



Desafío

5 días sin azúcar

©2020 - "DESAFÍO DE 5 DÍAS SIN AZÚCAR" - Your Wellness Back
Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos.
Esto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

¡Haz click en el iPad para una consultoría gratis 1 a 1 conmigo!



1

¿Por qué el azúcar es un asesino silencioso?

La ingesta excesiva de azúcar puede tener un impacto desastroso en su salud. Se asocia con múltiples problemas de salud incluyendo enfermedades del corazón y obesidad. Si el nivel de azúcar en sangre permanece alto durante mucho tiempo, el cuerpo se vuelve más propenso a la diabetes.

Además, el alto consumo de azúcar también contribuye al hígado graso. También puede causar muchas enfermedades metabólicas e intestino con fugas. Sorprendentemente, el uso de azúcar también está relacionado con diferentes tipos de cáncer.

Específicamente, los azúcares añadidos pueden conducir a mayores riesgos de cáncer de colon, mama y esófago. Daña el funcionamiento normal del cerebro también. Por lo tanto, sería correcto llamarlo un asesino silencioso. Se come su cuerpo desde el interior y afecta su calidad de vida. Por lo tanto, debe minimizar el consumo de azúcar y tratar de evitar las formas procesadas tanto como sea posible.



Desafío de hoy

Desintoxica tu despensa

Haga un inventario de su despensa y abandone los alimentos con alto contenido de azúcar, como azúcar envasado, cereales en caja, galletas y jarabes. Comience a reemplazar estos alimentos con opciones y comience a reemplazar estos alimentos con opciones sin azúcar más saludables, como mantequilla de almendras, cacao en polvo, proteína en polvo, semillas de chía y Stevia.



2

El azúcar y la salud hormonal

El azúcar que consumes es directamente proporcional al nivel de glucosa en la sangre. Una mayor glucosa en la sangre obliga al páncreas a producir más insulina. Por lo tanto, cuanto más azúcar se come, más insulina se produce, y como resultado, las células del cuerpo se vuelven resistentes a su efecto.

El exceso de azúcar en el torrente sanguíneo no se metaboliza correctamente, y conduce al almacenamiento de grasa. Además, el alto nivel de insulina en el cuerpo también afecta a los ovarios que causan desequilibrio hormonal, y los ovarios comienzan a producir una alta cantidad de hormonas andróginas.

Curiosamente, la alta insulina no sólo aumenta los niveles de testosterona en las mujeres, pero su resistencia también da el efecto contrario en los hombres. Los hombres con un alto nivel de glucosa por lo general tienen un bajo nivel de testosterona en la sangre que contribuye a la obesidad y la disfunción eréctil. Además, el pico de insulina en la sangre también puede inhibir la producción de hormona de crecimiento humano en hombres y mujeres. Por lo tanto, si deseas mantener el equilibrio hormonal y la buena salud, debes controlar la ingesta de azúcar y evitar el uso de azúcares procesados.





