

L.N. BEATRIZ PAREDES E.

CÓMO CREAR UN
ESTILO DE VIDA
SALUDABLE.



LO QUE VERÁS EN ESTE E-BOOK:

- Beneficios de una buena alimentación.
- Lo que tienes que saber sobre nutrición.
- Cambiar el "chip" de estar siempre a dieta.
- Síntomas que nos gritan que debemos hacer un cambio.
- Cómo comer en base a tus gustos, recursos y necesidades.
- Estrategias para comer fuera de casa, evitar excesos y volver a la rutina.
- 5 hábitos que puedes empezar hoy y que se quedarán contigo siempre.

UNA BUENA ALIMENTACIÓN NO ES SOLO PARA MEJORAR TU FÍSICO

El problema de las “dietas” es que la atención a cuidar tu alimentación no se da siempre como prevención, si no cuando queremos cambiar nuestro físico o tenemos algún problema serio de salud como resistencia a la insulina, diabetes, hipertensión, colesterol, triglicéridos altos.

La razón por la cual no hay prevención es porque aún no hay suficiente información o concientización de que estas patologías no se dan solo por nuestros genes, si no como consecuencia de nuestro estilo de vida y hábitos diarios.



BENEFICIOS DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN



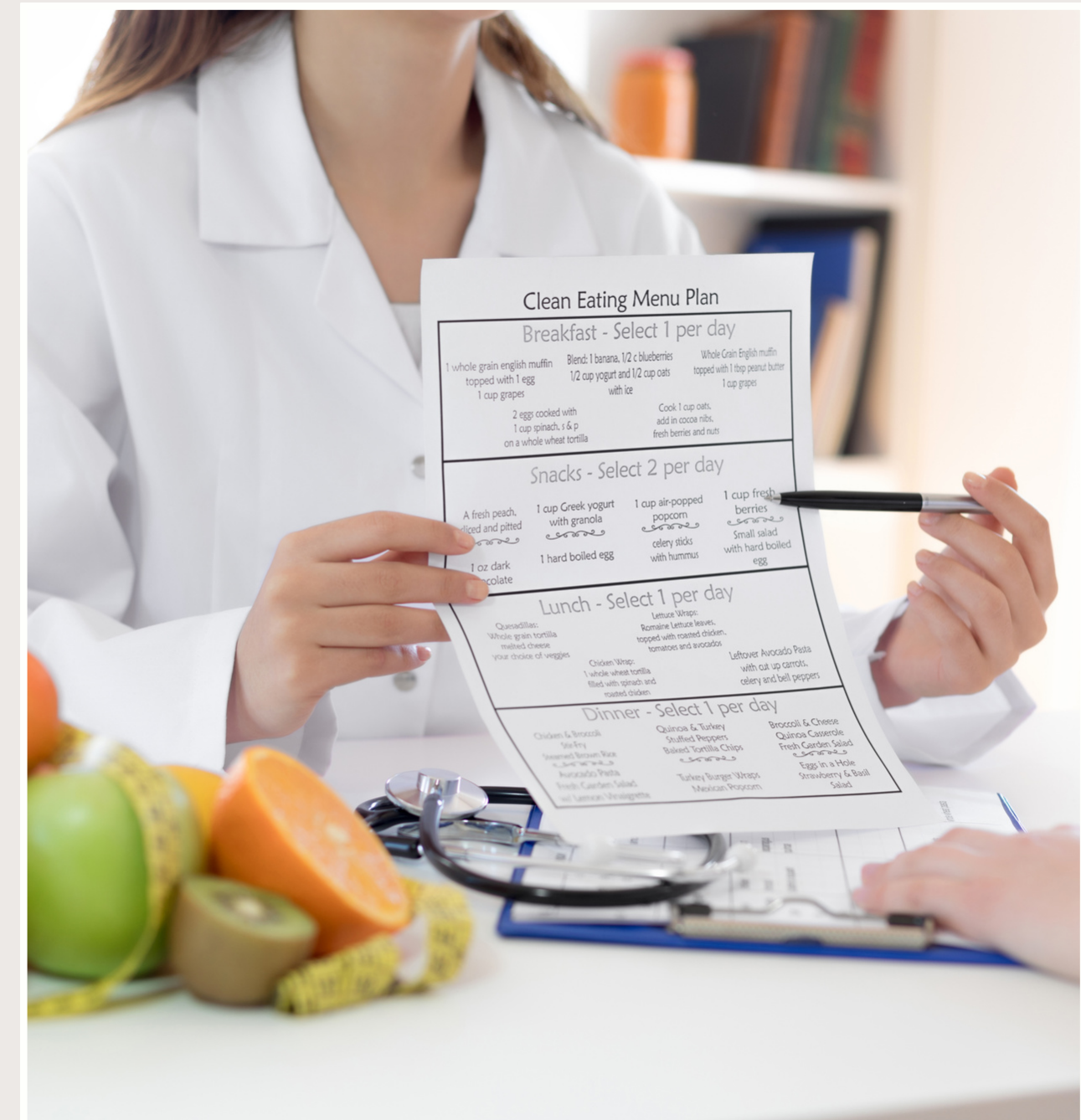
- Reducción de medicamentos para enfermedades crónicas o agudas.
- Mayor autoestima.
- Mejor relación con la comida.
- Más condición.
- Mejor claridad mental.
- Mayor energía.
- Mejor digestión.
- Mayor productividad.
- Peso saludable.
- Menor riesgo a enfermedades crónicas.

