

¿TE SIENTES ASÍ / TODOS LOS DÍAS?

ESTO NO ES NORMAL. **TIENE SOLUCIÓN.**



"Tengo
**todos los
síntomas**"



"Siempre
estoy
inflamada"



"Dolor intestinal,
gases, pesadez"



"Llevo años así
y **nadie me ayuda**"



"No sé por
dónde empezar"



NO ES SOLO LO QUE COMES,
ES **CÓMO VIVE** TU CUERPO.

2

EN **30 MINUTOS** PUEDES EMPEZAR A CAMBIARLO
CON ESTA GUÍA PRÁCTICA DE 10 PASOS



APLICABLE
EN 30 MINUTOS
Resultado hoy.



ACCIÓN SIMPLE
Y CLARA
Sin dietas extremas.



MENOS HINCHAZÓN,
MÁS BIENESTAR
Siente alivio hoy.



RECUPERA TU
ENERGÍA Y TU VIDA
Tú puedes lograrlo.



NO TIENES QUE SEGUIR ASÍ.
HAY UNA SOLUCIÓN Y EMPIEZA HOY.



CHECKLIST

DESINFLAMA HOY

PASOS 1 AL 5

ACCIÓN HOY, RESULTADO HOY

✓ Aplica estos 5 pasos en **menos de 15 minutos**

1 ELIMINA LO QUE TE INFLAMA AHORA

Evita lácteos, frituras, gaseosas, azúcar y harinas en tu próxima comida.



REDUCES GASES
Y PESADEZ
INMEDIATA

2 PREPARA ESTA INFUSIÓN EN 5 MIN

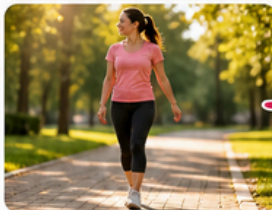
Hierve agua + clavo de olor + jengibre (opcional canela) y tómalo tibio.



DESINFLAMAS
EL ABDOMEN Y
MEJORAS DIGESTIÓN

3 CAMINA 10 MIN DESPUÉS DE COMER

Muévete suave, sin sentarte ni acostarte.



REDUCES HINCHAZÓN
Y ACELERAS TU
DIGESTIÓN

4 RESPIRA 3 MIN PARA BAJAR EL ESTRÉS

Inhala 4 segundos – exhala 6 segundos (repite).



BAJAS INFLAMACIÓN
CAUSADA POR
ESTRÉS

5 NO MEZCLES DEMASIADOS ALIMENTOS

Come simple (proteína + vegetal, sin combinar mucho).



EVITAS FERMENTACIÓN
Y GASES



PEQUEÑAS ACCIONES, GRANDES CAMBIOS.

SIGUE CON LOS PASOS 6 AL 10 →



CHECKLIST DESINFLAMA HOY

PASOS 6 AL 10

ACCIÓN HOY, RESULTADO HOY

🕒 APLICA ESTOS 5 PASOS EN MENOS DE 15 MINUTOS

6 DEJA DE PICAR ENTRE COMIDAS

Dale descanso a tu sistema digestivo y evita comer cada rato.

➔ REDUCES INFLAMACIÓN
CONSTANTE



¿POR QUÉ FUNCIONA?



Comer a cada rato mantiene tu sistema digestivo trabajando sin parar y genera más inflamación.

7 TOMA AGUA TIBIA (NO HELADA)

Evita bebidas frías durante y después de comer.

➔ MEJORAS TU DIGESTIÓN
INMEDIATA



¿POR QUÉ FUNCIONA?

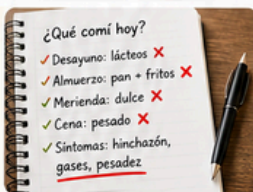


El agua tibia ayuda a descomponer los alimentos y a reducir gases e hinchazón.

8 IDENTIFICA TU DISPARADOR HOY

Observa qué comiste antes de sentirte mal.

➔ EMPIEZAS A ENTENDER
QUÉ TE INFLAMA



¿POR QUÉ FUNCIONA?

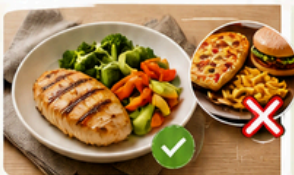


Detectar tu disparador es el primer paso para eliminarlo y sentirte mejor.

9 CENA LIGERO HOY

Evita comidas pesadas, fritas o abundantes en la noche.

➔ AMANECES MENOS
INFLAMADO



¿POR QUÉ FUNCIONA?



Tu cuerpo repara mientras duermes. Una cena ligera favorece ese proceso.

10 REPITE SOLO ESTO MAÑANA

No compliques, hazlo 1 día más.

➔ EMPIEZAS A VER
CAMBIO REAL



¿POR QUÉ FUNCIONA?



La constancia simple genera resultados duraderos.



RESULTADOS QUE PUEDES SENTIR HOY:



MENOS GASES
Y HINCHAZÓN



MENOS
PESADEZ



MEJOR DIGESTIÓN
Y ENERGÍA



MÁS BIENESTAR
Y LIGEREZA



PEQUEÑAS ACCIONES HOY = GRANDES CAMBIOS MAÑANA

¡TÚ TIENES EL CONTROL!

