



RETO DE
5 DÍAS ♥

DESINFLAMA TU CUERPO



EBOOKS



RECETAS, GUÍAS Y
HERRAMIENTAS PARA
SENTIRTE MEJOR
DESDE ADENTRO.



Nutre tu cuerpo, equilibra tu energía, transforma tu vida.



*Bienvenida,
me alegro mucho de que estes aqui*

Dentro de estas páginas encontrarás una guía simple que acompañará cada video dentro del reto Desinflama tu cuerpo.

Cada día tendrá su actividad para que puedas ir sumando acciones y no quede solo en el plano mental.

Es importante que algo pueda bajar al cuerpo y aunque sea un esfuerzo en un comienzo, puedes crear un hábito que disfrutes luego. Por eso un buen consejo que puedo darte es:

Abrete a una nueva experiencia, a sentir diferente y a explorar este nuevo camino.

Con mucho cariño, Suyay.

GRACIAS POR SER PARTE DE ESTE RETO!

Hola, soy Suyay Mainero

Asesora en dietética y nutrición natural, fitomedicina y salud hormonal. Mi camino hacia el bienestar comenzó cuando descubrí que el cuerpo siempre habla, y que detrás de cada síntoma hay un mensaje.

Desde mis 24 años inicié un proceso profundo de transformación: cambié mi forma de nutrirme: experimenté varios tipos de alimentación como herramientas de autoconocimiento y exploración. (vegetarianismo, veganismo, raw food, ayurveda) hasta llegar a una alimentación equilibrada y simple, donde cuido mi salud hormonal, física y mental.

Estudié sobre el poder de las plantas medicinales, y salud hormonal, porque me daba cuenta que nada esta separado.

Hoy acompaño a mujeres a desinflamar su cuerpo, apoyar su salud hepática y reconectar con su energía vital, a través de la nutrición consciente y hábitos simples y sostenibles (comprendiendo que cada una es *única y especial* y que podemos encontrar el equilibrio sin seguir dietas populares)

Creo profundamente que la salud se cultiva cada día, con pequeñas acciones y con una mirada amorosa hacia nosotras mismas.

El cuerpo tiene una sabiduría infinita.

Cuando lo escuchamos, nos guía con la voz del alma a crear la vida que soñamos.

Porque creo que el alimento tiene ese rol: nutrarnos para potenciarnos y no para culparnos.

Tengo un método donde transformamos nuestra relación con nuestro cuerpo, que me encantaría compartirte.

Podes escribirme un MD al whatsapp o por instagram si estás interesada en que lo hagamos juntas.

@SUYAYMAINERO



Comencemos!

el orden le encanta a nuestro cuerpo

DÍA 1: EL ORDEN PARA TU CUERPO COMIENZA EN TU COCINA

Muchas veces queremos dejar de sentirnos inflamadas, cansadas o con malestar digestivo... pero seguimos viviendo en desorden, comiendo lo primero que encontramos y sin darle estructura al cuerpo.

Y el cuerpo necesita del orden para sentirse seguro.

Por eso, el primer paso de este reto es:

PLANIFICAR Y HACER LAS COMPRAS CONSCIENTES eliminando los alimentos proinflamatorios y reemplazándolos por alimentos que nos acompañen a crear una mejor digestión.

Antes de hablar de querer sumar miles de cosas, o comprar suplementos, necesitamos crear una base:

 Estos son los tres puntos importantes:

1. ELIMINA ALIMENTOS QUE ESTÁN SOSTENIENDO TU INFLAMACIÓN:

Durante estos días vamos a darle descanso al sistema digestivo.

- reemplaza **harinas con gluten** por **harinas de arroz, almendra o trigo sarraceno**
- **reduce azúcar refinada** y prioriza frutas como **manzana o pera**
- elimina por un tiempo **lácteos con caseína A1**, especialmente quesos industriales. Incorpora quesos de semillas (almendras, caju, girasol o de cabra)

De esta forma vamos a comenzar a desintoxicarlo con las nuevas herramientas y dejarlo que pueda reparar.

