

The image features a decorative border of various fruits and herbs. At the top, there are slices of orange, lime, and strawberries, along with small green sprigs. The bottom border is similar, with orange, lime, and strawberry slices. The central part of the image has a solid green background where the text is located.

TU GUÍA PARA VIVIR EN SALUD

COME HIDRATANDO Y BEBIDAS SANAS

TU COMPAÑERA
DE SALUD ALIMENTICIA

Beatriz Sánchez Quílez



Indice

- Introducción.....1
- ¿Tienes problemas con el agua?.....2
- Signos menores de deshidratación....3
- Comida y bebida que deshidrata.....4
- Trucos para hidratarte.....5
- bebidas isotónicas.....6
- Aguas con sabor.....10
- Bebidas terapéuticas.....12
- Comidas hidratantes.....19



¿Cuántas personas sufren de dolor de cabeza, dolores musculares, retención de líquidos, rampas, dolor articular, problemas de disco vertebral, cansancio, irritabilidad, hipertensión, problemas metabólicos, infecciones y un largo etc... y no saben la causa?

Pues aunque parezca raro e incluso increíble la causa inicial de todos estos problemas tiene que ver con **la deshidratación que sus cuerpos sufren.**

Pero no la deshidratación claramente visible que todos hemos visto en alguna película .

Es una deshidratación mas silenciosa, que se manifiesta con signos que te explicaré más adelante, pero por regla general no les hacemos caso.

De momento lo que tienes que saber es que **estás compuesto en gran medida de agua.**

Según entidades como Aqcuae Fondation, ISGS , **65% de nuestro peso corporal es agua.** Y varía según la edad:

- Bebes y niños. Los recién nacidos tienen entre un 70% y 80% de agua. A partir de un año, baja a entre el 60% y el 70%.
- Adultos. El porcentaje se mueve entre 50% y 65%.
- Ancianos. Menos del 50% de media.

La distribución del agua tampoco es homogénea entre los diferentes órganos y tejidos que componen el cuerpo humano. Aunque los datos siempre son variables, se podrían establecer los siguientes porcentajes de agua en el cuerpo humano por cada órgano:

- Entre el 80% y el 90% de la sangre es agua.
- La piel contiene entre un 70% y 75% de este líquido.
- El corazón, el hígado y los riñones, entre el 70% y el 80%.
- Los pulmones, alrededor del 85%.
- Los huesos contienen un 22% de agua.
- Los músculos, entre un 70% y 75%.
- El cerebro está formado por agua en un 75-85%.
- El tejido graso presenta un 10%.
- Los ojos están compuestos de agua en una proporción de 90-95%.



¿TIENES PROBLEMAS CON EL AGUA?

Ahora que sabes los porcentajes en el cuerpo, tengo que decirte algo sobre el agua.

Resulta que nos han vendido que sólo tenemos que beber agua desmineralizada. Pero, a no ser que tengas un problema específico de riñón o algo así, lo que tu cuerpo necesita es agua con oligoelementos, o sea vitaminas y minerales, o lo que llaman en la botella, residuo seco.

Ese residuo seco debe ser de mínimo 200

¿Qué pasa si tomas agua sin oligoelementos? Pues que lo único que estás haciendo es inflarte la barriga y aumentar sus visitas al baño. Pero no aportas a tu cuerpo las vitaminas y minerales que necesitas.

Por lo tanto el cuerpo sigue deshidratado y en carencia.

Otro problema muy común, son las personas que confunden la sensación de sed con la de comer.

¿Qué les pasa a estas personas?

Pues que comen y comen, pero como el cuerpo sigue teniendo sed, sigue lanzando el mensaje de "me falta agua" al cerebro, el cual, se estresa y genera químicos de ansiedad para que beban. Pero como la persona confunde esa señal, al final sigue comiendo y comiendo, generalmente cosas con azúcar o con mucha sal que deshidrata aún más. Y la rueda vuelve a empezar.

También están las personas que no sienten la sensación de sed.

Estas personas, al igual que las anteriores, están desprogramadas. Es decir, les pueden pasar varias cosas:

- 1) No beben agua con oligoelementos y al final el cuerpo no quiere ese agua que hincha y no aporta nada.
- 2) Cuando tienen sed nunca beben y siguen trabajando o haciendo lo que sea menos beber. Al final el cuerpo se acostumbra a vivir en carencia.

