

Guía Zero Shake

Alimentación consciente para sentirte mejor cada día

Esta guía fue creada para acompañarte, no para exigirte.
Pequeños hábitos sostenidos generan grandes cambios en tu energía, claridad mental y bienestar general.

■ Comer mejor no es comer perfecto

La alimentación consciente no se basa en prohibiciones. Se trata de consistencia, no de perfección. Comer bien la mayoría del tiempo ya es suficiente.

■ Prioriza alimentos reales

Mientras más natural sea el alimento, mejor lo procesa tu cuerpo. Verduras, frutas, proteínas reales y grasas saludables deben ser la base de tu alimentación.

■ La proteína como soporte diario

La proteína ayuda a mantener energía estable, saciedad y mejor recuperación. Puedes obtenerla desde alimentos o apoyarte en batidos cuando el tiempo no alcanza.

■ Azúcar bajo control, no eliminado

El problema no es el azúcar ocasional, sino los picos constantes. Combinar carbohidratos con proteína y fibra ayuda a evitar bajones de energía y hambre.

■ Horarios que ayudan a tu cuerpo

Tu cuerpo funciona mejor con cierta regularidad. No necesitas rigidez, solo evitar largos períodos sin comer.

■ Zero Shake como apoyo inteligente

Zero Shake no reemplaza comidas reales. Es un complemento práctico para apoyar tu nutrición cuando necesitas algo rápido y equilibrado.

■ Escucha tus señales

Energía, concentración, digestión y estado de ánimo son indicadores claros. Ajustes pequeños pueden generar grandes mejoras en cómo te sientes.

Recuerda:

Cuidarte no es castigarte.

Es tomar mejores decisiones, una a la vez.

Este material es informativo y no reemplaza la evaluación de un profesional de la salud.