SÍNTOMAS QUE NOS GRITAN QUE DEBEMOS HACER UN CAMBIO

- Colitis, gastritis, estreñimiento.
- Ciclo del sueño inestable.
- Cansancio crónico.
- Ansiedad por lo dulce.
- Cambios de humor repentinos.
- No hay saciedad después de comer.
- Irregularidad en periodo (mujeres).
- Bajones de energía durante el día.
- Aumento o pérdida de peso repentino.
- Desbalance hormonal (en hombres y mujeres)

ALGUNOS FACTORES DE RIESGO...

- Sedentarismo.
- Falta de nutrientes en la dieta.
- Falta de fibra en la dieta.
- Falta de proteínas en la dieta.
- Mala elección de carbohidratos.
- No hay variedad en la dieta.
- No hay manejo de estrés.
- Exceso de antibióticos y medicamentos.
- Falta de atención al cuerpo.
- Falta de organización y planeación.
- Genes.



CÓMO EMPEZAR A HACER UN CAMBIO

- Es difícil cumplir con tus objetivos si no sabes realmente lo que quieres.
 - Vuelve al tiempo presente y pregúntate qué quieres, qué es lo que realmente te importa, haz una lista y arma un plan para lograrlo, no solo lo escribas. La clave es empezar, y si no tienes un plan será poco probable que lo hagas.
 - Y que no se te olvide lo que has logrado hasta ahora, ya que el agradecimiento nos ayuda a mantenernos motivados y a avanzar.
- ¿Que quiero?
 - ¿Que agradezco?
 - ¿Cuáles son mis objetivos?
 - ¿Que estoy dispuesto a hacer para llegar a ellos?

EJERCICIO PARA PROMOVER MOTIVACIÓN

- 5 cosas por las que estoy agradecido.
- 5 objetivos en el próximo mes.
- 5 objetivos en el próximo año.
- Arma una lista de las cosas que necesitas para llegar a ellos.
- Agenda las actividades en tu calendario cada mes, semana o como más te funcione.



CONOCE LOS MACRONUTRIENTES

Para saber como comer, es importante que conozcas los macronutrientes.

1. **Carbohidratos:** son la mejor fuente de energía para nuestro cuerpo, ya que se asimilan y utilizan rápidamente y nos ayudan al crecimiento de nuestros músculos junto con la proteína.
2. **Proteínas:** son la materia prima de nuestros músculos, tejidos, articulaciones y células, nos ayudan a mantener niveles de glucosa estables, a crear y mantener músculo y a metabolizar mejor la grasa. También nos ayudan a crear hormonas y enzimas.
3. **Grasas:** nos ayudan a mantener nuestra temperatura corporal, nos dan saciedad, mantienen niveles de glucosa estables, nos dan energía y promueven el balance hormonal.

CLASIFICACIÓN DE LOS TIPOS DE NUTRIENTES

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS



GRASAS



ESENCIALES

- **Vitaminas:** nos ayudan a regular los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir la grasa como energía.
- **Minerales:** nos ayudan a construir los huesos y a controlar el equilibrio líquido del cuerpo y secreciones glandulares.
- **Fibra:** favorece la flora intestinal, promueve digestión y absorción de nutrientes.
- **Agua:** es un líquido VITAL, nos ayuda a regular temperatura corporal, interviene en los procesos metabólicos del organismo, mejora el funcionamiento de nuestras células.