Estos desarreglos son probablemente iniciados en la infancia, cuando no podíamos elegir.

¿Porqué digo eso?

La mayoría de madres y padres queremos lo mejor para nuestros hijos y cuando un niño llora hay que adivinar qué está pasando.

Entonces ofrecemos una y otra cosa hasta que el llanto cesa.

Si tienes problemas con el agua, estoy bastante segura de que cuando llorabas de pequeño y tenías sed te dieron un curruquito de pan, o un chupete, o algo de comer.

Los bebés suelen callarse en ese momento porque, al salivar hay la sensación de agua. Pero, como ahora ya sabes, la cosa no funciona así.



SIGNOS MENORES DE DESHIDRATACIÓN

1) Cefaleas, migrañas: El cerebro es 75-85% agua. Y además la sangre que va al cerebro en 80%-90% es agua....Si tú no bebes agua o ese agua no aporta nada, se produce una vasoconstricción, un aumento de la presión en los tejidos que están rígidos y un estrés enorme para tu cuerpo desencadenando procesos inflamatorios y dolor.

2) Dolor muscular y articular: las fascias, cartílagos y la propia fibra muscular es en su mayoría agua. Si tú en general estás deshidratado, estas estructuras pierden consistencia y elasticidad, volviéndose rígidas y resquebradizas.

Pero hay algo más, si hay una cantidad limitada de agua en tu cuerpo y tiene que elegir entre dar agua al cerebro o al músculo ¿a quién crees que elegirá?

Efectivamente, **el cuerpo prefiere salvar a los órganos vitales e importantes que te mantienen con vida** y los músculos quedan a la cola.

3) Infecciones: la linfa es el líquido que transporta el sistema inmunitario. Si hay poca agua ésta será espesa y poco eficaz. Entonces nuestros soldados inmunitarios no pueden llegar tiempo a parar la infección. Además, las mucosas del cuerpo, que nos protegen del cuerpo están compuestas básicamente de agua. Y si están deshidratadas serán ineficaces.

4) Labios, piel, mucosas secos

5) Mucosidades

6) Dolor de cabeza

7) Retención de líquidos localizado o general

8) Irritabilidad, confusión, mareo, falta de concentración, sensación de ansiedad

9) Estreñimiento

10) Rampas, dolor muscular, problemas articulares y de disco, temblores, problemas de fascias

11) Alteración de la circulación sanguínea

12) Alteraciones respiratorias

13) Acné, Ojeras, mal aliento

14) Ganas de comer sobre todo dulce o salado

Puede que estos signos sean leves, casi inapreciables o que lo atribuyas a haber dormido mal, tener un mal día o problemas exclusivamente hormonales.

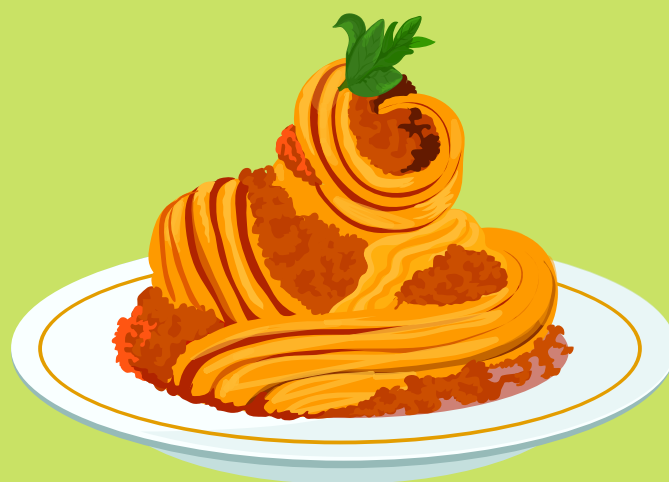
Pero el cuerpo no miente. Y si algo le falta o le sobra te lo dirá y te lo dirá hasta que ya no lo puedas ignorar más.



