



Boot Camp

DIETA MEDITERRÁNEA

Transforma Tu Bienestar,
Descubre tu mejor versión

ANDREA ROMÁN

salud digestiva hábitos saludables



Andrea Román

Soy Andrea Román, una apasionada del bienestar y la nutrición. Con años de experiencia, he ayudado a muchas personas a mejorar su salud y bienestar a través de la alimentación. Mi enfoque es hacer que la nutrición sea accesible y transformadora.

Este e-Book es mi regalo para ti, lleno de consejos y recetas para una vida más saludable. ¡Espero que te inspire a tomar medidas hacia un bienestar duradero!

Introducción

¡Bienvenida a este e-Book exclusivo de apoyo para tu viaje hacia una salud transformadora a través de la Dieta Mediterránea!

Estoy encantada de que hayas decidido dar el paso hacia una vida más saludable y llena de energía.

En el boot camp "Dieta Mediterránea," he explorado los secretos de una de las dietas más aclamadas por los expertos en nutrición y salud en todo el mundo. He desglosado los principios clave, aprendido sobre los alimentos que la componen, y discutido cómo puedes incorporar esta sabrosa y beneficiosa dieta en tu vida diaria.

Este e-Book ha sido diseñado para ser tu compañero constante en este viaje. Aquí encontrarás recursos útiles que te ayudarán a recordar y aplicar lo que has aprendido en el boot camp. Desde recetas deliciosas hasta consejos prácticos sobre cómo leer etiquetas de alimentos y mantener tu microbiota en equilibrio, este e-Book te proporcionará herramientas valiosas para que logres tus objetivos de salud.

Tu bienestar es una inversión a largo plazo, y estoy emocionada de ser parte de tu viaje hacia una vida más saludable y plena.

Así que, toma este e-Book, utilízalo como tu guía, y comienza a experimentar los beneficios de la Dieta Mediterránea en tu vida cotidiana.

Estás a punto de descubrir cómo cada elección que hagas en tu plato puede ser un paso hacia una salud óptima y duradera.

¡Vamos a empezar!

Dieta **Mediterránea**

EN TU PLATO ESTÁ TU SALUD

LA PIRÁMIDE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Mediterranean Diet Pyramid

Red meats & sweets
Enjoy Sparingly



Poultry, eggs & dairy
Enjoy 1-2x/wk



Fish, seafood &
omega-3 rich foods
Enjoy >3x/wk



Whole grains, legumes,
fruit, vegetables, healthy
fats, herbs & spices
Enjoy Daily



Physical activity, meal
& family time
Practice Daily



Principios de la Dieta Mediterránea



- EVITA ALIMENTOS PROCESADOS
- EQUILIBRIO ENTRE OMEGA 6 Y 3
- GLUCEMIA ESTABLE
- LIMITA EL CONSUMO DE AZUCAR AÑADIDA
- MAYORMENTE BASADA EN PLANTAS
- BAJO CONSUMO DE PROTEÍNA ANIMAL
- BUSCA RETARDAR EL ENVEJECIMIENTO PREMATURO
- MEJORA LA CALIDAD DE VIDA

¿Qué alimentos incluye?

- ALIMENTOS NATURALES (NO PROCESADOS)
- VEGETALES Y VERDURAS (COLORIDAS Y HOJAS VERDES)
- HORTALIZAS (Coles de Bruselas, col rizada, coliflor, brocoli, repollo)
- FRUTAS ENTERAS
- FRUTOS ROJOS
- PESCADO Y MARISCOS (de tamaño pequeño)
- HUEVO ORGÁNICO
- SETAS (Portobello, champiñón, shiitake)
- GRASAS SALUDABLES (Aceite de coco, aguacate, ghee, AOVE, aguacate)
- CHOCOLATE NEGRO (Cacao 100%)
- ESPECIAS (Cúrcuma, canela, jengibre, clavo, romero)
- TÉ VERDE PURO (Matcha)
- CEREALES INTEGRALES
- FRUTOS SECOS
- AJO
- ALIMENTOS FERMENTADOS
- ALGAS



La base de la Dieta mediterránea (Estudio PREDIMED)