❌ LO QUE INFLAMA

- Harinas refinadas



- Gluten en exceso



- Azúcar refinada



- Quesos industriales



- Aceites refinados de semillas



✅ LO QUE NUTRE

- Harina de arroz



- Harina de almendras



- Trigo sarraceno



- Frutas como pera o manzana



- Yogurt natural



- Grasas saludables



1. DESAYUNO Y ALMUERZO SON PRIORIDAD

Las primeras comidas del día le dan información a tus hormonas, tu glucosa y tu energía.

Hazlas completas, simples y con alimentos enteros.

Ejemplos:

- huevos + palta + galletas de arroz
- yogurt natural + frutas ácidas
- proteína + grasas saludables + verduras de estación

Tu cuerpo necesita estabilidad, no picotear ni comer poco.

2. HIDRÁTATE CON PLANTAS MEDICINALES

Empieza la mañana con una infusión que acompañe tu digestión y metabolismo.

 Plantas medicinales que te recomiendo:

- Ortiga → remineralizante
- Hinojo → carminativo, ayuda con gases
- Poleo → digestivo y antiinflamatorio

Estas plantas ayudan a:

- apoyar el movimiento intestinal
- bajar inflamación
- eliminar gases
- acompañar la limpieza digestiva

PONGAMOS ACCIÓN HOY:

1. Haz la lista y ve a hacer las compras. Organiza tu cocina para que no hayan alimentos pro-inflamatorios.
 2. Organiza algunas comidas. Y no quieras ser hiper-creativa en este momento. Prioricemos lo simple. Nuestro sistema nervioso, ya esta saliendo de su zona de confort asi que no le demos mas estrés! Ya hay demasiadas cosas para pensar como para crear un desayuno distinto todos los días.
 3. Repite comidas simples, nutritivas y seguras también le hace bien a tu cuerpo.
-

DÍA 2 — RECUPERAR ENERGÍA METABÓLICA

Hoy vamos a poner especial atención en algo fundamental para bajar inflamación: tu ritmo circadiano y tus hormonas metabólicas.

Muchas veces creemos que comer menos nos va a desinflamar. Pero la realidad es que, cuando comes poco o vives en restricción, el cuerpo entra en modo ahorro. Todo comienza a enlentecerse: tu digestión, tu metabolismo, tu energía, tu función hormonal y hasta tu capacidad de reparar tejidos.

El cuerpo necesita sentirse seguro para desinflamarse. Y uno de los desinflamantes más poderosos que existe es: dormir profundamente. Ahí es donde realmente comienza la reparación.

EL CICLO DEL CORTISOL

Durante el día, el cortisol sube naturalmente para darte energía, ayudarte a responder al estrés y controlar inflamación.

Pero para que el cuerpo pueda repararse durante la noche, ese cortisol necesita bajar.

Y muchas veces llega la noche...y nuestra mente sigue acelerada. Seguimos pensando, resolviendo cosas, scrolleando, sobre estimuladas, desconectadas de lo que realmente necesitamos.

Entonces el cuerpo no entiende que es momento de descansar. La noche es un espacio donde el cuerpo procesa lo vivido durante el día. Es un momento mucho más emocional, introspectivo y receptivo.

Pero si seguimos en alerta, el sistema nervioso nunca baja los decibeles. Entonces, antes de comprar un suplemento, regulemonos con hábitos, porque no va a haber nada más efectivo que ellos.

MELATONINA Y HORMONA DEL CRECIMIENTO

Cuando oscurece, el cerebro comienza a producir melatonina:

la hormona que le avisa al cuerpo que es momento de descansar.

Y durante el sueño profundo entra en acción la hormona del crecimiento (GH), encargada de: regenerar tejidos, reparar músculos, bajar inflamación, recuperar energía celular.