COMIDA Y BEBIDA QUE DESHIDRATA

1. Alcohol
2. Bebidas carbonatadas
3. Pescados ahumados, en lata
4. Queso curado, manchego, azul
5. Frutos secos
6. Carnes y embutidos
7. Comida frita
8. Snacks no saludables
9. Pan
10. Pasta
11. Arroz
12. Bollería y procesados
13. Azúcar y sal
14. Golosinas, especialmente las de goma, chocolates, helados (que no sean de agua), palomitas
16. Chocolate
17. Ducharse con agua muy caliente (no es un alimento pero es importante saber que una ducha a más de 25 grados elimina la humectación natural de la piel)

Quiero aclarar que con esta información, no estoy diciendo que está prohibido completamente ingerir estos alimentos ni darse una ducha bien caliente. Pero sí tener en cuenta que deshidratan y dejo tomar al lector las medidas necesarias para restablecer su equilibrio hídrico.



TRUCOS PARA HIDRATARTE

1. Las bebidas y snacks saludables que te propongo en este libro
2. Si tienes sensación de querer dulce ya sea el postre o entre horas bébete un vaso de agua (recuerda, más de 200 de residuo seco) y evalúa si todavía tienes esa sensación.
3. Ídem cuando tienes ganas de comer chips, cosas saladas, pan
4. También cuando tienes ganas de algo con cafeína, teína, bebidas gaseosas azucaradas o alcohol
5. Elige una bonita botella, pégale un mensaje que te dé energía, añade agua de calidad y llévala siempre contigo
6. Acepta un vaso de agua siempre que te lo ofrezcan y antes de beber otra bebida.
7. Bebe un vaso de agua nada más levantarte
8. Date prioridad. Si tienes sed bebe y no te hagas esperar para "cuando acabes lo que estás haciendo".
9. Antes de comer tu plato principal comete un bol de ensalada (lechuga, col, coliflor, pepino, espinacas) o come trocitos de verduras crudas. Luego bébe un vaso de agua y luego come tu plato normal.
10. Hidrátate en verano y en invierno: el sudor, el aire acondicionado y la calefacción te deshidratan sin que te des cuenta.
11. Utiliza humidificadores si el ambiente es seco





Bebidas isotónicas 100% naturales



Las bebida isotónicas son comúnmente consumidas por los deportistas pero también son muy necesarias para el resto de personas independientemente de su actividad.

Lo que encontramos en el mercado, suelen ser bebidas gaseosas o con mucho azúcar, lo que consigue aumentar la obesidad y los desarreglos metabólicos.

Por eso, es mejor optar por una alternativa mucho mas natural si lo que quieres es ayudar a tu cuerpo a regenerarse y mantener una salud óptima.

El objetivo de las bebidas isotónicas es restablecer el nivel de electrolitos en el cuerpo y cuando estos electrolitos ya están recuperados no deberíamos continuar con ellas.

Llegado ese momento, lo mejor será continuar con otro tipo de bebidas sanas como las que propongo en los siguientes capítulos.

¿Porqué no tomarlas en continuidad?

Este tipo de bebida es absorbida rápidamente por el intestino y llevada a la sangre restableciendo los electrolitos ya mencionados.

Pero si tomamos mucha cantidad de bebida isotónica, las cantidades de sal y azúcar son demasiadas y el intestino pedirá más agua para disolverlas. Así obtenemos el resultado contrario:

- Deshidratación
- Mala absorción
- Diarrea (que deshidrata mas aún)

Por eso, es importante conocer los signos de deshidratación o de exceso de electrolitos.

Y beber, máximo, 1L por día de este tipo de bebidas. Hasta que tu cuerpo ya tenga todos los electrolitos que necesitaba.

¿Cuándo sabes que llegó la hora?

Si empiezas a ir muy suelta de vientre es un buen momento

NOTA: No es nada grave si, en el momento que lo notas, paras y pasas a otro tipo de bebidas por unos días. Al cabo de 4 o 5 días puedes volver a empezar.



SUERO CASERO

Ingredientes

- 1L de agua
- Zumo de 1 limón o naranja
- 1 cucharada de café de bicarbonato sódico
- media cucharada de café de sal gruesa no tratada o del himalaya
- Opcional: una cucharada de miel, estevia o agave.

