



**¿TE IMAGINAS CÓMO
SERÍA UN DÍA
ANTIINFLAMATORIO?**

Clara Fuentes

Vamos a tener en cuenta lo explicado en estas semanas y elaborar nuestro día ideal

- Nos **despertaríamos** con los primeros **rayos de sol**. Sin persianas, con luz natural. Para dar la información al cuerpo de que es de día.
- Saldríamos al balcón o terraza a que nos dieran los primeros rayos de sol.
- Podríamos empezar el día con un poco de agua templada, con alguna de las **infusiones** recomendadas.
- Sería genial hacer algo de ejercicio o estiramientos, para **despertar al cuerpo**.
- No comeríamos nada solo despertarnos, esperaríamos a sentir **hambre real**. No esa hambre de no tener ganas de comer otra cosa que no sea galletas, que no es hambre.
- Comeríamos con hambre real, idealmente cuando hubieran pasado **12 horas** desde la cena al menos.
- El **desayuno** incluiría alimentos de verdad, no procesados y que sea suficientemente saciante como para aguantar hasta la comida.
- Durante la mañana nos **hidrataríamos** bien y podríamos tomar infusiones

- Nos **desplazaríamos caminando** siempre que pudiéramos, o subir escaleras, bicicleta... Mantenernos activos.
- Al mediodía, **comeríamos** sentados, con calma, sin distracciones. Masticando bien.
- La **comida** sería **suficiente y saciante**, con todos los nutrientes en las proporciones correctas.
- No beberíamos demasiada **agua** en la comida, la justa para ayudarnos.
- Podríamos terminar la comida con alguna **infusión** digestiva.
- Por la tarde seguiríamos en **movimiento** siempre que pudiéramos.
- Aguantaríamos hasta la cena sin comer. Aunque si tuviéramos hambre (real) haríamos un tentempié saludable.
- La **cena** sería sobre las 20.30, **2 horas antes** de acostarnos y con algo de luz.
- La cena sería más **ligera y de fácil digestión**, preparándonos para el descanso.
- En la cena se priorizarían los vegetales, las proteínas y las grasas de calidad.

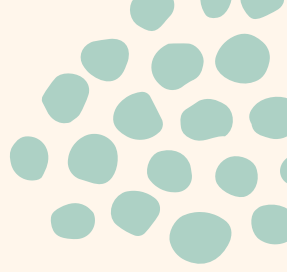
- Ir a dormir antes de 23h, idealmente sobre las 22h.
- **1 hora antes de acostarnos** para prepararnos para el sueño, no practicaríamos actividades estimulantes ni nos expondríamos a pantallas de luz azul que confunden a nuestro organismo, como pantallas móviles o televisión.
- Podríamos leer o incluso hacer algunos estiramientos suaves.
- Y tendríamos cada día algún momento en el que practicar alguna actividad que nos gustara, que nos aportara calma y que nos conectara con el autocuidado.

¿Te imaginas?

Seguro que hay muchas cosas que no te son posibles por tu rutina, tu día a día, trabajo...

Pero seguro que hay algunas otras que sí que podrías intentar cambiar, poco a poco, integrando posibles cambios progresivamente.

Todo esto te acerca tu naturaleza y por tanto te da salud.



Clara Fuentes

Dietista-Nutricionista
CAT000866

