



Balancing Nutrition
Tu cuerpo en Equilibrio

Pasos para reparar la fascia:

- **Constancia:** mantén tus horarios de comida y tus patrones alimenticios tan a menudo como sea posible, con algún que otro «día sorpresa». La constancia es clave para mantener tu cuerpo relajado y saber que todo va bien. No hay necesidad de estresarse ni de acumular grasa.

- **Evita** los alimentos que causan **inflamación**:

Café (máximo 1 taza al día, preferiblemente por la mañana)

Azúcar y alimentos procesados

Aceites procesados

Lactosa

Durante los periodos de inflamación más grave, evita todos estos alimentos, incluidos los frutos secos, hasta que te sientas mejor.

- **Hidratación:** al menos 8-10 vasos al día de agua, té y bebidas adecuadas para las glándulas suprarrenales

- Mantén el **equilibrio de potasio y sodio**

- **Presta atención a una nutrición adecuada** para apoyar tu sistema:

1. Comience las comidas con proteínas y grasas saludables para reducir los niveles de cortisol. Por la misma razón, limite los carbohidratos y los almidones, y consúmalos al final de la comida.

2. Comience las comidas con verduras verdes y grasas para mantener bajos los niveles de azúcar en sangre.

3. Verduras crucíferas y amargas para mantener el equilibrio de potasio y sodio.