Por eso necesitamos dejar que el cuerpo haga su trabajo. Y para eso el cuerpo necesita sentirse: saciado, tranquilo, seguro.

Crea un ritual a la hora de ir a dormir: escribe, baja las luces, date una ducha, relaja la mente, y acompaña el ciclo natural de tu cuerpo.

ACTIVIDAD DEL DÍA:

Hoy vamos a educar a nuestras hormonas metabólicas: la grelina, leptina e insulina.

Por eso hoy quiero que pongas atención en:

- ✓ incluir proteína desde el desayuno
- ✓ sumar grasas saludables: omega 3, aceite de oliva, ghee, manteca, pescados, frutos secos, palta
- ✓ comer suficiente comida real
- ✓ sentarte a comer sin pantallas
- ✓ comer lento y presente

Parece algo simple...pero comer rápido, nerviosa o desconectada puede estar sosteniendo gran parte de tu inflamación y pesadez digestiva.

Porque cuando el cuerpo deja de sentirse en alerta, empieza a recuperar energía

DÍA 3 — ACOMPAÑAR Y APOYAR TUS INTESTINOS

Hoy vamos a hablar de algo que cambió por completo mi forma de entender la salud: la microbiota intestinal.

Entender el mundo de las bacterias, y cómo influyen en nuestra inmunidad, digestión, energía y estado emocional, fue una de las cosas que más me abrió la cabeza en este camino.

Porque cuando nuestra microbiota se desequilibra...todo empieza a sentirse distinto.

Nuestros intestinos son considerados nuestro segundo cerebro.

Y según cómo se encuentren internamente, también cambia la forma en la que pensamos, sentimos e interpretamos la realidad.

Por eso, una de las primeras cosas en las que tenemos que poner atención cuando buscamos desinflamarnos, es en recuperar la salud intestinal y construir una microbiota diversa y fuerte.

La hiperpermeabilidad o “intestino permeable” ocurre cuando la mucosa intestinal se debilita y deja pasar toxinas, bacterias y partículas mal digeridas hacia el torrente sanguíneo.

Y eso genera: inflamación, cansancio, niebla mental, sensibilidad digestiva, alergias o intolerancias, ansiedad, malestar emocional.

¿Qué puede generar esta inflamación intestinal?

- exceso de ultraprocesados, azúcar y aceites refinados
- estrés crónico y cortisol elevado
- antibióticos o medicamentos frecuentes
- disbiosis intestinal
- candida o parásitos
- falta de descanso y malos hábitos digestivos

Por eso, además de bajar alimentos inflamatorios, necesitamos empezar a reparar la mucosa intestinal.

¿Qué alimentos pueden ayudarte?



CALDO DE HUESOS O COLÁGENO

Aportan aminoácidos que ayudan a reparar tejidos intestinales.





ALOE VERA

Refrescante y regenerativa para la mucosa digestiva. Puedes agregarla a jugos verdes.





GLICINA

Un aminoácido presente en la gelatina y el colágeno, clave para reparación intestinal y calma nerviosa.





COMIDAS SIMPLES Y COCIDAS

Más fáciles de digerir, menos mezclas, más descanso para tu intestino.





 Nutrir tu intestino es nutrir tu cuerpo, tu mente y tu bienestar. 

SI TIENES CONSTIPACIÓN O TOMASTE ANTIBIÓTICOS...

Entonces es momento de poner aún más atención en tu microbiota. Observa esto:

- ✓ suficiente hidratación con minerales
- ✓ kéfir o kombucha junto a las comidas
- ✓ chucrut
- ✓ movimiento diario
- ✓ caminatas suaves y sol
- ✓ respiración profunda

El intestino necesita del movimiento y las bacterias para activar correctamente el peristaltismo intestinal.

SI TIENES CONSTIPACIÓN O TOMASTE ANTIBIÓTICOS...

