

6 SECRETOS

PARA DESINFLAMAR TU CUERPO



BALANCE GEEK

CONTENIDO



03 EDITORIAL



05 INFLAMACIÓN



07 AZÚCAR



**08 CARBO-
HIDRATOS**



BALANCE GEEK



09 HORARIOS



10 CALORÍAS



11 SACIEDAD



**12 PROTEÍNA &
GRASA ANIMAL**



La inflamación o la sensación de distensión abdominal se ha convertido en una experiencia cada vez más común en el mundo moderno. A menudo, recurrimos a pastillas o jarabes para aliviar estos malestares sin considerar la causa raíz.

Lo que la ciencia ha demostrado es que la salud de tu sistema intestinal puede estar condicionada desde el momento de tu nacimiento y depende en gran medida de tu estilo de vida.

En las páginas de este ebook, te revelaré seis secretos efectivos que puedes comenzar a aplicar desde hoy mismo. Estos secretos te ayudarán a dar los primeros pasos para reducir la inflamación en tu organismo y que te sientas mejor.

Con la mejor energía!

María Clara Angel

Health Coach Certificada

"La información proporcionada en este documento tiene únicamente fines educativos e informativos, y la pongo a tu disposición como herramienta de autoayuda para tu propio uso; no pretende sustituir el consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulta siempre con un profesional de la salud".



INFLAMACIÓN

La inflamación es una respuesta natural de tu cuerpo, parte del proceso de curación y protección de tu organismo. Cuando experimentas síntomas como distensión abdominal, sensación de llenura, pesadez, acidez y/o gases, es una señal de que estás experimentando un episodio de inflamación. Inicialmente, esto puede ser pasajero, pero si lo ignoras, puede convertirse en una afección crónica. El estado crónico se manifiesta de diversas maneras, como en enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, sobrepeso, obesidad, problemas en la piel, desequilibrios hormonales, dolor en las articulaciones, fatiga, pérdida de memoria, enfermedades autoinmunes, entre otras. La buena noticia es que es posible restaurar la salud de tu intestino a través de una nutrición adecuada y la adopción de hábitos saludables en tu vida diaria.



AZÚCAR

Elimina el azúcar. El organismo no necesita del azúcar para funcionar. Es una fuente de energía rápida para tu cuerpo, pero es de corta duración, lo que hace que fácilmente se genere una dependencia a la misma.

Si bien existen varios tipos de azúcar (de caña, de remolacha, de coco, de maple, la miel, el jarabe de arce, dextrosa, fructuosa, maltosa, melaza, el aspartame, la sacarina y la sucralosa, el sorbitol, xilitol, eritritol, manitol, lactitol, isomalt, y la stevia y el fruto del monje), al final para tu cerebro será siempre azúcar.

Empieza a disminuir su consumo poco a poco, hasta cortarlo definitivamente. Tu cuerpo te los pedirá, pero con disciplina verás en pocos días que no los necesitas.



CARBOHIDRATOS

Limita el consumo de carbohidratos. Los mismos los puedes encontrar en granos, cereales, legumbres, vegetales, frutas y semillas. Si bien provienen de la naturaleza, todos ellos se descomponen en glucosa (azúcar) en el organismo. De consumirlos, hazlo con moderación y asegúrate que sean orgánicos, locales y de temporada.

Los carbohidratos también los puedes encontrar en los alimentos procesados, que se caracterizan por ser altos en azúcares y harinas refinadas. Estos incluyen: bebidas gaseosas, dulces, los productos de panadería, los snacks salados, los cereales azucarados, entre otros.

¡Evita consumir este tipo de productos que además de los carbohidratos contienen químicos, aditivos y conservantes, Te aseguro que tu cuerpo te lo agradecerá y te sentirás mejor!



HORARIOS

Ajusta tus horarios. A lo largo de la evolución, el cuerpo humano se ha adaptado para funcionar en sintonía con el ciclo natural del sol, activándose al amanecer y descansando al atardecer. Cualquier desajuste en tus horarios puede afectar tu reloj biológico, perturbando una serie de procesos fisiológicos y metabólicos cruciales, entre ellos la regulación de hormonas (sexuales, de crecimiento, del hambre, la saciedad), la melatonina, el cortisol y la insulina.

Adopta hábitos saludables para regular tu sueño, darle a tu cuerpo exposición a la luz natural y definir cuando comer. Hacer esto te cambiará tus niveles de energía y jugará un papel fundamental en el mantenimiento de tu salud mental, física y emocional.



Amount Per Serving

Calories 60 Calori

Total Fat 0g

CALORÍAS

Deja de contar calorías. A diferencia de una máquina, el cuerpo humano no cuenta ni mide las calorías de manera precisa. La idea que las calorías que consumes deben ser iguales a las que quemas es una creencia simplista.

Si bien las calorías son una medida de la energía que obtienes de los alimentos, las bebidas y los productos que consumes, no todos los alimentos son iguales en términos de nutrición. No es lo mismo obtener 200 calorías de una porción de proteína animal que de una porción de pastel.

Céntrate en la calidad y el origen de los alimentos que consumes, verificando los ingredientes en las etiquetas, aunque siempre será mejor optar por productos frescos, de temporada y no procesados.



SACIEDAD

Come a saciedad. Visualmente, imagina una bolsa de papel que llenas hasta que queda justo el espacio necesario para cerrarla: ni demasiado llena, ni demasiado vacía.

En términos de alimentación, esto se refiere a la sensación de satisfacción y plenitud que experimentas después de comer. Es la señal que tu cuerpo envía a tu cerebro para indicarte que has consumido suficiente comida y que no necesitas seguir comiendo en ese momento. Cuando experimentas problemas como gases, hiperacidez, reflujo gástrico o estreñimiento, son señales de que podrías estar pasando por alto los límites de la saciedad.

Tómate el tiempo para consumir tus alimentos, disfrutándolos y escuchando tu cuerpo para saber cuando parar.



PROTEINA & GRASA ANIMAL

Haz de las proteínas y las grasas animales protagonistas de tu alimentación. Las proteínas, además de brindarte una mayor sensación de saciedad, hacen que no necesites picar entre comidas. Las grasas juegan un papel esencial en tu salud, de hecho tu cuerpo las necesita para funcionar adecuadamente.

Dentro de las fuentes de proteína animal están las carnes rojas, las carnes blancas, el pescado, los mariscos, los huevos y lácteos.

Las grasas se clasifican en dos categorías: “buenas y malas”. Dentro de las “buenas” encuentras las grasas animales, la mantequilla, los aceites de coco y oliva, los lácteos, el aguacate y las nueces. Las grasas “malas” incluyen los aceites vegetales industrializados (girasol, maní, maíz, soya, canola), la margarina, y otros similares, que son muy inflamatorios.

Incluye proteínas y grasas buenas en cada una de tus comidas.



Balance geek

CONECTÉMONOS

Envíame tus comentarios!

@Balance.Geek

BalanceGeek.com

Me encantaría escucharte y ayudarte.