

**ACTIVIDAD** - El ejercicio, Descansar, comer, respirar, Pensamiento Positivo

- A sólo 1 minuto de movimiento activo (por ejemplo, saltar, levantar las piernas) 2-3 veces al día se convierte en la hormona de la quema de grasa.
- Duerma en ciclos completos (1,5 horas por ciclo) Evite ajustar una alarma para despertar en medio de un ciclo.
- Respire profundamente y salir - 10 respiraciones - exterior donde está fresco de dos a tres veces al día.
- Todas las mañanas decir tres cosas que usted está agradecido. Piense positivamente durante el día. Sé indulgente.

**CANTIDAD** - Evite las deficiencias, evitar los excesos, tienen porciones adecuadas

- Nuestros órganos vuelven estresados cuando demasiada comida se come. El exceso de consumo de hidratos de carbono afecta el páncreas y puede dar lugar a la diabetes y niveles altos de triglicéridos, demasiada grasa subraya el hígado, grasas malas pueden aumentar el colesterol y demasiada proteína pueden dañar los riñones con el tiempo.
- Evite las deficiencias. Incluso con el consumo de una alimentación adecuada, es posible tener deficiencias cuando se comen el tipo equivocado de alimentos. Alimentos importantes para comer para evitar deficiencias: cereales no refinados, frutas y vegetales crudos, grasas saludables (diario: omega 3: 1 cucharadita / 100 libras de peso corporal, omega 6: 2 cucharaditas / 100 libras de peso corporal). 1 cucharadita = 4,5 g), cantidades moderadas de proteína que digerir fácilmente.
- Coma más pequeña cantidad de alimentos con más frecuencia durante el día. Calorías inferior = vida más larga.
- Consumir cantidades adecuadas de fibra (30 gms. Mínimos por día). Es esencial para la buena salud del intestino.
- Evite los antojos por tener una baja merienda saludable de calorías entre comidas. Mezcla de medio canela y media de miel es excelente (sólo  $\frac{1}{2}$  cucharadita = 10 calorías, reduce los antojos, da energía y ayuda a estabilizar el azúcar en la sangre)

**ABSORCIÓN - Tasa de absorción, enzimas, probióticos, equilibrio químico**

- La velocidad de absorción de hidratos de carbono se califica en un índice glucémico. Los alimentos con bajo índice glucémico reducen la hiperglucemia y proporcionan energía a su cuerpo durante largos períodos de tiempo. La combinación de grasa, proteína, vinagre, limón o fibra con hidratos de carbono reduce la tasa de absorción de hidratos de carbono.
- Cinnamon facilita la absorción de la insulina en las células ayudando a normalizar los niveles de azúcar en la sangre.
- Moléculas de los alimentos de proteínas que son absorbidas integral en lugar de descomponerse en aminoácidos puede convertirse en alergenos en el cuerpo que causan la inflamación y el trastorno en algún momento digestivo. Pruebe una dieta libre de gluten durante un tiempo para ver si usted es intolerante a la proteína del gluten en el trigo. O pruebe las enzimas que descomponen los alimentos y permitir la adecuada absorción. Comer proteínas durante el día, no de noche.
- Los probióticos son esenciales para ayudar a digerir los alimentos adecuadamente. Yogurt o suplementos probióticos son útiles en el mantenimiento de la flora normal del cuerpo. Los antibióticos pueden matar la flora en nuestro sistema.
- Equilibrio químico se mantiene principalmente por las hormonas en nuestro cuerpo. Las hormonas regulan diversas funciones humanas, incluyendo el metabolismo, el crecimiento y el desarrollo, la función del tejido, el sueño y el estado de ánimo. Entre los más comunes son la insulina, la serotonina, la tiroxina (tiroides). Cuando la hormona tiroidea es demasiado baja, se puede reducir la quema de calorías hasta en un 40%. Exámenes periódicos deben incluir una prueba de la tiroides.