Entonces es momento de poner aún más atención en tu microbiota. Observa esto:

- ✓ suficiente hidratación con minerales
- ✓ kéfir o kombucha junto a las comidas
- ✓ chucrut
- ✓ movimiento diario
- ✓ caminatas suaves y sol
- ✓ respiración profunda

El intestino necesita del movimiento y las bacterias para activar correctamente el peristaltismo intestinal.

RECETA DE CHUCRUT

FERMENTADO NATURAL, VIVO Y LLENO DE VIDA



INGREDIENTES

- 1 repollo grande (blanco o morado), fresco y firme.
- Sal marina o del Himalaya 2 cucharadas.
- Opcional: una zanahoria rayada.



PASO A PASO



1. PREPARACIÓN:

Retira las primeras dos hojas exteriores si están dañadas y reserva una hoja entera. Corta el repollo en cuartos, retira el tronco central duro y lamina el resto lo más fino posible.



2. MASAJE:

Pesa el repollo y calcula dos cucharadas de sal marina. Coloca el repollo en un bol, añade la sal y masajea con las manos durante 5 a 10 minutos hasta que ablande y suelte gran cantidad de líquido propio.



3. ENVASADO:

Pasa el repollo y su líquido a un frasco de vidrio limpio. Presiona fuertemente hacia abajo para eliminar el aire. El líquido (salmuera) debe cubrir por completo el repollo.



4. PRESA Y REPOSO:

Dobra la hoja de repollo reservada y colócala encima del chucrut para asegurar que todo quede sumergido (puedes usar un peso pequeño o canica de vidrio si es necesario).



5. FERMENTACIÓN:

Tapa el frasco pero sin ajustar del todo para que los gases escapen. Deja fermentar en un lugar fresco y oscuro (entre 18 y 20 grados) de 1 a 4 semanas.



6. CONSERVACIÓN:

Una vez listo, guárdalo en la heladera para frenar la fermentación y consúmelo cuando gustes.



TIPS IMPORTANTES

- Usa siempre utensilios y frascos limpios.
- El repollo debe estar siempre cubierto por líquido.
- Si aparece una espuma blanca superficial, retírala con una cuchara limpia.



BENEFICIOS

- ✓ Probiótico natural
- ✓ Mejora la digestión
- ✓ Fortalece el sistema inmunológico
- ✓ Rico en enzimas y nutrientes
- ✓ Aporta sabor, textura y bienestar a tus comidas



*Tu intestino
te lo va a
agradecer* ♥

DÍA 4 — SALIR DEL AUTOMÁTICO Y TRAERLE CALMA AL CUERPO.

Bueno... como te contaba ayer, nuestro intestino influye muchísimo en cómo nos sentimos emocional y mentalmente. Y como estamos pensando también influye a como se va a sentir nuestro cuerpo.

Por eso, hoy quiero invitarte a salir del automático.

Quiero invitarte a dejar atrás esa versión tuya que vivía en supervivencia.

Esa versión que sostuvo hábitos que la llevaron a sentirse cansada, inflamada, desconectada y agotada.

Y primero quiero decirte algo importante:

esa versión también merece amor.

Porque fue la parte tuya que aprendió a adaptarse.

La que hizo lo que pudo con lo que tenía.

La que respondió al estrés, a las exigencias, al ritmo del mundo.

Pero hoy, conscientemente, vamos a comenzar a transformarla 🧡

✨ EJERCICIO

Quiero que tomes un papel y una lapicera. Y escribas:

¿Cómo se siente la versión tuya que no vive inflamada?

¿Cómo se relaciona con la comida?

¿Cómo descansa?

¿Cómo se mueve?

¿Cómo se habla a sí misma?

¿Cómo se siente emocionalmente?

¿Cómo vive sus hábitos?

Quiero que mientras escribes...te visualices:

Conecta con esa sensación de bienestar.

Con esa paz.

Con ese descanso.

Con esa energía liviana.

Porque si no comenzamos a caminar diferente, nada afuera va a hacerlo por nosotras.

Date ese tiempo para vos, para conectarte a esa emoción y espacio interior.

