



SUGERENCIAS ALIMENTACION



Mónica Alba

#CreadorasDelImposibilidades



SUGERENCIAS DE ALIMENTACIÓN

Lo más importante de una alimentación es que tu cuerpo tenga todos los nutrientes que necesitas.

Cuando estás nutrida, conectar con tu cuerpo es mucho más fácil, cambiar tu mentalidad es más fácil, tienes mucha más energía y será más sencillo para ti cumplir tus metas.

En los últimos meses aprendí un nuevo sistema de alimentación de ERIC MEADES enfocado a nutrir mi cuerpo que me permitió tener más energía, bajar tallas, sanar mi salud digestiva, y sentirme más conectada con mi cuerpo.

LA CLAVE ESTÁ EN LA VARIEDAD.

Una de las cosas que aprendí es que existen cientos de variedad de verduras y también de frutas y normalmente terminamos comiendo las mismas cada semana, por meses, y hasta años.

Esta semana integrarás nuevas verduras y frutas en tu desayuno comida y cena.



Mónica Alba

#CreadorasDeImposibilidades



1. TOMA 2 LITROS DE AGUA

Es muy importante mantenerte hidratada, eso te ayudará a pensar mejor y tener más energía.

2. COME 2 O 3 FRUTAS CON EL ESTOMAGO VACÍO

Inicia tu día comiendo fruta (2 o 3), únicamente por la mañana y con el estómago vacío.

Integra nuevas frutas que no comas normalmente, nuevamente la clave está en la variedad.

LISTA DE FRUTAS

Albaricoque Arándano Breva Cereza Ciruela Roja
Ciruela Amarilla Endrina Frambuesa Fresa Granada
Grosella Higo Lima Limón Mandarina Manzana
Melocotón Melón Membrillo Mora Naranja Níspero
Pera Piña Plátano Pomelo Sandía Uva Aguacate
Alquejenje Caqui Carambola Chirimoya Coco
Guayaba Kiwano Kiwi Kumquat Lichi Mango Mangostán
Maracuyá Papaya Pitahaya Rambután Tamarillo



Mónica Alba

#CreadorasDelImposibilidades



3. JUGO VERDE

Toma un jugo verde en las mañanas, esto te ayudará a aumentar la cantidad de verduras y frutas que comes en el día.



Licua todos los ingredientes hasta integrarlos completamente (agrega un poco de agua)

PASO A PASO PARA PREPARAR UN JUGO VERDE

1. Elige 1 o 2 verduras base: pepino, brócoli, apio o brócoli
2. Selecciona de 1 a 2 hojas verdes: Kale, espinaca, lechuga, acelga, rúcula, etc.
3. Escoge 1 fruta: Manzana, piña, fresa, pera, moras, plátano, etc.
4. Líquido: Agua, leche de coco, almendra, jugo naranja, toronja, etc.
5. Adicionales: Chía, aceite de coco, nueces, etc.

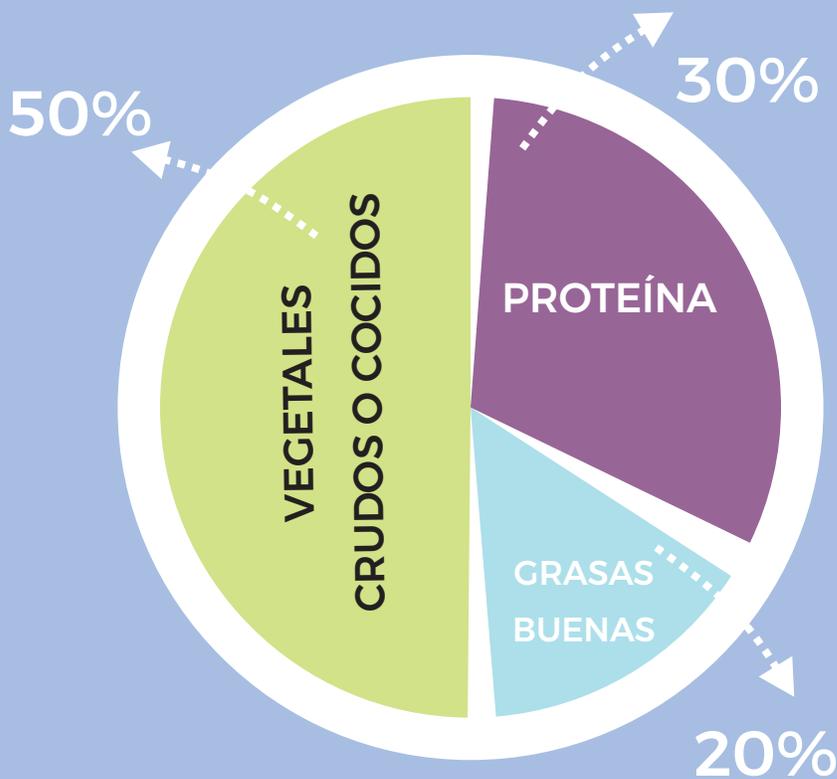


Mónica Alba

#CreadorasDeImposibilidades



4. EL PLATO PERFECTO



DESAYUNO

Come un desayuno con proteína, vegetales y grasas saludables (aguacate, aceite de oliva, coco, nueces)

COMIDA

Come una comida balanceada con proteína, vegetales y grasas saludables (aguacate, nueces, aceite de oliva, coco)

CENA

Cena máxima a las 7 pm, come alimentos ligeros, sin harinas, ni azúcar.



Mónica Alba

#CreadorasDelImposibilidades



LISTA DE VERDURAS

Zanahoria betabel **brócoli** nabo **rábano** zanahoria yuca chirivía
papa **camote** ñame ajo cebolla **rábano** hinojo **remolacha** puerro
salvia col de brucas **espárrago** apio **acedera** acelga **borraja**
cardo col escarola **espinaca** endivia **alcachofa** coliflor **berenjena**
calabacín zapallo **pepino** pimiento **tomate** jitomate **alfalfa**
germen de alfalfa cilantro **perejil** rúcula **berro italiano** ejotes
chícaros **Berro** berro de secano **berro rizado** berro de tierra
escarola belga escarola francesa **achicoria común** achicoria
blanca **achicoria belga** lechuga **Batavia** lechuga de hoja verde
lechuga de hoja roja redina **champiñones**



LONDON



NEW YORK



TOKYO



MOSCOW

DORMIR

Duerme por lo menos 8 horas diarias, el descanso es muy importante para conectar con tu cuerpo, y antes de las 11 pm, para que tus ciclos funcionen correctamente.



Mónica Alba

#CreadorasDelImposibilidades



Transformate



libérate



evoluciona



Mónica Alba

www.monicaalba.mx