Desafío de hoy

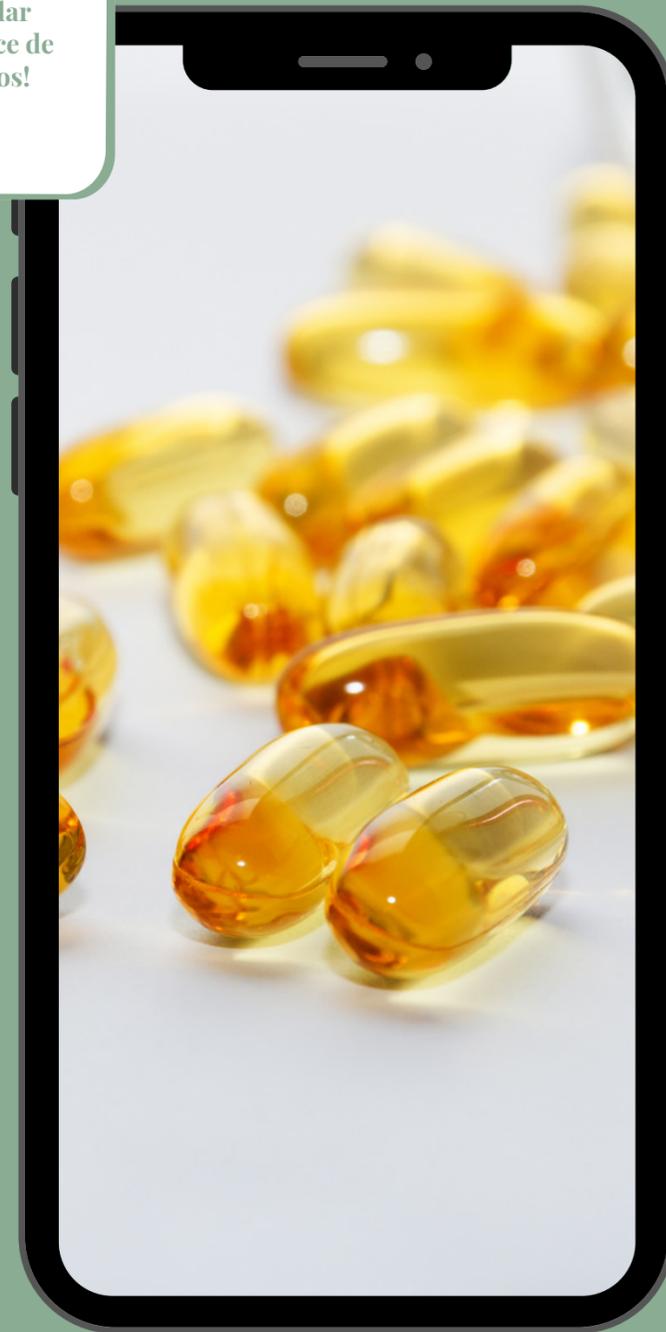
Planifica tu semana sin azúcar

La clave aquí es conseguir la base correcta. La base de una dieta saludable es proteína de calidad, productos frescos y agua limpia. Comienza con alimentos básicos y agrega otros alimentos basados en frutas y verduras.



©2020 - "DESAFÍO DE 5 DÍAS SIN AZÚCAR" - Your Wellness Back
Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos.
Esto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

¡Haz click en el celular
paara conocer el enlace de
mis Omegas favoritos!



3

Azúcar, cándida e inflamación

¿Qué es la inflamación? La inflamación en el cuerpo es una respuesta generada por el sistema inmunitario. Indica que tu cuerpo está en la fase de curación después de una infección o una lesión. Hay 2 tipos de inflamación: aguda y crónica.

La inflamación aguda es leve, generalmente ocurre después de una lesión física y no dura más de una semana.

Sin embargo, la inflamación crónica es interna y a menudo se prolonga durante semanas y meses. Debilita el sistema inmunológico y puede ser una amenaza para la vida en algunas circunstancias. Los Omegas juegan un papel muy importante en la mejora de la inflamación ya que reducen la producción de sustancias que se segregan durante un proceso inflamatorio