ARMA PLATILLOS BALANCEADOS

Todos necesitamos proporciones diferentes a la hora de armar nuestros platillos pero puedes darte una idea de como obtener una comida con todos los macronutrientes y darle variedad a tus micronutrientes. **Recuerda que las calorías importan, pero la clave esta en saber de donde vienen, la calidad y el balance en las comidas.**

Aquí te paso algunos tips para armar tus platillos de una manera mas balanceada y sobre todo ayudar a mantener tus niveles de glucosa estables y obtener saciedad con mayor eficiencia:

RECOMENDACIONES GENERALES PARA ARMAR TUS PLATILLOS

- 1 Palma de proteína animal o vegetal
- 2 Puños de verduras
- 2 Puños de cereales integrales
- 1 Pulgar de grasa
- Bebida



EJEMPLOS

- Huevos con verduras, 1 tortilla, ¼ de aguacate.
- Avena, yogurt, nueces.
- Molletes pan integral, queso panela, y aguacate.
- Pollo, caldo de verduras, arroz. Aguacate.
- Tacos de filete de res con ensalada con aderezo.
- Pavo, puré de papa, verduras asadas.
- Hamburguesa, carne magra, tomate, lechuga, pan integral.
- Quesadillas queso fresco, pechuga de pavo, champiñones, pimientos.



ENTRE TIEMPOS

¿Son necesarios?

No siempre, la clave está en comer cada 3-4 horas, para mejorar digestión, para absorber más nutrientes, para no llegar con tanta hambre a la próxima comida, para acelerar metabolismo, para que te de energía, para evitar ansiedad...

- Té herbal.
- Frutas y verduras.
- Proteína o grasa: Yogurt, almendras, panela, proteína en polvo, cottage.
- Cereales integrales: Tostadas de arroz, crema de almendras, plátano.

COME EN BASE A TUS GUSTOS, RECURSOS Y NECESIDADES

- ¿Qué no te gusta?
- ¿Qué comes en un día?
- ¿Quién prepara tus alimentos?
- ¿En donde comes tus alimentos?
- ¿Con qué frecuencia vas al super?
- ¿Tienes un día para hacer tus compras?
- ¿Cocinas para ti solo o para alguien más?
- ¿Cuales son los alimentos que siempre tienes en tu casa?
- Bebidas y otros.

+ *Historia clínica (la que realizamos en consulta 1:1)*



ESTRATEGIAS PARA COMER FUERA DE CASA

- Comer con conciencia.
- Que realmente te guste el alimento que vas a elegir.
- Si es por gusto (restaurante, disfrútalo.. olvídalo).
- Si es por necesidad (ten el balance de los 3 macronutrientes).
- Trata de incluir por lo menos 1 taza de verduras.
- Trata de tomar agua o agua mineral (restaurante).
- Si te es posible, evita las salsas, aderezos.



¿CÓMO COMER CON CONSCIENCIA?

- Si te es posible, comprar y preparar tus alimentos.
- Aplicar mindfulness estar en el tiempo presentar.
- Oler, probar, masticar,
- Tip: trata de convivir con algún familiar, compañero de trabajo o amigo, disfrutar más alimentos.
- Estar presente.
- Termina cuando estés satisfecho.

****En algunos casos, cuando existe un desequilibrio hormonal y/o neurológico o alguna otra patología, el hipotálamo no envía las señales de saciedad al cerebro y pueden existir problemas de saciedad.***

En estos casos es muy importante la ayuda profesional.

HÁBITOS QUE PUEDES EMPEZAR DESDE HOY

1. HACER EJERCICIO: 10 MINUTOS DE CAMINATA ES SUFICIENTE PARA EMPEZAR.

2. DESCANSA, MEDITA Y RELÁJATE: DARNOS EL TIEMPO PARA DESCANSAR.

3. CONSUME EL **80-90%** DEL TIEMPO LOS GRUPOS ALIMENTOS MENCIONADOS.

4. VISITA A TU MÉDICO Y NUTRIÓLOGO: 1 VEZ AL AÑO , CHECK UP.




5. 1 VEZ AL MES PLATICAR CON TU **NUTRIÓLOGO**.

5. TOMA DE 6 A 8 VASOS DE **AGUA** AL DIA.




7. **CONVIVE** Y AGRADECE.

8. TENER UNA **RUTINA** QUE TE GUSTE Y TE AYUDE A ORGANIZARTE: ESCRIBIR, CALENDARIO.

HEMOS AYUDADO A MILES DE PERSONAS A MEJORAR SUS SÍNTOMAS CREANDO NUEVOS HÁBITOS SOSTENIBLES.