Preparación

- Poner todo en una botella y beber durante el día



AGUA DE COCO

Si tienes la suerte de vivir en un lugar donde haya cocos podrás disfrutar fácilmente de una buena agua de coco fresca.

Los que no tengan esa suerte seguro que pueden adquirirla en forma de tetrabrick (mirar que no haya azúcar añadido y que sea verdad) o comprar un coco que aunque no sea tan fresco todavía mantiene el agua con sus propiedades.

Lo que pasa con el agua de coco es que **es la bebida mágica por excelencia.**

Tiene de todo: una gran cantidad de minerales, como potasio, magnesio, cobre, hierro; vitaminas, como el ácido fólico y del complejo B que ayudan a mantener nuestra salud, también vitamina C que ayuda a limpiar el cuerpo de bacterias y fortalece el sistema inmunológico.

Y un dato curioso es que durante la Segunda Guerra mundial, ante la ausencia de soluciones salinas, los británicos en Ceylán y los japoneses en Sumatra suministraban agua de coco en forma intravenosa para rehidratar a los heridos, la cual posee un balance de sales similar a la del plasma humano.

Así de poderosa es esta bebida.



BANANA, PIÑA Y COCO



Ingredientes

- 1 taza de agua de coco
- 1 banana
- 100gr de piña (equivalente a 1 taza)

Preparación

- Licuar todo con pulpa y servir frío

FRESA, LIMÓN, COCO, JENGIBRE

Ingredientes

- 3-4 fresas
- 1 taza de agua de coco
- 2 cucharadas de zumo de limón
- Jengibre rallado o en polvo
- Agua
- Pizca de sal

Preparación

Triturar todo y tomar bien frío





Aguas con
sabor
100% natural



El agua con sabor, es una forma excelente de aportar vitaminas, minerales e hidratación a tu cuerpo, al mismo tiempo que despiertas tus sentidos e impresionas a la gente de tu alrededor.

Son muy fáciles y rápidas de preparar y además está riquísimas.

Yo te doy aquí unos ejemplos, pero claro está que tú podrás hacerlas a tu gusto e incluso hacer las combinaciones que mejor se adapten a tu paladar y estilo de vida.

Procura que las frutas y verduras estén bien maduras , pero no pasadas

Si quieres añadir otro toque, puedes utilizar té verde, rojo o blanco en vez de agua . También puedes hervir agua con jengibre, cúrcuma en raíz, colarla y dejarla enfriar. Y si te gusta lo picante añade una guindilla a la combinación que más te guste

IDEAS

Lo único que tienes que hacer, es añadir a tu botella de agua (recuerda las condiciones) la fruta o verdura que más te guste y esté de temporada.

Córtalas en trozos medianos, aplástalas un poquito y mételas en la botella. Remueve un poco y ya está listo.

Puedes meterlo en la nevera y dejar infusionar durante unas cuantas horas.

Puedes hacerlo con una sola fruta o verdura tipo arándanos, pepino, frambuesas, mandarina, manzana, etc. O utilizar las combinaciones que te propongo

1. Zanahoria, pepino, salvia
2. Limón, arándanos, menta
3. Piña, pepino, menta, jengibre
4. Naranja, lima, frambuesa, basilico
5. Flores de lavanda, manzanilla, melocotón y naranja
6. Limón, romero y naranja
7. Sandía, nectarina y menta
8. Limón, pimienta, jengibre y moras
9. Manzana, pruna, menta y arándanos
10. Cereza, limón, salvia, flores de borraja
11. Apio, hibiscus, piña jengibre, lima
12. Canela y manzana





Bebidas terapéuticas 100% naturales



Si tienes inflamaciones, dolores, problemas digestivos, infecciones u otros.... estas bebidas terapéuticas 100% naturales pueden ayudarte en tu proceso de curación.

Debes tener en cuenta que no son bebidas que hay que beber todo el día y a toda hora ya que algunas tienen sustancias muy potentes.