- Verduras y hortalizas (4> raciones diarias 2 tz hojas verdes ó 1/2 Tz cocidas)
- Frutas (2-3 piezas diarias. 1 porción = 1/2 pieza)
- Lácteos (1-2 raciones diarias una ración equivale a un vaso de leche, dos yogures; 40-60 g de queso curado ó 80-125 g de queso fresco, lácteos de preferencia de oveja o cabra)
- Frutos secos sin sal y sin freír (3-7 veces por semana)
- Cereales, camote, leguminosas tiernas (4-6 raciones diaria: 1 porción = rebanada de pan, 1/2 tz de arroz)
- Aceite de oliva virgen extra (3-4 raciones diarias: 1 ración = 1 cda sopera)
- Alimentos fermentados (5-7 raciones por semana)
- Huevos (2-4 raciones por semana 1 porción = 1 pieza tamaño med)
- Pescados y mariscos (3-4 veces por semana)
- Carnes blancas (3 veces por semana)
- Legumbres (2-4 veces por semana: 1 porción 1/2 Tz frijol cocido)

¿Qué cambios hacer?

- Cambia las grasas que usas ahora por aceite de oliva virgen extra (AOVE), ghee, aceite de coco.
- Agrega pan integral u otros cereales integrales, prefiere los de masa madre.
- Comienza cada comida con vegetales, puede ser sopa, al dente, al vapor, crudos, salteados.
- Añade más y diferentes verduras al menú.
- Consume al menos tres raciones semanales de legumbres, no olvides remojarlas previamente.
- Come menos carne roja.
- Elimina las bebidas azucaradas.
- Elimina los postres ricos en grasas y azúcar.
- Busca la comida de mejor calidad disponible.

Menús Mediterráneos

EN TU PLATO ESTÁ TU SALUD

PLATOS PRINCIPALES

Ensalada Griega:

Ingredientes: Tomates, pepinos, cebolla roja, aceitunas negras, queso feta, aceite de oliva, orégano, sal y pimienta.

Preparación: Corta los vegetales, mezcla con el queso feta y aliña con aceite de oliva y especias.

Pollo a la Mediterránea:

Ingredientes: Pechugas de pollo, tomates cherry, aceitunas verdes, ajo, albahaca fresca, aceite de oliva, sal y pimienta.

Preparación: Salpica aceite de oliva, ajo picado y albahaca sobre el pollo, luego asa con los tomates y aceitunas.

Salmón con Salsa de Limón:

Ingredientes: Filetes de salmón, jugo de limón, ajo, aceite de oliva, perejil, sal y pimienta.

Preparación: Mezcla el jugo de limón con ajo y aceite de oliva, vierte sobre el salmón, hornea y agrega perejil.

Cuscús con Garbanzos: *

Ingredientes: Cuscús integral, garbanzos, espinacas, pimientos, cebolla, pasas, comino, aceite de oliva, sal y pimienta.

Preparación: Cocina el cuscús, mezcla con los demás ingredientes y aliña con aceite y especias.]También puedes usar quinoa en lugar de cus-cús.

Ratatouille:

Ingredientes: Berenjenas, calabacines, pimientos, tomates, cebolla, ajo, aceite de oliva, tomillo, albahaca, sal y pimienta.

Preparación: Corta las verduras en rodajas, hornea con aceite de oliva y especias.

Tacos de Pescado:

Ingredientes: Filetes de pescado blanco, harina integral, yogur griego, pepino, cilantro, limón, pimientos, tortillas integrales.

Preparación: Reboza el pescado con harina, cocínalo y sírvelo en tortillas con salsa de yogur y verduras.

Lentejas con Verduras:

Ingredientes: Lentejas, zanahorias, apio, cebolla, ajo, tomates, caldo de verduras, orégano, aceite de oliva, sal y pimienta.

Preparación: Cocina las lentejas con las verduras, el tomate y las especias hasta que estén tiernas.

Ternera al Limón con Espárragos:

Ingredientes: Filete de ternera, espárragos, jugo de limón, ajo, romero, aceite de oliva, sal y pimienta.

Preparación: Marina la ternera con limón y ajo, asa junto a los espárragos y espolvorea romero.

Pizza de Pollo y Vegetales:

Ingredientes: Masa de pizza integral, pollo a la parrilla, pimientos, cebolla, tomate, queso mozzarella bajo en grasa, orégano.

Preparación: Cubre la masa con los ingredientes y hornea hasta que el queso se derrita.

Pollo con Salsa de Tomate y Aceitunas:

Puedes usar muslos de pollo para más sabor.

Prepara la salsa de tomate con chiles guajillos para un toque picante mexicano.

