaparece

PLAN PERSONALIZADO DE SALUD (HOMBRE MAYOR DE 60 AÑOS)

Metas Realistas y Seguras:

- **30 días:** Pérdida de 5–10 libras
- **90 días:** Pérdida de 20–30 libras
- **Brotos de gota:** ↓ 50–80%
- **Movilidad y dolor:** Mejora significativa

Este enfoque protege las articulaciones, el corazón, los riñones y el metabolismo **sin dietas extremas ni entrenamientos intensivos.**

Planes de Salud:

1. Plan personalizado de pérdida de peso y control de la gota para hombres mayores de 60 años
2. Paquete completo de optimización de salud y control de la gota
3. Plan de alimentación anti-gota de 7 días con lista de compras
4. Rutina de ejercicio simple y segura para adultos mayores (amigable con las articulaciones)
5. Calendario de 31 días para control de la gota y pérdida de peso

Plan Personalizado de Recuperación de Gota y Pérdida de Peso

Perfil del Cliente:

- Edad: 60+ años
- Estatura: 6'0"
- Peso: 250+ libras
- Objetivos principales: Control de la gota, pérdida de peso, mejora metabólica, reducción del estigma, movilidad articular y protección cardiovascular

Objetivos Seguros de Pérdida de Peso (Aproximados):

- Meta mensual: 5–10 libras
 - Meta a 90 días: 20–30 libras
 - Reducción de cintura: 2–4 pulgadas en 90 días
 - Ácido úrico: < 6.0 mg/dL
 - Glucosa en ayunas: < 100 mg/dL
 - Triglicéridos: < 150 mg/dL
-

Plan Diario Fundamental:

- Agua: mínimo 3 litros
 - Caminata: 30–45 minutos Diarios (puede dividirse en dos sesiones)
 - Alimentación: 3 comidas + 1–2 meriendas ligeras
 - Evitar: refrescos, cerveza, té dulce y alimentos procesados
 - Sueño: 7–8 horas por noche
 - Estiramientos: 10 minutos Diarios
-

Estructura Semanal:

- 5 días de alimentación limpia + 2 días flexibles controlados
 - Mínimo 2 porciones de cerezas frescas por semana
 - Entrenamiento ligero de resistencia 2–3 veces por semana
 - Peso corporal: control una vez por semana únicamente
 - Seguimiento de progreso: energía, dolor articular, calidad del sueño
-

Estructura de Alimentación (30 Días):

Desayuno:

- Huevos con vegetales frescos
- Yogur griego con cerezas
- Avena con frutos rojos y canela

Almuerzo:

- Ensalada de pollo
- Wraps de pavo
- Plato de quinua con vegetales

Cena:

- Salmón con vegetales
- Salteado de pollo
- Torta de huevos con aguacate

Meriendas:

- Nueces
- Manzana con mantequilla de maní
- Huevos cocidos
- Cerezas frescas

Vitaminas y Suplementos (*Bajo supervisión médica*)

- Vitamina C (500–1000 mg Diarios)
- Complejo B
- Vitamina E
- Omega-3 (1000–2000 mg Diarios)
- CoQ10 (200 mg Diarios)

- Extracto de cereza
 - Magnesio (300–400 mg por la noche)
-

Guías de Seguridad (Mayores de 70 años):

- Evitar ayunos agresivos o dietas extremas
 - Evitar ejercicios de alto impacto
 - Monitorear la presión arterial regularmente
 - La pérdida de peso lenta y constante protege el corazón y las articulaciones
 - Consultar al médico antes de modificar medicamentos
-

Resultados Esperados (Después de 90 Días):

- Pérdida de 20–30 libras
 - Reducción de brotes de gota en 50–80%
 - Mejora en movilidad y resistencia
 - Disminución de la presión arterial
 - Mejora en glucosa y colesterol
 - Mejor calidad de sueño y concentración
-

PAQUETE COMPLETO DE OPTIMIZACIÓN DE SALUD Y GOTA

Lista Diaria (30 Días):

- Beber 3 litros de agua
 - Caminar 30–45 minutos
 - 3 comidas saludables + meriendas
 - Sin refrescos, alcohol ni azúcar
 - Estiramientos (10 minutos)
 - Dormir 7–8 horas
 - Registrar dolor, energía y estado de ánimo
-

Rutina Segura para Adultos Mayores:

- Caminata Diaria: 30–45 minutos
 - Sentadillas asistidas: 2 series de 10
 - Flexiones en pared: 2 series de 10
 - Remo con banda: 2 series de 12
 - Elevaciones de pantorrilla: 2 series de 12
 - Estiramientos Diarios
-