BEBIDA PARA INFLAMACIONES

Bebida dorada

Ingredientes

- 1L de agua o leche de almendras
- 1 cucharada sopera de cúrcuma en polvo
- 1/2 cucharada de café de pimienta
- Opcional: canela, miel o agave

Preparación

- En un pequeño recipiente mezclar la cúrcuma, la pimienta y un poco de agua hasta hacer una pasta.
- Añadir una cucharada de café de esa mezcla al litro de agua o leche vegetal
- Añadir la canela, miel o agave si se desea
- Tomar frío, caliente o natural



Verdolaga con arándanos

Ingredientes

- 1L de agua
- 6 Hojas de verdolaga
- Puñado de arándanos



Preparación

- Licuar todo junto
- Añadir una gotas de limón si se desea

BEBIDA PARA OSTEOPOROSIS, FRACTURAS

Batido verde

Todas las verduras de hoja verde son una fuente buenísima de calcio

Ingredientes

1. 1 taza de brócoli
2. 2 o 3 hojas de col rizada
3. 5 hojas de espinacas
4. Media cucharadita de café de spirulina
5. media manzana



Preparación

- Triturar y servir frío

Leche vegetal y frutos

Ingredientes

- 1L leche de almendras
- 6 nueces
- 10 cerezas

Preparación

- Quitar el hueso a las cerezas
- Triturar todo
- Se puede añadir miel, agave o canela si se desea
- Hay personas que le añaden yema de huevo



Naranja-Verde

Ingredientes

- Un puñado de espinacas
- una naranja
- Medio caqui
- Semillas de sésamo

Preparación

- Triturar todo y añadir las semillas de sésamo



SISTEMA INMUNITARIO

Kéfir

Existen tres tipos de kéfir de leche, de agua y kombucha.

Se trata de unos hongos que, al fermentar, crean un tipo de bacterias muy benéficas para la flora intestinal.

La flora intestinal, es una pared natural presente en el intestino delgado que nos protege de patógenos y bacterias potencialmente peligrosas para nuestro organismo. Entonces es muy importante que esta pared protectora esté nutrida, estable y uniforme.

La tradición estipula que los gránulos de kéfir deben regalarse. Y existen múltiples redes y grupos que lo hacen.

Sin embargo, a veces no es tan fácil o a una no le apetece hacerlo así.

Entonces, existe la posibilidad de comprarlos congelados o deshidratados a través de una tienda física o incluso por internet.

Hay que saber que el kéfir necesita unas condiciones y cuidados específicos ya que es un ser vivo.

En éste libro sólo voy a hablar de los 2 que yo he utilizado; el kéfir de agua y el de leche. Pero invito al lector a profundizar en este maravilloso universo de nutrición viva.



KÉFIR DE LECHE

Tiene la consistencia y sabor de un yogur líquido con sabor fuerte

INGREDIENTES

- Gránulos de kéfir
- Leche cruda entera (las leches vegetales no funcionan demasiado)
- Colador (NO metálico)
- Botella (NO metálica)



PREPARACIÓN

Poner en la botella o bote de cristal la proporción de 3 cucharadas soperas de leche por cada cucharada de kéfir.

Dejar reposar tapando con un trozo de tela

Dejar reposar a temperatura estable de 20 grados durante 24h

- Colar los gránulos y repetir el proceso anterior
- Beber la bebida colada sola, con agave o miel
- Puedes guardarla en la nevera durante 3 días

KÉFIR DE AGUA

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de kéfir de agua
- Una cuchara de madera
- Botella o bote de crista
- 1L de agua mineral (nunca del grifo con cloro porque los mata)
- 2 cucharadas de panela
- 1/2 limón
- Un fruto seco del tipo higo, melocotón, pasas
- Colador no metálico



PREPARACIÓN

Poner todos los ingredientes en la botella de cristal, remover y dejar reposar en un lugar oscuro a temperatura ambiente

No cerrar herméticamente ya que con la fermentación se creará un gas.

- Después de 3 días colarlo todo y repetir el proceso reemplazando los ingredientes por otros nuevos, excepto los gránulos de kéfir que serán los mismos.
- Ingerir el líquido colado o meter en la nevera durante máximo 3 días.