Sirve con arroz integral y frijoles negros.

Pescado a la Veracruzana:

Utiliza pescado blanco, como el huachinango.

Añade chiles serranos para un picante auténtico.

Sirve con arroz a la mexicana y tortillas de maíz.

Tacos de Pollo con Salsa Tzatziki:

Cocina el pollo con achiote para darle un sabor mexicano.

Prepara una salsa tzatziki con pepino, yogur, cilantro y limón.

Sirve en tortillas de maíz con cebolla morada y aguacate.

Pimientos Rellenos de Quinoa y Vegetales:

Añade maíz y chiles poblanos a la mezcla de relleno para un toque mexicano.

Sirve con guacamole y crema fresca.

Pechuga de Pollo al Limón con Espárragos:

Ingredientes: Pechuga de pollo, espárragos frescos, AOVE, limón

Preparación: Sazona las pechugas de pollo con sal, pimienta y jugo de limón. Ásalas a la parrilla junto con los espárragos. Sirve con una guarnición de quinoa.

Salmón a la Parrilla con Ensalada de Garbanzos:

Ingredientes: Filete de salmón, garbanzos cocidos, pepino, tomate, cebolla roja, albahaca fresca, AOVE y jugo de limón

Preparación: Asa el salmón a la parrilla y sirve sobre una ensalada de garbanzos con verduras y albahaca fresca. Aliña con AOVE y jugo de limón.

Tortilla Española con Espinacas:

Ingredientes: Huevos, Patatas, espinacas frescas, cebolla, AOVE, sal y pimienta.

Preparación: Saltea las espinacas y la cebolla en aceite de oliva. Mezcla con huevos batidos y cocina como una tortilla.

Pavo Relleno de Ciruelas y Almendras:

Ingredientes: Pechuga de pavo, ciruelas secas y almendras albahaca fresca.

Preparación: Rellena la pechuga de pavo con ciruelas y almendras. Ásala al horno y sirve con una salsa de albahaca.

Ensalada Griega con Pollo a la Parrilla:

Ingredientes: Pechuga de pollo, tomates, pepino, cebolla roja, aceitunas kalamata y queso feta, AOVE y vinagre balsámico.

Preparación: Asa el pollo a la parrilla y colócalo sobre una ensalada de ingredientes griegos. Aliña con aceite de oliva y vinagre balsámico.

Pasta Integral con Albóndigas de Pavo:

Ingredientes: Pasta integral, albóndigas de pavo ó pollo caseras, salsa de tomate casera (sofrito), aceitunas negras y queso parmesano.

Preparación: Cocina la pasta integral y sirve con las albóndigas en salsa de tomate. Decora con aceitunas y queso parmesano.

DESAYUNOS

Huevos Mediterráneos Revueltos:

Bate los huevos y mézclalos con espinacas picadas.
Saltea los tomates cherry en aceite de oliva hasta que se ablanden.
Agrega las aceitunas negras y el queso feta desmenuzado a los huevos.
Cocina a fuego medio hasta que los huevos estén listos.

Frittata de Espárragos y Queso de Cabra:

Cocina los espárragos en una sartén hasta que estén tiernos.
Vierte los huevos batidos sobre los espárragos y agrega el queso de cabra, la albahaca y los tomates secos.
Hornea hasta que la frittata esté dorada y firme.

Yogur Griego con Frutas y Frutos Secos:

Combina yogur griego con frutas frescas, como fresas o arándanos.
Agrega nueces o almendras para darle un toque crujiente. Agrega linaza molida y un chorrito de AOVE.

Tostadas de Aguacate con Huevo:

Tritura el aguacate y úsalo como base para tus tostadas.
Agrega un huevo pochado en la parte superior y decora con tomates cherry.

Salmón Ahumado con Aguacate:

Coloca tiras de salmón ahumado sobre rebanadas de aguacate maduro.

Agrega una pizca de pimienta negra molida y jugo de limón.

Ensalada de Huevo Mediterránea:

Hierve los huevos hasta que estén duros, luego pélialos y córtalos en trozos.

Mezcla con pepino picado, aceitunas kalamata, tomate en cubos y queso feta desmenuzado.

Tostadas de Salmón y Queso Crema:

Unta queso crema en tostadas de pan integral.

Coloca salmón ahumado sobre el queso crema y agrega alcaparras.

Omelette de Aceitunas y Tomate:

Bate los huevos y viértelos en una sartén caliente.