Parámetros de Control Clínico:

- Ácido úrico < 6.0 mg/dL
- Glucosa < 100 mg/dL
- A1C < 5.7%
- Triglicéridos < 150 mg/dL
- HDL > 40 mg/dL
- LDL < 100 mg/dL
- Presión arterial < 130/80

Recetas Terapéuticas:

- Batido matutino: frutos rojos + espinaca + proteína + leche de almendra
- Plato saludable: pollo + quinua + brócoli + aceite de oliva + limón
- Plato de salmón con vegetales
- Merienda: yogur griego + cerezas + nueces

PLAN DE ALIMENTACIÓN ANTI-GOTA DE 7 DÍAS

Desayunos:

- Huevos con espinaca y aguacate
- Yogur con cerezas y nueces
- Avena con frutos rojos
- Batido saludable

Almuerzos:

- Ensalada de pollo con aceite de oliva
 - Wraps de pavo
 - Sopa de lentejas
 - Plato de quinua
-

Cenas:

- Salmón con brócoli y batata
 - Pollo salteado con arroz integral
 - Chili de pavo (bajo en especias)
 - Torta de vegetales
-

Meriendas:

- Cerezas
 - Almendras o nueces
 - Huevos cocidos
 - Manzana con mantequilla de maní
-

LISTA COMPLETA DE COMPRAS

Productos Frescos:

Cerezas, arándanos, manzanas, limones, espinaca, kale, brócoli, calabacín, pimientos, pepinos, cebollas, batatas, aguacates, ajo

Proteínas:

Huevos, pollo, pavo, salmón, carne molida de pavo, yogur griego, leche de almendra, proteína en polvo

Despensa:

Aceite de oliva, quinua, arroz integral, avena, almendras, nueces, canela, mantequilla de maní, té verde

Suplementos:

Vitamina C, Omega-3, extracto de cereza, magnesio, CoQ10, complejo B, vitamina E

RUTINA DE EJERCICIO (AMIGABLE CON ARTICULACIONES)

Calentamiento (5 minutos):

- Marcha en el lugar
 - Círculos de brazos
 - Movilidad de hombros
 - Rotación de tobillos
-

Caminata:

- 20–45 minutos Diarios
 - Ritmo cómodo
 - Calzado adecuado
-

Fuerza (2–3 veces por semana):

- Sentadillas asistidas
 - Flexiones en pared
 - Bandas de resistencia
 - Elevaciones de pantorrilla
 - Elevaciones de rodilla
-

Estiramientos:

- Isquiotibiales
 - Pantorrillas
 - Pecho
 - Espalda baja
-

Seguridad:

- Detenerse ante dolor agudo
 - Evitar impacto
 - Mantener hidratación
 - Consultar médico si hay síntomas graves
 - Progresar gradualmente
-

CALENDARIO DE 31 DÍAS **(RESUMEN ESTRUCTURAL)**

Cada día incluye:

- 3 litros de agua
- Caminata 30–45 min
- 3 comidas limpias
- Estiramientos

- Registro de dolor
- 7–8 horas de sueño

(Estructura repetida del Día 1 al Día 31 para seguimiento Diario)

MENSAJE FINAL

¡Felicidades por Completar su Programa de 31 Días!

Estimado Cliente:

Esperamos que esta guía libre de gota le haya servido como una herramienta práctica y transformadora en su camino hacia una mejor salud.

Le recomendamos presentar este plan a su médico para su integración en su tratamiento clínico.

CALENDARIO DE 31 DÍAS:

Día 1

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Día 2

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Dia 3

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Dia 4

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Día 5

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Día 6

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Día 7

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Día 8

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Día 9

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Día 10

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Día 11

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Día 12

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Día 13

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Día 14

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Día 15

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Día 16

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Día 17

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Día 18

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Día 19

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Día 20

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Día 21

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Día 22

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Día 23

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Día 24

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Día 25

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Día 26

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Día 27

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Día 28

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Día 29

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Día 30

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Día 31

Tareas:	Fecha y hora de finalización:
Beber 3 litros de agua	
Caminar 30–45 minutos	
3 comidas limpias (sin refrescos, cerveza ni dulces)	
Estiramientos durante 10 minutos	
Registrar nivel de dolor (0–10)	
Dormir 7–8 horas por noche	

Con gratitud,

Genesis Economic Development

www.RXgenesis.net

www.genesisny.net

www.geneseconomicdevelopment.org

479-361-1211

www.geneseconomicdevelopment.org