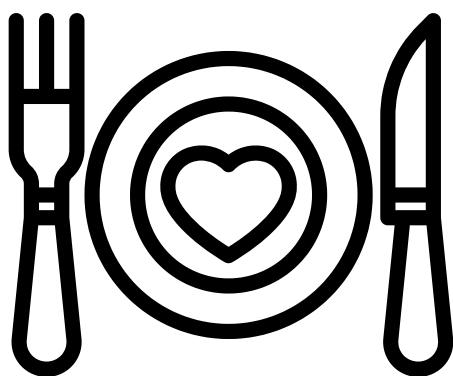




El jardín de Lydia

SEMANA 2

Guía esencial para una
alimentación consciente



Reducir inflamación y
recuperar energía

Lydia Sánchez 623564084

SEMANA 2

¿Cuántas veces has sentido cansancio sin entender por qué?
Muchas veces detrás de esa falta de energía existe algo mucho más silencioso: la inflamación.

La inflamación se manifiesta como:

- cansancio constante
- digestiones pesadas
- hinchazón abdominal
- niebla mental
- ansiedad
- antojos
- dificultad para perder peso
- sensación de no estar al cien por cien

■ Objetivos de esta semana

- Identificar inflamación silenciosa: cansancio, inflamación, digestiones pesadas, niebla mental, antojos,...
- Identificar los alimentos y productos que roban energía
- Tomar conciencia del ensuciamiento corporal
- Introducir hábitos que favorezcan la recuperación energética

SEMANA 2

■ Ejercicios prácticos

1. Test de carga inflamatoria corporal

Se trata de una ficha rápida donde marques tu estado de energía, tu digestión, sistema nervioso, piel y posibles dolores.

2. Identifica Ultraprocesados

Leer etiquetas e identificar ingredientes que hay que evitar. Encuentra 5 productos habituales de tu casa y revisa la etiqueta.

3. Registra tu energía e inflamación

Después de cada comida pregúntate: ¿Tengo más energía o más cansancio? ¿Ligereza o pesadez? ¿Calma o ansiedad?

4. Reto 5 días

Durante los próximos 5 días:

- ✓ Sin refrescos
- ✓ Sin bebidas energéticas
- ✓ Sin bollería industrial
- ✓ Sin ultraprocesados industriales
- ✓ Beber agua conscientemente

5. Diario corporal

Cada noche dedica 5 minutos a escribir cómo te sentiste durante el día, qué alimentos te sentaron mejor y cómo estuvo tu energía.

SEMANA 2

■ Preguntas de reflexión

- ¿Qué he descubierto esta semana sobre mi nivel de energía?
- ¿Qué alimentos o hábitos he observado que me dejan más cansada/o, pesada/o o inflamada/o?
- ¿Qué cambios he notado al reducir ultraprocesados, azúcar o bebidas azucaradas?
- ¿He identificado momentos en los que comía por impulso más que por hambre real?
- ¿Cómo han sido mis digestiones esta semana?

■ Mini reto semanal

Durante esta semana intenta realizar al menos una comida diaria completamente consciente.

Ser capaz de reconocer qué hábitos y alimentos están aumentando la carga inflamatoria de tu organismo y comenzar a tomar decisiones más conscientes para recuperar energía, claridad y bienestar.

■ Recuerda:

"Muchas veces buscamos más energía fuera de nosotros: en el café, en los suplementos o en la motivación.

Pero esta semana hemos descubierto que recuperar energía también consiste en dejar de introducir aquello que la consume.

Lydia Sánchez 623564084

SEMANA 2

Reducir inflamación y recuperar energía



AZÚCAR



REFRESCOS



ULTRAPROCESADOS



ADITIVOS



ESTRÉS



CARGA
TOXICA



HINCHAZÓN

CANSANCIO

NIEBLA MENTAL

BAJA ENERGÍA

DIGESTIONES
PESADAS



ALIMENTOS
FRESCOS



HIDRATACIÓN
Y MINERALES



NUTRICIÓN
REAL



DIGESTIÓN
LIGERA



ENERGÍA
ESTABLE



CLARIDAD
Y BIENESTAR



MENOS
CARGA



MÁS
HIDRATACIÓN



MÁS
ENERGÍA
ESTABLE



Cuando el cuerpo deja de luchar,
vuelve a tener energía para sanar