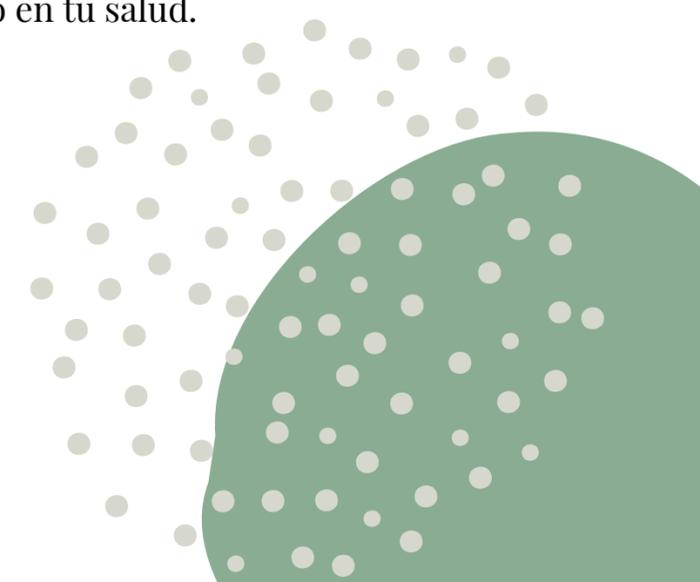


Cándida e Inflamación: Cándida, un hongo parásito es conocido por ser una causa de inflamación. Su presencia en el intestino causa hinchazón que promueve aún más la colonización de la cándida. El crecimiento excesivo de la cándida hace que el cuerpo sea más propenso a infecciones e hinchazón.

➤ Los probióticos están demostrados ser muy útiles en evitar la reproducción de Cándida.

Te dejo links de mi probiótico favorito:

[Enlace de mi Prebiótico Favorito \(bacterias buenas que alimentan a los probióticos\)](#)



¿Cómo se vincula el azúcar a la Cándida y la Inflamación? Junto con la cándida, la obesidad es otra causa de inflamación intestinal.

Por lo tanto, si deseas deshacerte de la inflamación y prevenir el crecimiento excesivo de cándida, debes mantener un ojo en tu peso y tomar decisiones de alimentos saludables. Lo más importante es evitar el consumo excesivo de azúcar.

La ingesta alta de azúcar puede ser problemática al añadir crecimiento excesivo de Cándida. Di no a los alimentos azucarados, y verás el impacto positivo en tu salud.



¿Cómo se vincula el azúcar a la Cándida y la Inflamación? Junto con la cándida, la obesidad es otra causa de inflamación intestinal.

Por lo tanto, si deseas deshacerte de la inflamación y prevenir el crecimiento excesivo de cándida, debes mantener un ojo en tu peso y tomar decisiones de alimentos saludables.

Lo más importante es evitar el consumo excesivo de azúcar.

La ingesta alta de azúcar puede ser problemática al añadir crecimiento excesivo de Cándida. Di no a los alimentos azucarados, y verás el impacto positivo en tu salud.

Stevia

Es el mejor edulcorante natural que puedes añadir a tu dieta. Este sustituto a base de plantas para el azúcar está fácilmente disponible en múltiples tiendas de alimentos saludables. También puede comprarse en línea. Stevia sabe muy bien, y la mejor parte es, no es una sustancia de alimentación para la levadura de *Candida*.

Alternativas de azúcar más saludables

Obviamente, no puedes eliminar el azúcar por completo de tu dieta. Pero si quieres evitar el crecimiento excesivo de *Candida*, hay muchas alternativas más saludables que puedes usar en lugar de edulcorantes comunes. A continuación, se muestran algunos de mis favoritos.

Eritritol

El segundo alcohol azucarado se encuentra naturalmente en algunas frutas y comestibles fermentados. Es una alternativa brillante para ser utilizado en lugar de azúcar, ya que tiene un contenido muy bajo en calorías. Además, el eritritol no causa ningún tipo de efectos nocivos que el azúcar regular hace. Por ejemplo, su consumo no conducirá a aumento de peso, caries dental y alto nivel de azúcar en la sangre.

Xilitol

Es posible que hayas oído hablar de los alcoholes de azúcar. Incluye xilitol y eritritol. El xilitol es la alternativa de azúcar más común. Es antifúngico y antibacteriano. Es importante mencionar que el xilitol debe utilizarse en una cantidad controlada. Esto es perfecto para ser utilizado para evitar el crecimiento excesivo de *Candida* y ofrece un sabor dulce. Además, el uso de xilitol también evitará la caries dental.



Desafío de hoy

Prueba una nueva receta sin azúcar

¡Prueba algo nuevo hoy mismo!

