

SECRETOS MILENARIOS DE SALUD Y BELLEZA

GUÍA PASO A PASO

POR DIANA LÓPEZ IRIARTE

LECCIÓN 1

4 TRUCOS PARA CUIDARTE A TRAVÉS DE LA MACROBIÓTICA

En esta primera lección te presento los 4 tips infalibles para tener más energía vital, dormir mejor, aclarar tu mente, tener estabilidad de glucosa en sangre y más tranquilidad en tu estado de ánimo.

¡Comencemos!

1. Sustituye tus hidratos de carbono de la forma correcta

Sustituye todas las porciones de pan o harinas cocinadas que vayas a tomar por un cereal integral en grano. Puede ser:

- Arroz integral.
- Quinoa.
- Mijo.
- Avena.
- Cebada.
- Maíz.

Todos estos granos contienen vitaminas del grupo B y ácido fólico. Te ayudarán a dormir mejor y a tener la mente más despejada. Además, equilibrarás tu glucosa, estarás más alegre y más positivo.

2. Dale un descanso digestivo a tu estómago

Realizaremos una dieta con alimentos que se digieran de una forma más suave. En lugar de comer ensaladas crudas, carnes, huevos y pastas o harinas cocinadas, haremos un plato de cereales con legumbre. Por ejemplo:

- Lentejas + arroz.
- Garbanzos + arroz.
- Judías con maíz o arroz.

De esta forma, seguimos obteniendo los hidratos del cereal y la proteína de la combinación del cereal con la legumbre con una digestión mucho más ligera.

- Tendrás más claridad mental.
- Tu estómago se resentirá menos.

Además, es súper importante que mastiques los alimentos con calma hasta que estén bien triturados. Esto te ayudará a hacer mejor la digestión.

3. Evita las carnes rojas

Evita también los embutidos, la sal en exceso, los snacks y los alimentos secos porque contraen nuestro hígado y provocan una tensión fuerte en el organismo.

Si tienes ganas de tomar proteína animal en algún momento de esta semana:

Come un pescado blanco al vapor o a la plancha con un poco de limón y sal. Notarás que:

- La piel está más hidratada.
- Te verás con más brillo y luz.

4. Aumenta la ingesta de fibra

Incluye en tu dieta verduras todos los días y cocínalas al vapor o hervidas. Te ayudarán a:

- Mejorar el tracto intestinal.
- Remineralizar y alcalinizar la sangre.

3 ERRORES QUE TE HACEN ENVEJECER Y EMPEORAR TU SALUD

Aquí te enseño los errores que te hacen envejecer al realizar malos hábitos alimenticios:

1. Tomar poca verdura y mucha fruta en contraposición.
2. Mezclar proteína fuerte, como carnes o huevos con ensaladas crudas. Esto puede producir gastritis, reflujo o acidez.
3. Eliminar los hidratos de carbono completamente. Cuando suprimes estos alimentos, se genera estrés o ansiedad por consumirlos y es cuando llegan los antojos y atracones.

No te preocupes si sueles cometer estos errores. Ahora ya los conoces y puedes evitarlos.

Te animo a que lo hagas durante unas semanas. ¡Notarás los beneficios en tu salud física y emocional!