Alimentación

Restaurando mi vasija

SEMANA 3

A SU IMAGEN ALE RODRIGUEZ



PURIFICACIÓN METABÓLICA Y DOMINIO SOBRE LA ANSIEDAD

Quema de grasa

Détox hepático

Control de ansiedad

Restaurando Mi Vasija®

Después de haber estabilizado inflamación e insulina en semanas anteriores, ahora entramos en una fase más profunda:

Pasar de comer por impulso a alimentarte con intención y dominio propio.

1. Activar quema de grasa abdominal
   - Reducir cortisol elevado.
   - Mejorar sensibilidad a la insulina.
   - Priorizar proteína y fibra estratégica.
   - Evitar picos de glucosa que bloquean la lipólisis.

2. Desintoxicar hígado y sistema digestivo
   - Estimular vías naturales de detoxificación.
   - Apoyar eliminación de estrógenos acumulados.
   - Reducir inflamación intestinal.
   - Favorecer drenaje linfático.

3. Romper ciclos de ansiedad alimentaria
   - Regular glucosa en sangre.
   - Estabilizar neurotransmisores.
   - Disminuir antojos nocturnos.
   - Aprender a pausar antes de comer emocionalmente.



Plan semanal

Día	Desayuno	Snack	Comida	Cena	Objetivo	Resultado esperado
1	• 2 huevos • Espinaca salteada • ½ aguacate • 1 cucharada semillas de linaza molida(estas en un vaso con agua de preferencia)	• Pepino con limón y sal marina	• Pechuga de pollo • Ensalada verde grande • ½ taza quinoa	Caldo depurativo (apio, ajo, cebolla)	Activar metabolismo + reducir inflamación	Desinflamación abdominal inicial
2	• Smoothie verde: Pepino Apio Perejil Limón • 1 o 2 huevos al gusto.	10 almendras	• Salmón o atún • Brócoli al vapor • Aguacate	Crema de calabacita natural	Estimular detox hepático	Mejor digestión + menos retención
3	• Omelette + champiñones • 1 tostada integral pequeña • Infusión de canela	• Yogurt griego natural (sin azúcar)	• Carne magra • Ensalada de col morada • ½ taza arroz integral	Sopa de verduras	Controlar picos de insulina	Reducción de ansiedad por azúcar

Restaurando Mi Vasija®

Plan semanal

Día	Desayuno	Snack	Comida	Cena	Objetivo	Resultado esperado
4	• Avena con: Chía Frutos rojos Canela	• 1 manzana verde + 1 cda crema de almendra o cacahuate	• Pechuga de pollo • Espinacas al gusto • 4 Nueces	Ensalada con aceite de oliva	Regular cortisol	Menos ansiedad nocturna
5	• Huevos revueltos • Una verdura verde • ½ aguacate	Pepinos + limón	• Pescado blanco • Ensalada verde grande	Caldo verde (verduras verdes) depurativo	Eliminar toxinas acumuladas	Ligereza corporal
6	• Smoothie proteína con Frutos rojos	• 10 nueces	• Ensalada grande con pollo • Semillas de girasol • Aceite de oliva	Crema de brócoli	Activar quema de grasa abdominal	Reducción de inflamación central
7	• 2 huevos • Espinaca • Linaza molida en un vaso con agua	Gelatina natural sin azúcar	• Salmón • Ensalada verde • Aguacate	Sopa ligera de verduras	Equilibrio hormonal	Estabilidad emocional + menos antojos

CLAVES IMPORTANTES EN ESTA ETAPA



2 litros de agua diarios



No cenar después de 7:30 pm



Caminar 20–30 minutos

RESULTADOS ESPERADOS

01

Desinflamación visible

Reducción de inflamación abdominal y corporal al disminuir alimentos inflamatorios y apoyar el drenaje hepático y linfático.

02

Hígado más limpio y funcional

Mejor procesamiento de grasas y hormonas gracias al consumo de alimentos depurativos que favorecen la eliminación de toxinas acumuladas.

03

Menos ansiedad emocional

Mayor estabilidad en neurotransmisores al equilibrar glucosa en sangre, reduciendo impulsos por azúcar y comida nocturna.

04

Activación de quema de grasa

Disminución progresiva de grasa abdominal al estabilizar cortisol, mejorar sensibilidad a la insulina y priorizar proteína estratégica.

05

Ligereza digestiva

Menos inflamación intestinal, menos gases y mejor tránsito digestivo gracias al aumento de fibra natural y reducción de irritantes.

06

Mayor claridad mental

Disminución de neblina mental y fatiga al reducir inflamación sistémica y mejorar calidad del sueño.

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.



Restaurando Mi Vasija®



¿DUDAS?

ESCRÍBEME

↓

contacto@asuimagenalerodriguez.com

Grupo de WhatsApp (Plan Transformación Total)

Restaurando Mi Vasija®