©2020 - "DESAFÍO DE 5 DÍAS SIN AZÚCAR" - Your Wellness Back
Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos.
Esto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



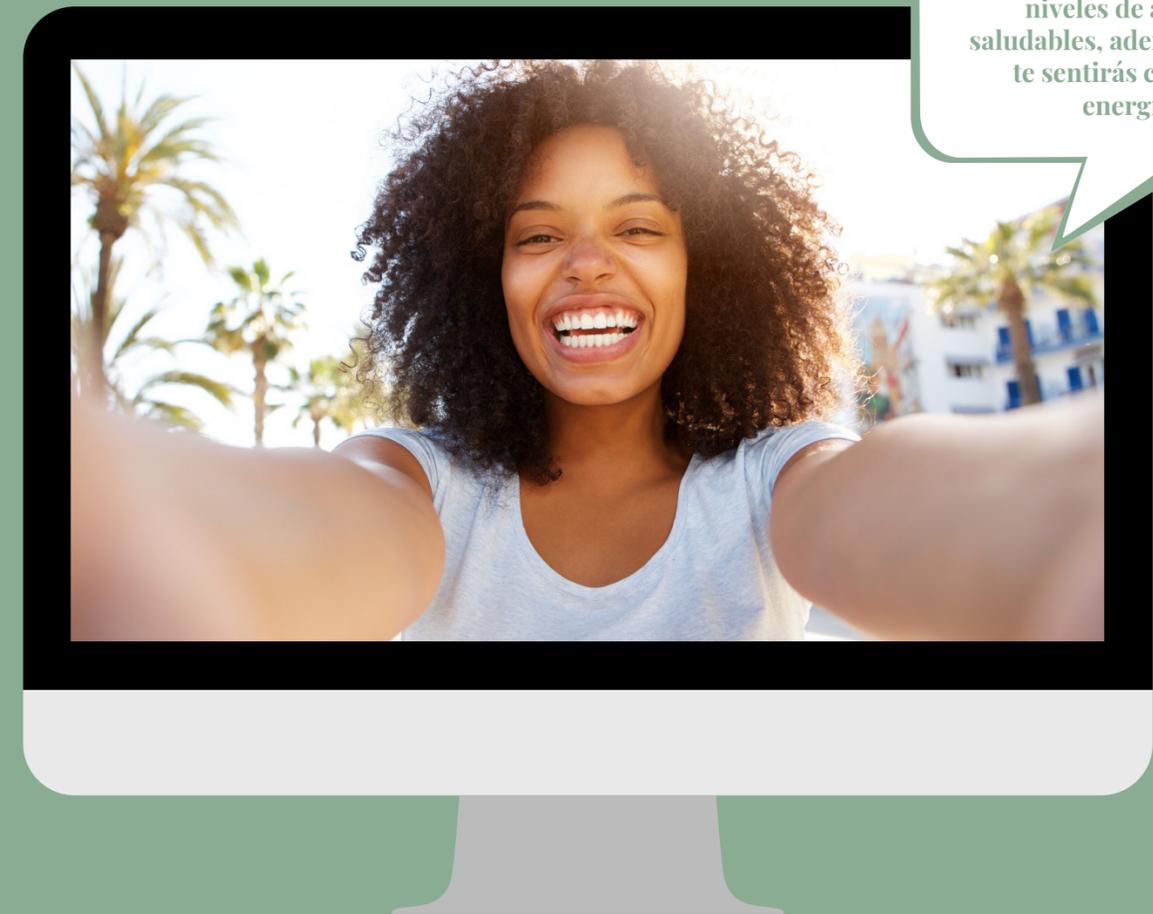
4

Azúcar y estrés

El estrés puede dañar gravemente la calidad de tu vida. Está relacionado con muchos problemas de salud, y los más prominentes de estos incluyen obesidad, diabetes, enfermedades del corazón y la presión arterial.