### **Alguna información adicional:**

- Evitar los edulcorantes artificiales (por ejemplo, aspartamo, Splenda). Si desea utilizar los edulcorantes no calóricos, utilice las hierbas como Stevia o Monk Fruit (también conocido como Lohan). El xilitol es también una buena edulcorante.
- Evite OGM alterado frutas y verduras;
- Evite todo lo que dice hidrogenado o parcialmente hidrogenado
- Evite todo lo que dice MSG, proteína hidrolizada, levadura autolizada o caseinato.
- Evite las grasas trans. Recuerde que usted hace sus propias grasas trans cuando se calienta un aceite líquido a fuego alto.
- Tomar 800 mcg de L-metilfolato todos los días para reducir homocistina lo que hace que el colesterol pegajoso.
- Sólo hay dos maneras de perder grasa corporal: Burn arriba o excretar la misma. Incluya co-factores en su dieta que faciliten el acceso a las grasas en las células (por ejemplo, acetil L-carnitina). La fibra es esencial para eliminar el exceso de grasa en nuestro cuerpo a través del intestino. Asegúrese de que su función tiroidea es normal.
- Reduce la inflamación en el cuerpo. La inflamación es el nexo común entre tales condiciones debilitantes como la enfermedad de Alzheimer, la enfermedad cardíaca, el cáncer y la artritis. Las causas de la inflamación son las infecciones de bajo grado (bacterianas, virales y micóticas), desequilibrio de la flora normal en el intestino, el estrés (físico o emocional), el exceso de grasa, azúcar y / o proteínas en su dieta, la deshidratación constante, el consumo de demasiado muchos refrescos o la cafeína, la inactividad y la falta de sueño todos pueden aumentar la inflamación en su cuerpo. Un análisis de sangre para la "proteína C reactiva" (CRP) se puede identificar el nivel de la inflamación en el sistema.

**Los alimentos que llevan lejos de su bienestar:** Los alimentos fritos, jarabe de maíz de alta fructosa, grasas hidrogenadas, alimentos procesados, proteínas hidrolizadas (por ejemplo, MSG), aditivos artificiales y artículos de alta en calorías / bajo valor de los alimentos.

Lave todas las frutas y verduras y cortes de carne o pescado antes de comer o preparar ellos.

### **Los alimentos antiinflamatorios - reducen la inflamación y ayudan a su cuerpo a sanar más rápido.**

1. oscuro, verduras de hoja verde - oscuro, verduras de hojas verdes
2. Piña - Esta fruta tropical contiene la enzima bromelina, que puede ayudar a tratar lesiones musculares.
3. La linaza - La linaza está lleno de ácidos grasos omega-3, que pueden ayudar a reducir la inflamación.
4. Zanahorias - zanahorias naranjas son ricas en carotenoides.
5. Canela - reduce la inflamación, sino también combate las bacterias, ayuda a controlar el azúcar en la sangre
6. Ginger - Jengibre contiene varios compuestos antiinflamatorios y aumentar la inmunidad.
7. Las cebollas - Trate de usar la cebolla como base para sopas, salsas y frituras.
8. Tarta Cerezas - Una de las fuentes más ricas de antioxidantes
9. Nueces - Las nueces están cargados de ácidos grasos antiinflamatorios omega-3.
10. La cúrcuma - la cúrcuma debe su coloración de un compuesto llamado curcumina.

### **Un buen estilo de vida para la salud:**

- La actividad física regular
- Coma una dieta saludable para el corazón que es baja en grasas saturadas, baja ingesta de alimentos ricos en colesterol y evitar las grasas trans
- Coma alimentos integrales no procesados, frutas y verduras. Reducir la inflamación
- Supervisar y controlar la presión arterial alta, de preferencia con una dieta adecuada
- Evite las cantidades excesivas de alcohol y cafeína
- No fume
- Mantenga un peso saludable
- Tener un examen físico anual regular