Agrega aceitunas verdes picadas, tomate en cubos, albahaca fresca y queso mozzarella.

Dóblalo por la mitad cuando los bordes estén dorados.

.

COMPLEMENTOS

Leche Dorada:

Ingredientes:

2 tazas de leche vegetal de preferencia

1 cucharadita de cúrcuma en polvo

1/2 cucharadita de canela en polvo

1/4 cucharadita de jengibre en polvo

Una pizca de pimienta negra molida (para mejorar la absorción de la cúrcuma)

Endulzante al gusto (miel, jarabe de arce, stevia, etc.)

Una pizca de nuez moscada (opcional)

1 cdta de aceite de coco

Preparación:

En una cacerola pequeña, calienta la leche a fuego medio, agrega la cúrcuma, la canela, el jengibre, la pimienta negra y el aceite de coco. Revuelve bien la mezcla hasta que todos los estén completamente incorporados.

Deja que la mezcla hierva a fuego lento durante unos minutos, revolviendo ocasionalmente.

Retira la cacerola del fuego y agrega el endulzante al gusto, revolviendo hasta que se disuelva por completo.

Espolvorea nuez moscada por encima (opcional)

.

Pan de linaza:

Ingredientes:

4 Huevos

1 tz de linaza molida

1/4 tz harina de almendra

1/4 tz de AOVE o de aguacate

1/4 tz de psyllum

100 ml agua

1/2 cdta de oregano molido (opcional)

1/2 cdta de polvo para hornear sin aluminio

1/2 cdta de sal

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes secos.

Mezcla los ingredientes húmedos

Une las dos mezclas para que se integren bien, si es necesario añade un poquito más de agua

Deja reposar la mezcla unos 215 minutos, para que la linaza se hidrate.

Va qciar en moldes o en uno solo, poner de topping las semillas de tu preferencia.

Hornear a 180° C por 18 minutos aprox o hasta que el palillo salga limpio.

.

Sofrito de tomate:

Ingredientes:

10 tomates frescos maduros, de preferencia orgánicos

1 cabeza de ajo mediana

1/4 de taza de AOVE y un poquito mas

Sal y pimienta

1 hoja de laurel

1 cdta de oregano molido

Preparación:

Sofríe los dientes de ajo pelados con el fuego bajo para que no se te quemen, retíralos del fuego.

Agrega los tomates en cuartos deja que se sofrían hasta que se pongan suaves.

Sazona, agrega un poco de agua baja el fuego y deja reducir.

Agrega más AOVE si crees que sea necesario.

Deja enfriar y guarda en recipiente de cristal.

Aderezo balsámico:

Ingredientes: AOVE, vinagre balsámico, ajo en polvo, sal, pimienta, mostaza, miel maple, un chorrito de agua.

Preparación: El secreto de esta vinagreta es que pongas dos partes de AOVE por una de vinagre balsámico, la mostaza se utiliza para emulsionar y que tanto el vinagre como el aceite se mezclen, así que con una parte pequeña respecto a l aceite y el vinagre será suficiente. El chorrito de agua es para darle consistencia. Los demás ingredientes agrégalos a tu gusto.

TU MICROBIOTA AMA **Dieta Mediterránea**

LA SALUD SE CONTRUYE CON CADA DECISIÓN



¿Por qué es tan importante la salud digestiva?

Porque somos lo que nuestras bacterias hacen con lo que comemos.



Factores que la modifican

INTERNOS

- Edad
- Sexo
- Composición corporal
- Ciclos circadianos
- Estrés
- Transito intestinal

EXTERNOS

- Sociedad
- País
- Estacionalidad
- Migración
- Estacionalidad
- Medicamentos
- Alimentación

¿Qué es la DISBIOSIS?

Alteración en la composición y distribución de la microbiota, que tiene un efecto negativo o dañino para la persona.

¿Qué ocasiona?

- Trastornos digestivos
- Estreñimiento
- Dolores de cabeza
- Mala absorción de nutrientes
- Diabetes
- Obesidad + Firmicutes - Bacteroidetes
- Enfermedades metabólicas
- Sibo



HÁBITOS MÁS ALLÁ DE LA ALIMENTACIÓN



@ANDREAROMAN_COACH

Come tranquila

El comer estresada activa el sistema nervioso simpático (lucha/huida) que inhibe la digestión y la evacuación.

