

Alimentación

Restaurando mi vasija

SEMANA 2 Y 3

A SU IMAGEN ALE RODRIGUEZ



Reducción de grasa abdominal

Disminución de cortisol

Regulación de insulina

Soporte a estrógenos y progesterona

Si estas en una etapa donde ocurre:

- ↓ Estrógenos → más grasa abdominal
- ↓ Progesterona → más ansiedad y cortisol
- ↓ Masa muscular → metabolismo más lento
- ↑ Resistencia a la insulina
- ↑ Inflamación

Tenemos que cambiar el enfoque:

✓ Más proteína estratégica
✓ Carbohidratos controlados, pero no eliminados
✓ Mucha fibra para détox de estrógenos
✓ Grasas saludables
✓ Soporte hepático
✓ Magnesio natural



Restaurando Mi Vasija®

Plan semanal

Día	Desayuno	Snack	Comida	Cena	Objetivo	Resultado esperado
1	• 2 huevos • Espinaca salteada • ½ aguacate • 1 cucharada semillas de linaza molida	• Yogurt griego natural + nueces	• Salmón • Brócoli • ½ taza quinoa	• Crema de calabacita • Pechuga de pollo	Omega 3 + fibra para reducir inflamación abdominal	Reset Hormonal
2	• Omelette + champiñones • 1 tostada integral pequeña • infusion de Canela	10 almendras	• Carne magra • Ensalada grande con espinaca • ½ taza arroz integral	• Ensalada de atún Pepino y aceite de oliva	Evitar picos que favorecen grasa visceral	Estabilidad de la Insulina
3	• Smoothie: ◦ Espinaca ◦ Proteína ◦ ½ plátano ◦ Linaza ◦ Leche de almendra	• Pepinos + limón	• Pollo • Camote pequeño • Espárragos	• Huevo cocido + ensalada verde	fibra + hígado limpio = menos acumulación central.	Detox de Estrogenos

Plan semanal

Día	Desayuno	Snack	Comida	Cena	Objetivo	Resultado esperado
4	• Huevos al gusto + aguacate	• Nueces	• Pescado blanco • Ensalada grande verde • Aceite de oliva	• Caldo de pollo con verduras	activar quema de grasa sin elevar cortisol	Dia bajo en carbohidratos
5	• Avena (½ taza) + proteína + nueces + canela	• Yogurt natural	• Carne molida de pavo o pollo • Lentejas (½ taza) • Espinaca	• Omelette pequeño	mantener músculo = metabolismo activo	Soporte a Masa Muscular
6	• Omelette + champiñones • ½ aguacate	• Almendras	• Sardinas o salmón • Brócoli • ½ taza quinoa	• Crema de verduras + proteína ligera	magnesio natural + omega 3.	Anti-Cortisol Profundo
7	• Pudín de chía • Fresas	• Pepinos + hummus • o sustituye el humus por (yogurt con lactobacilos.) •	• Carne magra • Vegetales asados • ½ taza arroz integral	Caldo de verduras + pollo	vientre plano y descanso digestivo.	Desinflamación Digestiva

CLAVES IMPORTANTES EN ESTA ETAPA



30 GR PROTEINA X COMIDA



MOVIMIENTO DIARIO

Entrenamiento de fuerza 3 a 4 veces por semana

Caminar diario



DORMIR

Dormir antes de 10:30 pm

RESULTADOS ESPERADOS

01

Abdomen menos inflamado

Disminución de retención de líquidos y reducción visible de inflamación abdominal al estabilizar cortisol e insulina.

02

Mejor sueño profundo

Regulación del sistema nervioso, menos despertares nocturnos y mayor producción natural de melatonina.

03

Menos ansiedad y antojos

Equilibrio en glucosa y hormonas que reduce el deseo por azúcar y la alimentación emocional.

04

Mas energia

Sin picos ni caídas bruscas durante el día. Energía sostenida gracias a proteína estratégica y grasas saludables.

05

Reducción progresiva de grasa visceral

Activación de la quema de grasa abdominal al disminuir inflamación, cortisol elevado y resistencia a la insulina.

06

Mejor equilibrio en menopausia

Menos bochornos, mejor estado de ánimo y mayor estabilidad hormonal al apoyar hígado y sistema endocrino

Suplementos opcionales

Omega 3 (1000–2000 mg)

- Reduce inflamación abdominal
- Mejora sensibilidad a insulina
- Apoya estado de ánimo

Vitamina D3 + K2

- Regulación hormonal
- Soporte óseo en menopausia
- Mejora inmunidad

Complejo B

- Soporte suprarrenal
- Mejora energía
- Reduce fatiga mental

No tomarlo en la noche porque activa

Magnesio (si es glicinato o treonato puede ir noche; si es citrato puede ir en la comida)

- Apoya metabolismo de glucosa
- Reduce tensión muscular
- Mejora tránsito intestinal

Ashwagandha (300–500 mg)

- Disminuye cortisol
- Reduce ansiedad
- Apoya equilibrio hormonal
- ⚠️ Evitar si hay hipertiroidismo sin supervisión.





¿DUDAS?

ESCRÍBEME

↓

contacto@asuimagenalerodriguez.com

Grupo de WhatsApp (Plan Transformación Total)