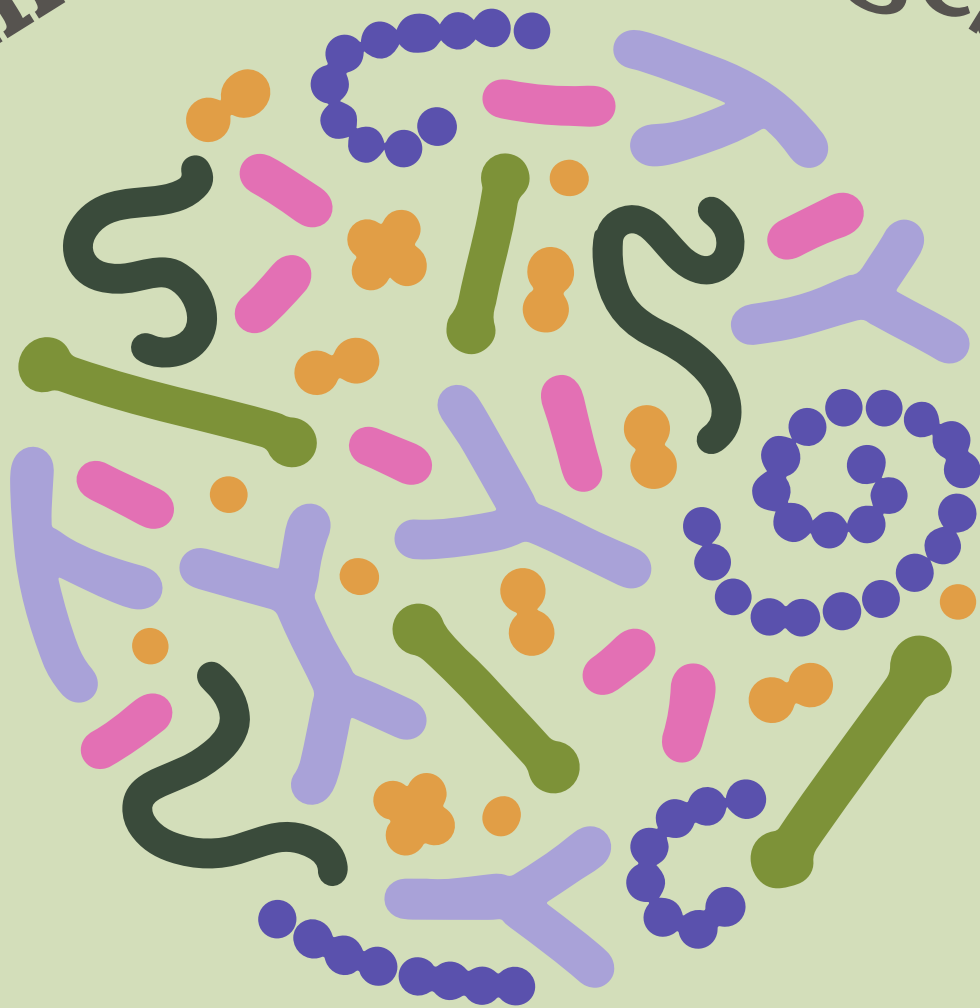


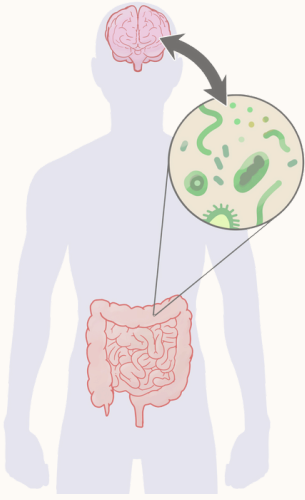
Calma tu sistema digestivo



Soluciones simples, reales y naturales.

¿Qué vas a encontrar en esta guía?

Pequeños cambios con gran impacto para calmar tu sistema digestivo y síntomas como:



- ✗ Colon irritable
- ✗ Hinchazón o acidez
- ✗ Reflujo o acidez
- ✗ Estreñimiento o diarrea
- ✗ Infecciones urinarias recurrentes

1 RESPIRÁ ANTES DE COMER

Activar el sistema parasimpático (el que te ayuda a digerir y descansar) es clave.

Cómo hacerlo: 3 respiraciones profundas con los ojos cerrados, antes de cada comida.

👉 Parece una pavada, pero cambia **TODO.**

2

ELEGÍ BIEN TU PRIMER COMIDA

☕ Si desayunás café o mate en ayunas...
tu estómago sufre. ☕

Probá esto en cambio:

- Agua tibia con limón o infusión sin cafeína
- Desayuno con proteína y grasas saludables.
- Y después te tomas el ☕☕

Ejemplos:

1. Huevos con palta y espinacas
2. Yogur con arándaos y frutos secos



3

DALE UN RESPIRO A TU INTESTINO

Dejá al menos 3-4 horas entre comidas y probá un descanso nocturno de mínimo 12 horas.