El sistema parasimpático (relajación):
Estimula la digestión, la liberación de bilis y promueve la evacuación.

Masticar bien importa

En el proceso de masticación se generan ciertas enzimas que preparan al alimento para enviarlo al estómago.

Es el primer paso de trituración del alimento que lo prepara para la absorción de nutrientes.



BIOHAKER

1 Caballito de yogurt griego o kefir
1 cdta de AOVE
1 cdta de inulina de agave
un poquito de matcha
1 puñito de frutos rojos
Chía o linaza molida

Mejora la digestión,
mejora el transito
intestinal
Tómalo en ayunas



MICROBIOFIT



CEPA BIFIDOBACTERIUM LACTIS BPL1®

[COMPRAR](#)

USA EL CODIGO **BOYUXROMÁN** PARA
ENVÍO GRATIS

CONTIENE 10,000
MILLONES DE UFC

LOGRA UNA SENSACIÓN
DE SACIEDAD AL
REDUCIR LOS NIVELES
DE GRELINA.

AYUDA A DISMINUIR LOS NIVELES DE
TRIGLICÉRIDOS, COLESTEROL Y GLUCOSA
AL AUMENTAR LA PRESENCIA DE
ADIPONECTINA.

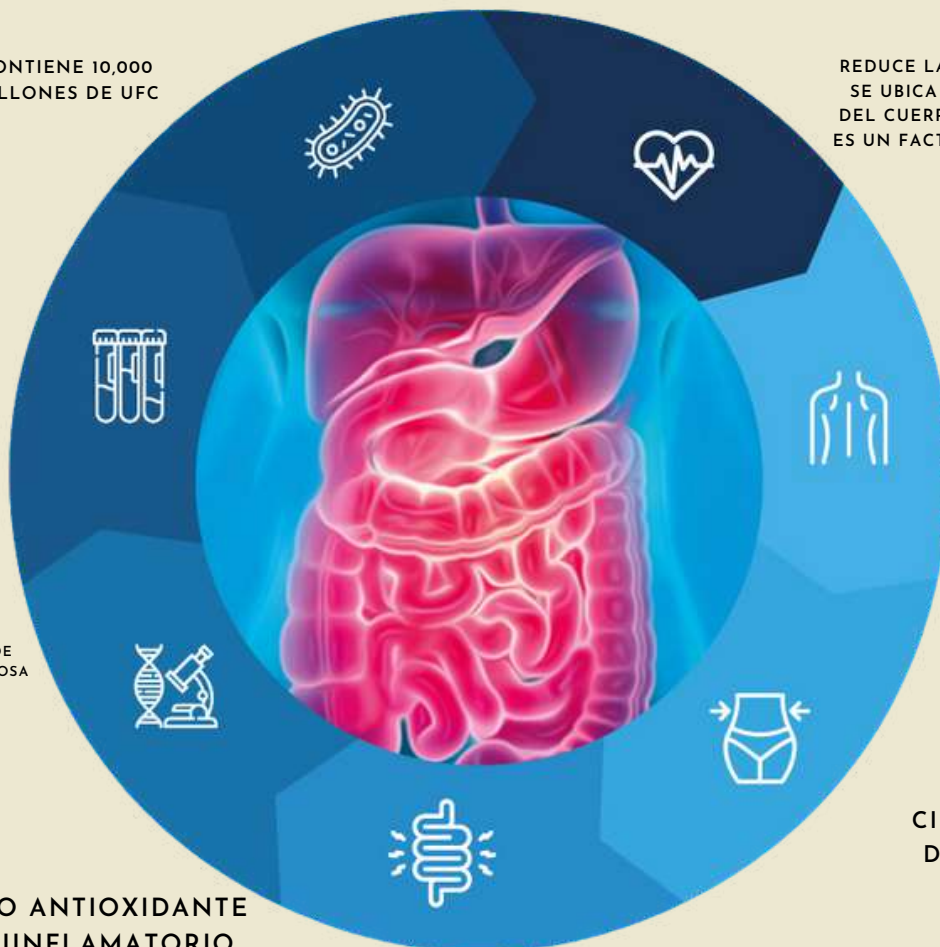
EFEECTO ANTIOXIDANTE
Y ANTIINFLAMATORIO.

EFEECTO ANTIOXIDANTE
Y ANTIINFLAMATORIO.

