

E-BOOK

Vida antiinflamatoria

Guía para tener salud y evitar inflamación



Vivimos en una época en la que estar cansada, inflamada o con dolor parece normal.

Pero no lo es.

La inflamación no aparece de un día para otro.

Es el resultado de pequeños desajustes diarios mantenidos en el tiempo: lo que comes, cómo te mueves, cómo duermes y cómo gestionas el estrés.

**Este eBook no es una dieta,
ni un protocolo rígido,
ni una lista interminable de
prohibiciones.**

Es una base clara y realista para que empieces a entender tu cuerpo y a cuidarlo sin vivir en lucha constante.

¿QUÉ ES LA INFLAMACIÓN?

La inflamación es una respuesta natural del cuerpo para protegerse.

El problema aparece cuando se mantiene activa durante demasiado tiempo.

Señales frecuentes de inflamación crónica:

- Hinchazón abdominal
- Cansancio constante
- Dolores articulares o musculares
- Mala digestión
- Dificultad para dormir
- Cambios de humor o niebla mental

👉 No es debilidad. Es información que tu cuerpo te está dando.



LOS 4 PILARES DE UNA VIDA ANTIINFLAMATORIA

ALIMENTACIÓN QUE DESINFLAMA (SIN DIETAS)

No se trata de comer perfecto, sino de comer de forma que tu cuerpo pueda gestionar.

Prioriza:

- Verduras variadas (mejor cocinadas si hay digestión sensible)
- Frutas de temporada
- Proteínas de calidad
- Grasas saludables (AOVE, aguacate, frutos secos)
- Comidas simples y combinaciones fáciles

Reduce (sin obsesión):

- Ultraprocesados
- Azúcares frecuentes
- Alcohol
- Comer rápido y sin atención

👉 Comer mejor no es comer menos, es comer con más criterio.

MOVIMIENTO QUE REGULA, NO QUE CASTIGA

El cuerpo necesita moverse,
pero no todo movimiento desinflama.

Cuando entrenas desde el agotamiento
constante, el cuerpo entra en estrés.

Movimiento antiinflamatorio:

- Caminar
- Entrenamiento de fuerza adaptado
- Movilidad y estiramientos
- Yoga, pilates o movimiento consciente

👉 Moverte debería darte energía, no quitártela.

ESTRÉS Y SISTEMA NERVIOSO/ PAUTAS REALISTAS AYUDAN

Puedes comer “perfecto”
y aun así vivir inflamada.

¿Por qué?

Porque el estrés sostenido activa
inflamación.

Pequeños hábitos reguladores:

- Respiración consciente
 - Pausas reales durante el día
 - Reducir multitarea
 - Bajar el ritmo por la noche
- 👉 Regular el sistema nervioso es parte
del cuidado físico.

DESCANSO Y RITMOS BIOLÓGICOS

Dormir mal inflama.

Dormir poco inflama.

Dormir desordenado inflama.

Bases de un descanso antiinflamatorio:

- Horarios más estables
- Cenas ligeras
- Menos pantallas por la noche
- Rutinas calmantes antes de dormir

👉 El descanso no es un lujo, es una necesidad biológica.

POR DÓNDE EMPEZAR (SIN AGOBIARTE)

No intentes cambiarlo todo.

Empieza por una sola cosa:

- Una comida más consciente
- Un paseo diario
- Acostarte 30 minutos antes
- Respirar 5 minutos al día

La constancia gana a la perfección.

Cuidarte no debería ser una lucha. Tu cuerpo no necesita más exigencia, necesita más coherencia.

Este eBook es solo el comienzo. Un primer paso para salir del modo supervivencia y empezar a construir una vida antiinflamatoria real.

Alba Martínez Quesada

Acompaño a personas a mejorar su salud desde una visión integrativa:

alimentación, movimiento, descanso y regulación del sistema nervioso.

Si este contenido te ha ayudado, el siguiente paso es profundizar y crear estructura.

- 👉 Accede al taller gratuito online
- 👉 "Una Vida Antiinflamatoria"

Donde te explico los 4 pilares con más detalle y cómo aplicarlos en tu día a día.

La guía práctica para reducir inflamación, recuperar energía y cuidar tu cuerpo con sentido común

ASMO (Alba sistema Mente-cuerpo On)