Ejemplo: cenar a las 20 hs y desayunar a las 8.

Comer sin parar
sobrecarga tu
sistema
digestivo.

4

CUIDÁ TU MICROBIOTA



Azúcar refinada, gluten y cereales industriales afectan tu microbiota generando un disbalance entre bacterias "buenas" y "malas" aumentando tus síntomas digestivos.

Empezá por: Reducir azúcar blanca y agregar alimentos antiinflamatorios: calabaza, palta, pescado, cúrcuma, ajo, aceite de oliva.

5

MOVETE Y RELAJATE

El intestino y el cerebro están conectadísimos

Hacelo simple: caminatas, estiramientos, 10 minutos al sol o respiraciones guiadas por YouTube.



Un intestino en calma necesita un sistema nervioso en calma.



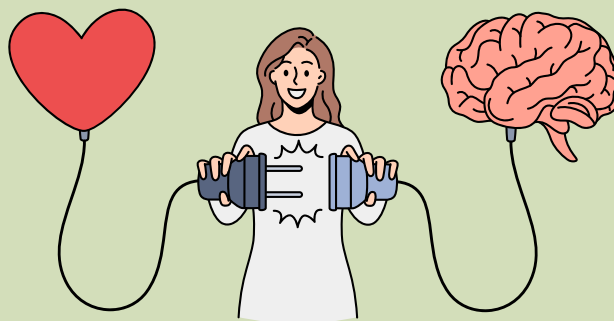
¿Querés algo más personalizado?

Mis programas 1:1 están en promoción solo hasta el domingo 20/4/25 para nuevos clientes.

Escribíme y te cuento cómo podés empezar a sanar desde adentro.



Hay cupos limitados.



MENÚ



Amigable con tu sistema digestivo

DESAYUNO

(cuando tengas hambre)

Wrap de mandioca con huevo, espinacas y aguacate



Ingredientes:

- 1 wrap mandioca (3 cdas harina mandioca/yuca + 70ml agua)
- 2 huevos
- 1/2 T espinacas
- 1/2 palta
- 1cdta (5ml) aove

Preparación:

- Mezcla la harina de mandioca con una pizca de sal y el agua. Integra bien y deja reposar 2 minutos.
- Aplasta la masa entre dos papeles de cocina previamente engrasados con un poquito de aceite de oliva virgen extra (AOVE).
- Retira uno de los papeles y lleva la masa a una sartén bien caliente. Luego, retira el otro papel y cocina durante 3 minutos de cada lado.
- Mientras tanto, prepara los huevos revueltos junto con la espinaca.
- Rellena el wrap con el aguacate y los huevos con espinaca. ¡Listo para disfrutar!

ALMUERZO

Pescado con puré de calabaza y ensalada tibia de hinojo



Ingredientes:

- 150g de pescado blanco (merluza, lenguado, etc.)
- Sal, pimienta y 1cdta de cúrcuma
- Jugo de 1/2 limón
- 1cdta aove
- 1 taza de calabaza en cubos
- 1 zanahoria
- 1 taza de rúcula
- 1/4 de hinojo en láminas finas
- 1/2 remolacha rallada
- 1 cda de chucrut o kimchi (si toleras fermentados)

Preparación:

- Cocina el pescado al horno o airfryer con cúrcuma, sal, chorrito de aove y el limón por encima cortado en rodajas bien finas.
- Herví calabaza y zanahoria, hace un puré y agrega sal y aove.
- Saltea el hinojo 2 min, mezclalo con la rúcula y la remolacha rallada.
- Arma el plato con todo y sumale una cucharada de chucrut o kimchi si lo toleras bien.

CENA

Wok de ternera y verduras

Ingredientes:

- 120g de lomo de ternera (u otra pieza magra)
- 1/2 cebolla morada
- 2 dientes de ajo
- 1/2 tomate
- 1/2 T (80g) brócoli pre cocido
- 1 zanahoria
- 1 1/4 T perejil
- 5ml aove (1cdta)
- Sal, pimienta, pimentón dulce y ahumado c/n
- 1/2 lima
- 100g de trigo sarraceno cocido (opcional)

Preparación:

- Corta la carne en tiras finas y saltea en un wok o sartén grande con el AOVE bien caliente. Cuando esté dorada, retírala y reserva.
- En la misma sartén, saltea los dientes de ajo picados y la cebolla en tiras. Retira y reserva.
- Incorpora la zanahoria en bastones y el brócoli precocido. Saltea unos minutos.
- Suma nuevamente la carne, la cebolla, el ajo y el tomate en cubos.
- Condimenta al gusto (sal, pimienta, pimentón, etc.).
- Termina con perejil fresco picado y un gajo de lima exprimido.
- Si usas trigo sarraceno, agrégalo al final y mezcla bien todo.