REDUCE LA GRASA VISCERAL QUE
SE UBICA ENTRE LOS ÓRGANOS
DEL CUERPO. LA GRASA VISCERAL
ES UN FACTOR DE RIESGO PARA LA
SALUD.

DISMINUYE EL
ÍNDICE DE MASA
CORPORAL (IMC).

REDUCE LA
CIRCUNFERENCIA
DE LA CINTURA.





Las claves para una salud digestiva

01

ALIMENTACIÓN

Variada, antiinflamatoria, sin procesados, natural, rica en omega3 baja en azúcar

02

DESCANSO

De 7-8 horas de descanso, en un horario regular

03

MANEJO DEL ESTRÉS

Practicar, respiraciones, meditación, oración, caminar, hobbies.

04

EJERCICIO

Regular, de 5-6 veces por semana. Intercalar, cardio con ejercicios de pesos y resistencia. HIIT

05

CONVIVENCIA

Fomentar las buenas relaciones con amigos y familiares

06

SUPLEMENTACIÓN

Consumir Omega 3 libre de metales pesados, probióticos,

LECTURA DE **Etiquetas**

LA SALUD SE CONTRUYE CON CADA DECISIÓN

Revisa la lista de ingredientes en lo que comes y bebes

La lista de ingredientes

en un producto se encuentra por lo general al reverso o en el lado lateral del empaque.

El orden como se presentan los ingredientes es...

decreciente con respecto a su contenido en el producto. El primero es el más abundante.

Crea el hábito de...

revisar esta lista y evita los productos que tengan más ingredientes de los que agregarías en casa.



Referencia:

<https://alianzasalud.org.mx/2013/05/revisa-el-etiquetado-de-los-productos-que-consumes/>



alianza por la salud alimentaria

¡Actúa por la salud!

CONOCE ALGUNAS ETIQUETAS



**Conoce estos
números en tus
frutas**



INGREDIENTES A EVITAR EN LA ALACENA

NOMBRE DEL INGREDIENTE	USO/CONSECUENCIAS	PRODUCTOS
JARABE DE MAIZ DE ALT FRUCTUOSA (JMAF)	EDULCORANTE QUIMICO, ECONOMICO, QUE ESTA LIGADO A LA OBESIDAD Y A LAS ENFERMEDADES METABÓLICAS	SE ENCUENTRA EN CASI TODOS LOS PRODUCTOS DULCES Y SALADOS.
GLUTAMATO MONOSODICO (GMS)	MANIPULA LA HORMONA LEPTINA, (HORMONA DE LA SACIEDAD) PROVOCA DOLOR DE CABEZA, FATIGA, DESORIENTACIÓN EN NIÑOS, DOLOR ARTICULAR Y DE MÚSCULOS, SE PIERDE LA CAPACIDAD DEL GUSTO , CREA ADICCIÓN	ADEREZO, SALSA DE SOYA, FRITURAS Y EN GENERAL EN CASI TODOS LOS PRODUCTOS.
EDULCOLORANTES ASPARTAME, ACESULFAME, POTASIO.	GENEERAN UN DULZOR MÁS POTENTE QUE EL AZÚCAR AL SER CALORÍAS VACÍAS. CREANDO UN CIRCULO VICIOSO, CREA RESISTENCIA A LA INSULINA Y DAÑA LA MICROBIOTA	EN PRODUCTOS LIGHT
GRASAS PARCIALMENTE HIDROGENADO/HIDROGENADO	ES UN PROCESO QUIMICO QUE PERMITE AL PRODUCTO DURAR MÁS TIEMPO. ES UNA MOLÉCULA SATURADA. EL CUERPO NO LO RECONOCE, LO ALMACENA COMO GRASA Y PUEDE SUBIR EL COLESTEROL	LECHE EN POLVO, MARGARINA, CREMA PARA CAFE, ADEREZOS, PAN DE CAJA, GALLETAS, BOLLERIA, ETC.
NITRITOS/ NITRATOS. SULFITOS/SULFATOS	POTENCIAN EL SABOR DEL PRODUCTO. EL EFECTO MÁS CONOCIDO ES EL CÁNCER	EMBUTIDOS
BENZOATO DE SODIO-SORBATO DE POTASIO	REDUCEN LA CARGA MICROBIANA DEL PRODUCTO. AFECTA EL SISTEMA DIGESTIVO E INMUNOLÓGICO, AL ALTERAR LA MICROBIOTA	SALSAS ADEREZOS, PANADERÍA, CEREALES
COLORANTE AMARILLO (TARTAZINA)	HIPERACTIVIDAD, HIPERSENSIBILIDAD, ALERGIAS, DÉFICIT DE ATENCIÓN, AUTISMO.	SE ENCUENTRA AÚN EN PRODUCTOS DE COLOR BLANCO, LÁCTEOS, CEREALES, DULCES.