Por lo tanto, si deseas mantener un estilo de vida saludable, debes utilizar técnicas de manejo del estrés. Sorprendentemente, uno de los factores que causan estrés es el alto consumo de azúcar. Si quieres que tus esfuerzos de manejo del estrés sean efectivos, lo primero que debes hacer es reducir el azúcar de la dieta, ya que puede contribuir al estrés.

Cuanto más estable sea tu nivel de azúcar en sangre, mejor podrás controlar el estrés. Una hormona del estrés conocida como cortisol se libera cuando se experimenta estrés. Cuando el nivel de azúcar aumenta, se libera más cortisol, y puede conducir a la fatiga y aumento de peso. Por lo tanto, debe mantener un nivel de azúcar estable y evitar el consumo de altos niveles de azúcares procesados.



Te recomiendo mi suplemento favorito que te ayudara a mantener tus niveles de azúcar saludables, además de que te sentirás con más energía

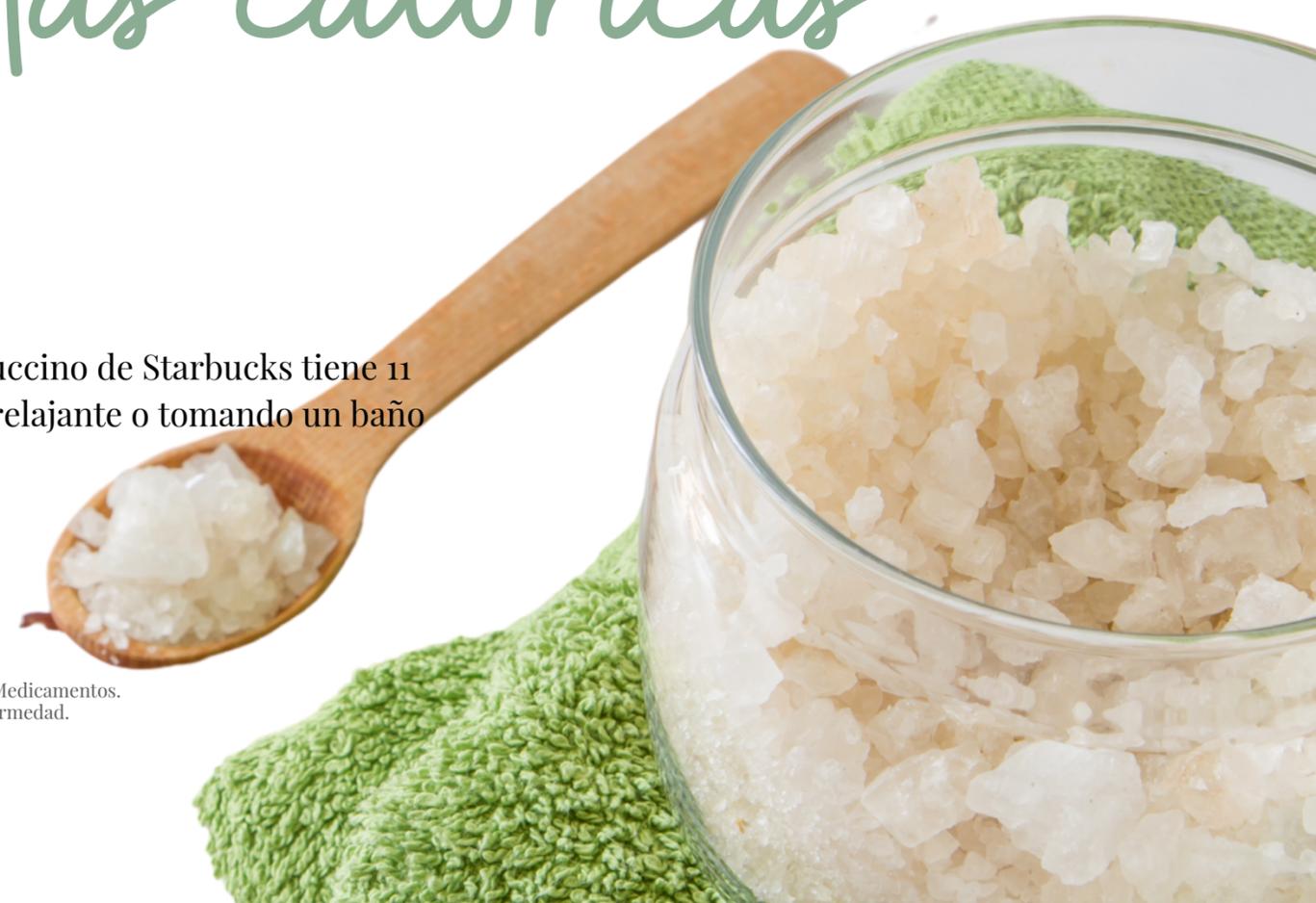


Desafío de hoy

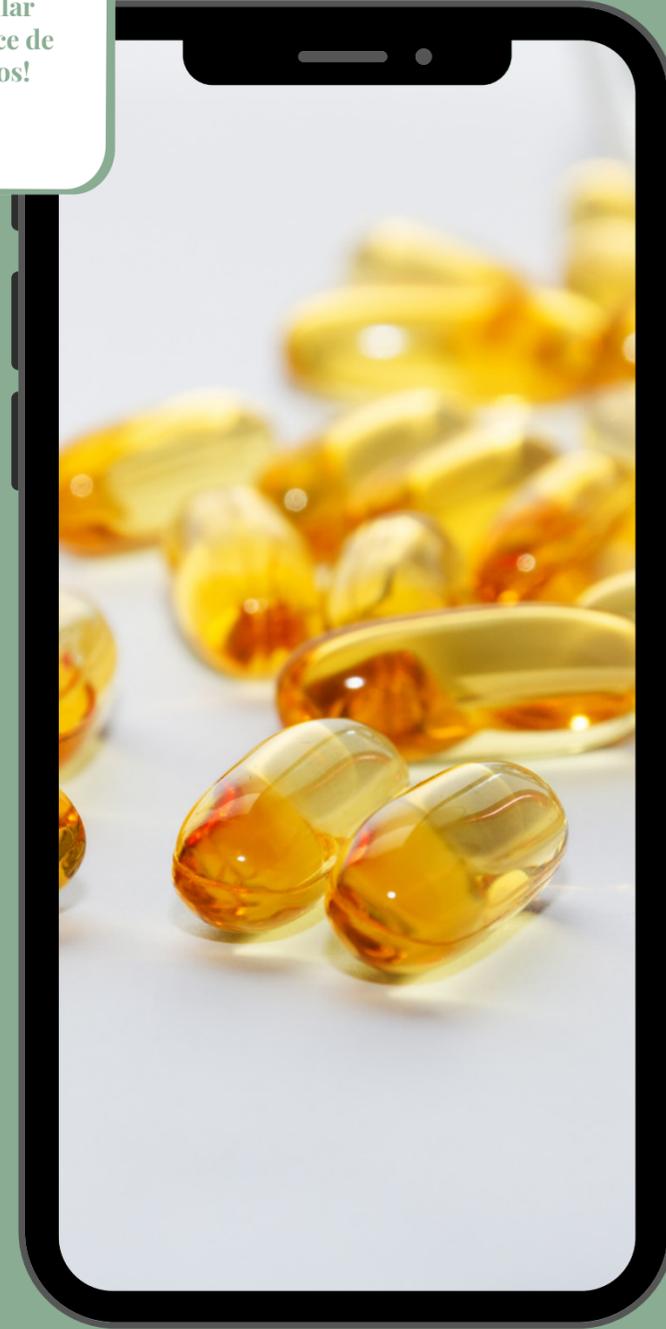
Abandona las bebidas calóricas vacías

Renuncia hoy al Frappuccino o a la bebida energética. ¡Un Frappuccino de Starbucks tiene 11 cucharaditas de azúcar! En su lugar, disfrute tomando un masaje relajante o tomando un baño caliente.