AUMENTA TU ENERGÍA

JENGIBRE Y MIEL

INGREDIENTES

- Jengibre
- Limón
- Miel
- Agua
- Canela

PREPARACIÓN

- Cortar 5 rodajas de la raíz de jengibre
- Poner a hervir durante 10 minutos, medio litro de agua con el jengibre añadido.
- Dejar enfriar
- Añadir la menta, el limón y la canela durante 5 minutos más y consumir



BANANA Y ESPINACAS

INGREDIENTES

- 1 banana
- 4 o 4 hojas de espinacas
- Agua

PREPARACIÓN

- Licuar todo en la batidora e ingerir a temperatura natural o frío



LIMÓN Y GINSENG

INGREDIENTES

- Ginseng en raíz
- 1 limón
- Agua
- Miel, agave o canela

PREPARACIÓN

- Hervir medio litro de agua junto con un trocito de ginseng y esperar a que se enfríe.
- Lavar bien el limón, cortar y licuar con piel
- Filtrar y añadir el medio litro de agua del ginseng pero sin los gránulos.
- Añadir si se desea el endulzante natural
- Ingerir con hielo



ANTIBIÓTICO NATURAL

AJO Y MIEL

INGREDIENTES

- 3 dientes de ajo
- cucharada de miel
- 1/2 L de agua
- Zumo de limón

PREPARACIÓN

- Pelar y cortar a trozos el ajo.
- Hervir el ajo en el litro de agua durante 15 minutos
- Añadir la miel y unas gotas de zumo de limón.

ATENCIÓN: no abusar de esta bebida pues es uy potente y por su agente depurativo podría causar dolor de cabeza

Si estás pasando por un proceso infeccioso tipo resfriado te aconsejo beber medio litro cada dos días



ESPECIAS, AJO Y CEBOLLA

INGREDIENTES

- 3 dientes de ajo
- 1L de Agua
- media cebolla
- orégano
- tomillo
- romero
- canela
- miel
- cúrcuma



PREPARACIÓN

- Pelar y cortar a trozos el ajo y la cebolla
- Hervir el ajo y la cebolla junto con todas las especias en el litro de agua durante 15 minutos
- Añadir la miel

COMIDA
HIDRATANTE
100% NATURAL



Como ya te he explicado al principio del libro, la mayoría de personas tenemos un descontrol con esto de la hidratación.

Pero es que, además, nos pensamos erróneamente, que hidratarse es sólo beber. ¡Y nada más lejos de la realidad!

Aquí te voy a presentar algunos alimentos que te van a encantar y que además te ayudarán a mejorar tu un estado hídrico óptimo.

ENSALADAS Y AGUA ANTES DE COMER

Lo que nos pasa cuando nos sentamos a comer es que muchas veces el cuerpo tiene más sed que hambre.

Nosotros dentro de nuestra programación de creencias seguimos comiendo y comiendo pero el cuerpo pide hidratación. Y para colmo al final siempre le damos un toque de dulce.

Por eso te propongo estos **tips** que tienes que hacer a la hora de comer y que tu cuerpo va a adorar

1. Antes de comer tu plato normal cómete un bol de ensalada con frutos secos o lo que quieras. Alíñalo con el preparado de aceite que te explico más abajo y come sólo lo que te apetezca.

2. Después bebe un vaso de agua o suero casero

3. Finalmente, come tu plato

- La ensalada puede ser de lechuga, col, espinacas en todas sus variantes.

¿Qué estás haciendo con este ritual?

Le estás dando a tu cuerpo la hidratación que necesita y cuando ya están esas necesidades cubiertas, ahora sí, comerás el resto de una manera más equilibrada y coherente.

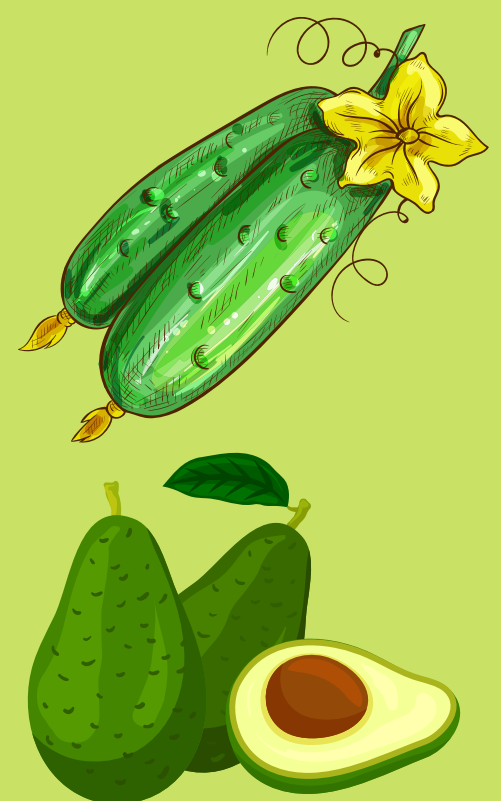
ALIÑO DE ACEITE

- Pon en un bote aceite de oliva prensado en frío, añade ajo triturado o cortado en trocitos muy pequeños.

