

A person is shown in silhouette, jumping joyfully with arms raised against a bright, hazy sky. Numerous birds are flying in the background, and tall grass is visible at the bottom. The overall mood is one of freedom and positivity.

HÁBITOS CLAVE PARA LA INFLAMACIÓN

Clara Fuentes

Incluye **vegetales** en todas las comidas

Evita el consumo de **procesados**

No consumas productos **light o zero**

Hidrátate a primera hora del día, que ayuda a mejorar la salud digestiva (del intestino e hígado)

Empezar el día con una **infusión digestiva** como la de jengibre es ideal

Evita tomar gran cantidad de agua durante las comidas principales, ya que:

Diluye las enzimas digestivas y por tanto disminuye su eficacia

Disminuye la salivación (donde también hay enzimas)

Hace que tragues más sin necesidad de masticar tanto

Termina las comidas con alguna **infusión** digestiva: hinojo, menta, regaliz, anís, boldo

Toma **agua** durante el día como bebida única y principal, acompañándote de **infusiones**

Come respetando lo máximo posible las **horas solares**, es decir, cenar lo más pronto posible y desayunar cuando ya hay sol.

Procura un **descanso digestivo** entre comidas, evitando picotear (aunque sea alimentos saludables). Al menos de 4 horas entre ingestas

Procura un **ayuno nocturno de 12 horas** para un buen descanso digestivo y que este pueda llevar a cabo sus acciones de autolimpieza

Intenta tomar la **infusión** antiinflamatoria unas 3 veces al día

Sazona tus platos con las **especies** que más te gusten

Son ideales para complementar tus platos: cúrcuma, jengibre, tomillo, salvia, orégano, clavo y canela

Presta atención a tus **emociones**
Cómo comes puede ser más importante que lo que comes

Mastica bien

Come **tranquila**

Haz 10 **respiraciones** profundas antes de empezar a comer

Realiza **ejercicio** a diario. Procura hacer los 10 mil pasos

Cada día haz algo que te haga feliz y te de paz

Háblate en positivo. Cómo te hablas tiene un gran impacto en tu organismo