©2020 - "DESAFÍO DE 5 DÍAS SIN AZÚCAR" - Your Wellness Back
Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos.
Esto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



¡Haz click en el celular
paara conocer el enlace de
mis Omegas favoritos!



5

Ponerlo todo junto

Debe controlar su ingesta de azúcar. Como se mencionó anteriormente, no es menos que un asesino silencioso. Evite el uso de azúcar y elija alternativas más saludables. Hay muchos alimentos que puedes comer para satisfacer los antojos de azúcar. Algunos de estos se mencionan a continuación:

Fechas • Canela • Patatas Dulces • Yogur griego • Manzanas •
Cocos • Huevos • Tomates

ALIMENTOS PARA AUMENTAR LA ENERGÍA

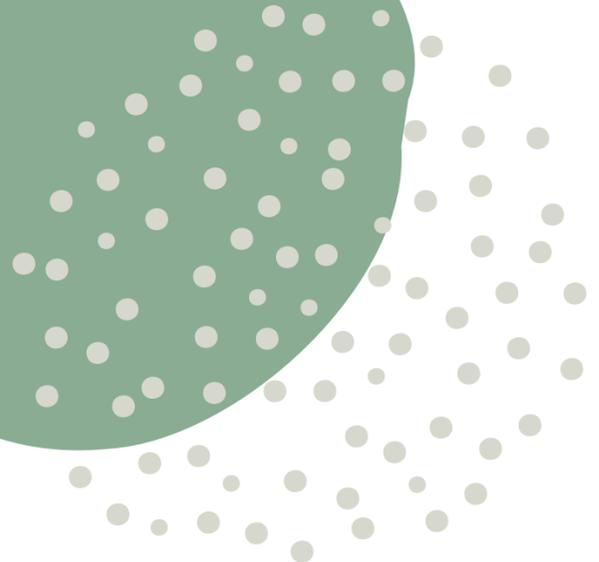
Cuando usted está tratando de evitar el azúcar, usted puede sentirse bajo. Hay múltiples opciones que puede elegir para darle un impulso de energía. Echa un vistazo a los siguientes alimentos y agréguelos a su dieta para vencer los antojos de azúcar:

•Espirulina • Verduras • Frutas y proteínas • Bayas • Salmón •
Chocolate Oscuro • Nueces y semillas • Aceite de Coco

Ponle fin a tus antojos de azúcar con estos alimentos

- **Salmón** El consumo de proteínas ayuda a equilibrar el nivel de azúcar en la sangre y ayuda a reducir su antojo. Además del salmón, también se puede ir por la carne de res que es alimentada con hierba.
- **Vegetales crucíferos** Estas verduras incluyen brócoli, coles de Bruselas y repollo contienen un alto contenido de fibra y ayudan a desintoxicar el cuerpo. Puedes comerlos en forma cruda o cocida. Te mantendrán lleno durante más tiempo y te ayudarán a frenar el antojo de azúcar.
- **Aguacate** Esta fruta de alta fibra proporciona un buen suministro de grasa a base de plantas. Puedes incluirlo en cualquiera de tus comidas. Comer aguacate reducirá su recuento de calorías, mejorará el funcionamiento del cerebro y lo más importante, lo que le mantendrá lleno, lo que reduce el antojo de azúcar en gran medida.
- **Semillas de chía** ¿Tienes un antojo de azúcar? ¿Quieres una alternativa saludable? Prueba el pudín de chía. Las semillas de chía están cargadas de fibra, proteína y omega 3. Disfrute del budín de chía para satisfacer su diente dulce de una manera saludable y nutritiva, ya que la chía proporciona minerales, vitaminas y antioxidantes también.