PRODUCTOS DE SOYA	LECITINA DE SOYA, PROTEÍNA AISLADA DE SOYA. EN NIÑOS DEBE REDUCIRSE SU CONSUMMO PARA PERMITIR EL DESARROLLO. DEBE CONSUMIRSE FERMENTADA PARA BAJAR LA CANTIDAD DE FITOESTRÓGENOS PARA EVITAR EL DAÑO HORMONAL. EN SU MAYORIA SON CULTIVOS TRANSGÉNICOS. CREA SENSIBILIDAD ALIMENTARIA	ATÚN, SALSA DE SOYA, FORMULAS INFANTILES, PRODUCTOS CONGELADOS, SUPLEMENTOS, ETC
CARRAGENINA	ESPESANTE EMULSIFICANTE . pUEDE PROVOCAR ÚLCERAS EN EL ESTÓMAGO, RELENTIZAR EL CRECIMIENTO, PROVOCAR ALERGIAS Y DEBILITR EN SISTEMA INMUNITARIO	BEBIDAS VEGETALES, ADEREZOS, CREMAS, YOGURT, ETC
HARINA DE TRIGO MAS SALVADO	HARINA BLANCA PINTADA CON EL SALVADO, YA NO ES GRANO ENTERO. ES UN CARBOHIDRATO SIMPLE.	GAALLETAS, PANES, BOLLERIA
AZÚCAR	CON MAS DE 70 NOMBRES DISTINTOS.	SE ENCUENTRAN CONTENIDOS EN GRAN CANTIDAD DE PRODUCTOS PROCESADOS TANTO SALADOS COMO DULCES.
COLORANTES, ROJO, AZUL, INDIGO, VERDE CARMÍN, COLOR CARAMELO	CAUSAN HIPERSENSIBILIDAD, PUEDE PROVOCAR PROBLEMAS RENALES Y DE HÍGADO	DULCES, PANADERÍA, VINAGRE BALSÁMICO, Y MUCHOS OTROS PRODUCTOS
HARINA REFINADA	ALIMENTO CON VALOR MINIMO NUTRICIONAL, CARENTE DE FIBRA, FAVORECE LA APARICION DE ENFERMEDADES METABOLICAS, Y EL ENVEJECIMIENTO PREMATURO	PANES DE CAJA, PASTELITOS, GALLETAS

Felicidades

Hoy has adquirido conocimientos y herramientas poderosas para llevar una vida más saludable y llena de energía. Pero recuerda, el conocimiento es el primer paso, la acción es lo que realmente crea el cambio.

Paso 1: Registra tu compromiso. Decide hoy que te mereces una vida más saludable y que estás dispuesta a trabajar por ello.

Paso 2: Implementa lo que has aprendido. Empieza a incorporar los principios de la dieta mediterránea en tu alimentación diaria. ¡La transformación comienza en tu plato!

Paso 3: Mantén el aprendizaje vivo. Utiliza los recursos que te hemos proporcionado, como la grabación del taller y las recetas, para recordar y seguir aprendiendo.

Paso 4: ¡No estás sola!



Espero que este e-Book haya sido valioso para ti y te haya inspirado a dar los primeros pasos hacia un estilo de vida más saludable.

Recuerda que estoy aquí para apoyarte en cada etapa de tu viaje hacia una mejor salud y bienestar.

Si deseas seguir avanzando, te invito a registrarte en la lista de espera para mi Mentoría de Hábitos Vibrantes. Juntas daremos el siguiente paso para transformar tu vida y alcanzar un equilibrio duradero.

¡Sigamos juntas en este emocionante camino hacia una vida más saludable y plena!

Si estás lista para continuar, haz clic aquí para unirte a la lista de espera.

ESTOY LISTA

Con cariño,



Andrea
COACH EN SALUD DIGESTIVA
Y HÁBITOS SALUDABLES

<https://andrearomancoach.com.mx/>



TALLER DIETA MEDITERRÁNEA

TALLER DIETA MEDITERRÁNEA

TALLER DIETA MEDITERRÁNEA