

PILONCILLO & VAINILLA



1. Aprende a leer etiquetas. Es súper importante que sepas que estas comiendo, de donde vienen los ingredientes, si conoces los y si los puedes pronunciar.
2. Sustituye por mejores opciones. Ya que identifiques los ingredientes TOXICOS en las etiquetas; busca productos que sean orgánicos, que no sean productos genéticamente modificados, que tengan 4-5 ingredientes, pero lo más importante es que conozcas esos ingredientes. La comida es para nutrir nuestro cuerpo!
3. Busca comer lo más apegado a la naturaleza. Es importante buscar alimentos que vengan de la tierra, no de una fábrica, alimentos que NO tengan una vida de alacena de 30 años!
4. Salte de las tiendas que se enfocan en vender mas por menos. Busca las que se enfoquen en salud, en hacer un cambio, busca "farmers markets" o por que no, busca una cooperativa que te lleve una caja de verduras/frutas de ranchos locales a tu casa.
5. Come algo crudo TODOS los días. No sólo estoy hablando de lechugas, tomates y frutas, busca comer y probar otras verduras crudas (betabel, coliflor, pimiento, etc.). Esto neutraliza el PH de nuestro cuerpo y lo blinda contra enfermedades. Te vas a sorprender de lo ricos que son!
6. Haz una cosa a la vez. A mi me paso que quería llegar a la casa y tirar todo lo que tenía y quedarme sólo con las frutas y verduras. Tirar todo lo procesado! Pero me di cuenta que los mejores cambios son los que se hacen poco a poco. Si antes compraba un cereal lleno de colorantes y químicos..... cuando se acabó.....compré una mejor opción Ya que se acostumbraron a es cambio hice otro y así sucesivamente. Haz cambios chicos pero seguros. y así poco a poco hemos ido formado una base sólida.
7. Involucra y platica con los niños. Se trata de que ellos aprendan y tomen mejores decisiones. Lean juntos las etiquetas de los productos que ya te diste cuenta que no volverás a comprar. Claro que es bien difícil platicar con un niño y decirle que el Quick de chocolate y fresa (por ejemplo) que antes comprabas esta lleno de azúcar refinada, colorantes y otros ingredientes que no le hacen bien a su cuerpo. Pero si juntos buscan una mejor opción y hacen divertido el proceso de encontrar una mejor opción. Estoy segura que te van a entender y van a saltar al barco contigo.
8. Prueba una receta nueva a la semana. Una receta sana, llena de ingredientes limpios, sanos y de temporada. Miles de beneficios para tu cuerpo!
9. Toma agua. Si, agua sola, en cuanto te levantes, antes de acostarte, durante el día, pero... NUNCA durante las comidas. Tomar agua interrumpe el proceso natural de la digestión y no aprovechamos al máximo los nutrientes de la comida que estamos ingiriendo. Yo tomo una taza de agua caliente con el jugo de un limón y pimienta Cayena en la mañana. Nos activa el hígado, que es el órgano encargado de desintoxicar el cuerpo y así, sacamos todo lo que no necesitamos.
10. Piensa siempre que somos lo que comemos... no quieres ser chafa, barata y falsa como la comida chatarra verdad?



mente



cuerpo



alma