5 nutrientes que no pueden faltar en tu dieta

Eres lo que comes. Lo que alimentas a tu cuerpo afecta tu salud general. Por lo tanto, debes tener cuidado con tu selección de alimentos. Asegúrate de que lo que comes cumpla con tus necesidades nutricionales. La siguiente es una lista de los 5 nutrientes más comunes que pueden faltar en su dieta. Mira y asegúrate de incluirlos en tu dieta para disfrutar de una mejor salud.

- **Hierro** El hierro es un nutriente vital. Lleva oxígeno por todo el cuerpo y ayuda en la construcción de músculo. Su deficiencia puede hacerte sentir agotado. Además, deficiencia de hierro puede conducir a la pérdida de memoria y anemia. Tanto los hombres como las mujeres necesitan hierro, pero las damas lo requieren más que los hombres. Aquellos que están en una dieta vegana podrían estar perdiendo este nutriente vital de su dieta. Asegúrate de agregar carne, lentejas y brócoli a tus comidas. Mi hierro favorito.
- **Cromo** Diferentes grupos de alimentos, incluyendo frutas, verduras, legumbres, carnes y lácteos contienen cromo. Aunque está presente en una variedad de alimentos, contienen una cantidad mínima. Por lo tanto, usted debe tratar de consumir más frutas y verduras que contienen cromo. Es un nutriente esencial que juega un papel importante en el control de su nivel de azúcar en la sangre. Mi Cromo favorito.
- **Fibra** La fibra es un nutriente útil que ayuda a reducir el colesterol, mejorar la digestión y controlar el azúcar en la sangre. Es baja en calorías y promueve una sensación de plenitud. La cantidad de fibra dietética recomendada para los hombres es de aproximadamente 38 gramos al día, mientras que, para las mujeres, la cantidad recomendada es de 25 gramos por día. Tu dieta podría estar perdiendo este importante nutriente, ya que no está presente en los granos procesados de hoy en día. Para consumir más, debe comer más avena, lentejas y frijoles. Mi fibra favorita.
- **Calcio** El calcio es un nutriente importante que contribuye a la fuerza ósea. También ayuda en la transmisión nerviosa y la coagulación de la sangre. Este mineral es crucial para el buen funcionamiento del cuerpo, y lo necesitamos en abundancia. Es posible que estés tomando calcio en tu dieta diaria, pero no en la cantidad requerida. Asegúrate de comer más alimentos ricos en calcio para satisfacer los requisitos de tu cuerpo. Puede agregar más leche sin grasa, queso suizo y verduras de tallo. Mi calcio favorito.
- **Vitamina D** Aquí hay otro nutriente vital. Curiosamente, tu cuerpo es capaz de producir vitamina D en forma hormonal mediante el procesamiento de la luz solar. Además, también podemos tomar vitamina D a través de varios alimentos. Regula el crecimiento celular, protege los huesos y reduce las posibilidades de enfermedades cardiovasculares. La ingesta requerida de vitamina D para hombres y mujeres es de 18mcg al día. Por lo tanto, es esencial consumir suficientes alimentos ricos en calcio como jugo de naranja fortificado, leche y atún. Mi Vitamina D favorita.



Desafío de hoy

¡Hazlo un estilo de vida!

¡Hazlo un estilo de vida! Continúa abasteciendo tu cocina con alimentos bajos en azúcar y se consciente al comer fuera. ¡Haz que la alimentación saludable forme parte de tu estilo de vida y disfruta de una buena salud para toda la vida!

©2020 - "DESAFÍO DE 5 DÍAS SIN AZÚCAR" - Your Wellness Back
Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos.
Esto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

*¡En your wellness back, podemos ayudarte a lograr tus metas!
estemos en contacto*



veronicaobeso@yourwellnessback.com



¡Haz click en el ícono para unirte a mi grupo de facebook!



¡Haz click en el ícono para conocer mi página web!



©2020 - "DESAFÍO DE 5 DÍAS SIN AZÚCAR" - Your Wellness Back
Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos.
Esto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.