- Añade también perejil, tomillo, romero, semillas de sésamo.

Debe quedar todo bien sumergido para evitar que se pudra.

- Puedes añadir aún mas especias si lo deseas



SUSTITUIR EL PAN

Aunque parece que es imposible separarse del pan, te digo que es más fácil de lo que crees. Y te voy a ayudar con estos consejos:

Utiliza manzana, nabo, boniato, rábano, hojas de lechuga, col, pepino

- Puedes comerlas en sustitución al pan
- Haz tostadas y úntales un paté vegetal como taponade, paté de zanahoria, paté de pimiento, humus, paté de tomate confitado, guacamole, salsa romanesco, vinagreta, alioli, salsa pesto, chumuchurri, pico de gallo, tomate, champiñones, pesto, etc.

¡Haz montaditos a tu gusto!



SACKS

Utiliza verdura cruda para comer entre horas o incluso antes de comer tu plato normal en sustitución de la ensalada.

IDEAS DELICIOSAS

- Palitos de pepino, zanahoria, nabo, apio, hinojo, calabaza, calabacín, chirivía, rábano
- Ramitas de brócoli, coliflor, romanescu

Puedes añadir las salsa anteriormente descritas, comerlo crudo tal cual o añadirle las especias que más te gusten.



Ahora ya tienes en tu poder un montón de ideas para hidratarte felizmente sin recurrir únicamente a beber agua sola ni cocinar durante horas.

También sabes que hay una gran diferencia entre las diferentes agua y que estamos hechas en gran porcentaje de agua.

Te invito a disfrutar de este nuevo hábito, de priorizar la hidratación a la comida y de conectar otra vez con esa sensación tan sana de tener sed.

Espero que puedas compartirlo también con tu familia.

Al principio puede ser raro para los niños si no están acostumbrados pero te sorprenderá cómo se adaptan rápidamente. Y si son pequeños y los habitúas desde el principio no querrás comer otra cosa.

También te recomiendo, que cada vez que ellos te pidan azúcar les des un vaso de agua antes y una pieza de fruta. ¡Muchas veces se olvidan del azúcar!

Y por último te invito a hacer tus propias recetas ya que aquí sólo te presento un pequeño ejemplo de todo un universo de salud.

Vivir hidratada no sólo va a mejorar tu cuerpo sino también tu mente.

Espero haber podido contribuir a abrir una puerta a una vida llena de vitalidad y bienestar.

No olvides que mereces vivir en las mejores condiciones y vivir tu vida en plenitud.



AUTORA

Beatriz Sánchez Quílez

Fisioterapeuta y psicoterapeuta

Presidenta del Institut de Ressources en Santé et Communication y del portal Crea Tu Salud. Net

Investigadora y creadora del método SOMMER para solucionar facilmente el dolor de espalda.

Hace 19 años que soy fisioterapeuta y 10 que soy psicoterapeuta. He trabajado en muchos países y he trabajado con miles de personas.

Gracias a estas experiencias, mi propio caso y todos los cursos, másters y posgrados que he cursado, me he dado cuenta que casi todas las patologías van asociadas a una deshidratación.

Mi especialización en el dolor de espalda me ha permitido observar las diferencias de los tejidos internos y externos en personas con deshidratación y la mejoría de éstos cuando está hidratada.

Por eso he escrito este libro con un resumen de mis observaciones y las soluciones fáciles, sanas y superápidas para que sea accesible a todo tipo de personas con independencia de su situación geográfica y temporal.

Espero que lo disfrutes

Éste libro va dedicado a mi familia y pacientes que me han permitido llegar a las buenas conclusiones.

Puedes saber más de mí y de mi método clicando en los iconos