Espero que hayas disfrutado de la MEDITACIÓN GUIADA

Gracias 🧡

Y te invito a repetir esta meditación todas las veces que lo necesites.

Tal vez antes de dormir, dentro de tu ritual de descanso, acompañada de un té de manzanilla 🌿

QUINTO DÍA — VOLVER A TU RITMO NATURAL

Llegamos al último día de este reto.

Y hoy quiero recordarte algo importante:

la salud no es solamente lo que comes.

Tampoco es solo dormir bien, tomar suplementos o hacer ejercicio.

La salud son todas las acciones cotidianas que vas construyendo día a día para darle bienestar a tu cuerpo, tu mente y tu energía.

🌟 El cuerpo sana cuando vuelve a sincronizarse.

Cuando vuelve a vivir en armonía con sus ritmos naturales.

Porque la inflamación no aparece de la nada.

Muchas veces es el resultado de años viviendo en:

- estrés crónico
- sedentarismo
- emociones no procesadas
- trauma
- malnutrición
- desconexión del cuerpo
- disrupción circadiana
- exceso de estímulo y ruido mental
- radiación ambiental
- hábitos que nos alejaron de nuestra naturaleza

Y por eso cambiar hábitos no siempre es fácil.

Porque cambiar implica salir del automático.

Y salir del automático, para el cerebro y el cuerpo, muchas veces también se siente como estrés.

Voy a mover mi cuerpo... y voy a sentir incomodidad.

Voy a alimentarme diferente... y van a aparecer resistencias.

Voy a empezar a sentir emociones que antes evitaba.

Voy a dejar de controlar tanto.

Voy a permitirme descansar.

Voy a sentirme vulnerable.

Y está bien.

Porque todo cambio verdadero implica atravesar cierta incomodidad.

✨ Cambiar la ruta nunca es cómodo al principio.

Pero sí puede transformarte profundamente. No tienes que hacerlo perfecto.

No tienes que cambiar toda tu vida de un día para el otro.

Solo necesitas comenzar.

Y sostener pequeños actos de amor hacia ti todos los días.

🌿 Esos pequeños ejercicios cotidianos que crean un nuevo escenario para tu cuerpo y tu mente.

No necesitas hacer diez cosas nuevas por día.

Trabaja en un solo objetivo.

Y sosténlo.

Porque cuando repetimos nuevos hábitos, lentamente el cuerpo comienza a sentirse seguro dentro de esa nueva realidad.

✨ Permítete explorar: Vívelo desde la curiosidad.

¿Y si aprendo a cocinar diferente?

¿Y si comienzo a observar como se siente mi cuerpo?

¿Y si comienzo a probar hábitos nuevos?

Abrirte a nuevas experiencias también expande tu energía.

Porque no se trata solamente de sacar hábitos que te dañan.

Se trata de reemplazarlos conscientemente por otros que te construyan.

🌿 ACTIVIDAD FINAL:

Quiero invitarte a tener una cita contigo misma. Sí, una cita con vos.

Elige un día de la semana para regalarte un espacio donde puedas conectar con esta nueva realidad que quieres construir.

Puedes:

✨ cocinar algo nutritivo

✨ tomar un té en silencio

✨ respirar profundo

✨ hacer journaling corporal y preguntarte: “¿cómo se siente hoy mi cuerpo?”

Porque volver a tu ritmo natural también es volver a ti.

Tu cuerpo está intentando volver al equilibrio todo el tiempo.
Y cuando comienzas a escucharlo...
todo empieza a ordenarse.

Gracias por acompañarme en este reto 🧡

Espero que este espacio te haya ayudado a reconectar con tu cuerpo, tu energía y tu bienestar.

Si quieres que te acompañe más cerquita a construir esta nueva forma de sentirte en tu cuerpo, escíbeme un mensaje directo a mi Whatsapp o al Instagram.

Wp: +55 22997986371 (Brasil)

Instagram: @Suyaymainero

