Alimentación

Restaurando mi vasija

SEMANA 5

A SU IMAGEN ALE RODRIGUEZ











CONSOLIDAR HÁBITOS QUE EL CUERPO PUEDA MANTENER A LARGO PLAZO:

- mantener quema de grasa activa
- evitar picos de insulina
- mejorar digestión
- apoyar detox natural del hígado
- mantener energía estable
- reducir ansiedad por azúcar

ESTRUCTURA DIARIA

- 3 comidas principales
- 1 merienda opcional
- proteína en cada comida
- fibra natural diaria
- grasas saludables
- sin azúcares refinados
- hidratación constante

RUTINA DIARIA AL DESPERTAR



Te de canela y jengibre

Beneficios:

- activa el metabolismo
- ayuda a quemar grasa
- reduce inflamación abdominal
- mejora digestión
- ayuda a controlar el apetito
- apoya niveles estables de glucosa
- efecto termogénico natural
- El jengibre ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina y la canela ayuda a reducir antojos de azúcar.

Receta:

- Hervir el agua.
- Agregar la canela y el jengibre.
- Dejar hervir 5–10 minutos.
- Reposar 3 minutos.
- Colar y beber tibio.

Día	Desayuno	Comida	Cena	Snack opcional
1	Huevos revueltos con espinaca + aguacate + té verde	Pollo a la plancha + ensalada verde + ½ taza quinoa	Sopa de verduras (calabacita, apio, zanahoria)	10 almendras
2	Yogur griego natural + frutos rojos + chía	Salmón o atún + brócoli + ½ taza arroz integral	Ensalada de pollo con lechuga y aguacate	1 manzana verde
3	Avena con canela + linaza	Carne magra o lentejas + ensalada + ½ camote	Omelette de champiñones	Pepino con limón
4	Smoothie verde (espinaca, pepino, apio, limón, yogur o proteína vegetal)	Pollo al horno + ensalada de col morada + ½ taza quinoa	Crema de calabaza natural	8–10 nueces
5	2 huevos cocidos + aguacate + té verde	Pescado + ensalada verde + ½ taza arroz integral	Ensalada de espinaca con semillas	Yogur natural
6	Yogur griego + nueces + canela	Pollo en fajitas con pimiento + ensalada verde	Sopa de verduras	1 pera
7	Avena con chía y frutos rojos	Proteína a elegir + ensalada grande + ½ camote	Ensalada ligera con aguacate	1 cuadrito chocolate 85%

CLAVES IMPORTANTES EN ESTA ETAPA



2 litros de agua diarios



incluir proteína en cada comida



Movimiento 20–30 minutos

RUTINA DIARIA NOCTURNA



Infusión calmante

- 1 taza de agua caliente
- 1 cucharadita de manzanilla
- ½ cucharadita de lavanda
- 1 pizca de canela (opcional)

Beneficios:

- ayuda a disminuir cortisol nocturno
- promueve sueño profundo
- reduce ansiedad nocturna
- disminuye inflamación
- favorece quema de grasa mientras duermes
- calma el sistema nervioso
- mejora recuperación hormonal

La manzanilla relaja el sistema nervioso, la lavanda reduce estrés y la canela ayuda a estabilizar glucosa.

Restaurando Mi Vasija®

RESULTADOS ESPERADOS

CAMBIOS FISICOS

- DISMINUCIÓN DE INFLAMACIÓN ABDOMINAL
- REDUCCIÓN PROGRESIVA DE GRASA CORPORAL
- VIENTRE MÁS DESINFLAMADO
- MENOR RETENCIÓN DE LÍQUIDOS
- MEJORA EN DIGESTIÓN
- MENOR SENSACIÓN DE PESADEZ
- ENERGÍA MÁS ESTABLE DURANTE EL DÍA
- MENOS ANTOJOS DE AZÚCAR O HARINAS
- MEJOR DESCANSO NOCTURNO
- MUCHAS PERSONAS NOTAN QUE LA ROPA QUEDA MÁS SUELTA EN LA ZONA ABDOMINAL.

CAMBIOS METABOLICOS

- MEJOR CONTROL DE GLUCOSA
- MENOR RESISTENCIA A LA INSULINA
- ACTIVACIÓN DE QUEMA DE GRASA
- REDUCCIÓN DE PICOS DE HAMBRE
- MEJOR UTILIZACIÓN DE ENERGÍA
- METABOLISMO MÁS ESTABLE
- APOYO AL PROCESO NATURAL DE DETOX DEL HÍGADO

CAMBIOS HORMONALES

- REDUCCIÓN DEL CORTISOL NOCTURNO
- MEJOR CALIDAD DE SUEÑO PROFUNDO
- MENOR ANSIEDAD NOCTURNA
- MEJOR REGULACIÓN DEL APETITO
- APOYO AL EQUILIBRIO HORMONAL FEMENINO
- DORMIR MEJOR FAVORECE LA LEPTINA Y GRELINA (HORMONAS DEL HAMBRE Y SACIEDAD).

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)

Restaurando Mi Vasija®