Holaa Bea! Te quería comentar que estoy súper contenta con el plan  después de mucho tiempo, vuelvo a tener la energía para realizar todas mis actividades, la app está cañona con la nueva actualización y delis todas las recetas, gracias por tus atenciones siempre  

6:01 PM


Q crees ayer fue ya mi implantación  fíjate grscias a la alimentación se mejoró mi calidad Embrionaria   el 20 de enero es mi prueba de embarazo


Gracias por ayudarme en este proceso

12:18 PM




Holaa te quería contar que me probé unos pantalones que no me quedaban y eso que estaba en una dieta suuuuper restrictiva y cuando empecé con la dieta contigo la verdad si me asustaba porque comía pan o pasta (algo que me prohibieron en las otras) y me probé los pantalones para ver qué tal y la verdad pensé que no me cerrarían Y ME CERRÓ SIN PROBLEMA
MUUUUCHAS GRACIAS son esas cosas que motivan y tranquilizan   

11:47 AM

Gracias  8:54 AM


Estoy muy feliz con los resultados que eh obtenido en un mes de mi programa, me siento más desinflamada, más ligera, todo el menú es riquísimo y no me quedo con hambre, ya no me da la ansiedad por estar comiendo, lo recomiendo ampliamente 

8:56 AM


Hola Bea! Te escribo para decirte que estoy embarazada  fue súper natural, sin inductores de ovulación ni ningún procedimiento  estoy muy contenta porque siento que fue por la dieta y el Myo Inositol que me dijiste que tomara. Muchas gracias 

5:56 PM


Yo llegué a TNB por cuestiones de salud, eh aprendido a generar hábitos y conocer como mi cuerpo funciona, pero lo más padre es este proceso de aceptar mi cuerpo y estar haciéndolo por mi. El apoyo que te dan TNB no solo es una dieta y ya es un complemento... yo no lo veo




Ayer olvidé decirte que está padrísima la actualización nueva de la app  te felicito por ser tan innovadora y apasionada en lo que haces. Bonito fin de semana!

7:51 AM



Desde que comencé el plan me encantó la aplicación, está muy práctica y todas las recetas están riquísimas! He notado mucha mejoría por el desbalance hormonal que traía: los dolores de cabeza han desaparecido, en mi periodo pasado no presenté migraña (tenía más de un año en que cada periodo me daban entre 2 o 3 días de migraña intensa). El acné mejoró muchísimo, prácticamente ya no me salen espinillas y mi energía volvió  ya no me muerdo de sueño en todo el día. Muchas gracias Beatriz!!!


7:51 AM

Me emociona cada que llega el menú de la semana, las recetas están DELICIOSAS! Pero mi top 1 del programa es cómo maneja tanto la alimentación, el ejercicio, sueño, salud mental, de una forma integral. Hemos batallado pero logrado que mi cabeza entienda que si dejo de seguir el plan durante una comida o un día entero, puedo retomarlo sin sentir culpabilidad y arruinar el resto de la semana/mes. Gracias por esto Bea 




Hola Bea buenas noches! Estoy muy contenta es mi segundo mes que mi periodo llega en las fechas que deben ser!!   

6:53 PM


Buenos días Beatriz!
Para platicarte que el día de ayer tuve mi cita con el ginecologo y que crees que cuando me reviso no traía quistes y si estaba ovulando  

Buenos días Bea! Para avisarte que hace dos días empezó mi periodo (este es el tercer día) y todo muy bien, no he tenido cólicos ni inflamación como normalmente me pasa. Podría decirse que me ha pasado de noche  incluso el flujo es menor

10:27 AM

Hola , buenas tardes, te quería comentar, que me he sentido genial con el menú y me encanta todo  

12:15 PM

Buenos días Beatriz
Te cuento que el martes fui a mi cita con el gynecologo y si confirmado YA NO HAY QUISTES  estoy muy feliz y segura que la alimentación y el ejercicio es el responsable.. bueno solo para avisarte

7:59 AM



Nuestros programas de nutrición están creados para resolver los problemas mencionados.

Conocer la causa de tus síntomas, tener un diagnóstico personal y tratar el problema de raíz de manera integral con los pilares del bienestar:

- nutrición
- ejercicio
- suplementos
- manejo de estrés
- calidad de sueño.



METODOLOGÍA

- 1 consulta inicial en llamada o videollamada.
- Asesoría personalizada y recomendaciones específicas.
- 1 menú semanal personalizado.
- Acceso a nuestra App.
- Seguimiento.

Nuestra App: consulta de menú, recetas, preparación, productos recomendados, lista de compras y mucho más.

Nutrióloga Beatriz



DIPLOMAS Y CERTIFICACIONES:

- Experta en Endocrinología de la Mujer.
- Certificación en SOP (Síndrome de Ovario Poliquístico) y Tiroides.
- Tratamiento Nutricional para Resistencia a la Insulina y Síndrome Metabólico.
- Nutrición en Enfermedades Neurológicas.
- Nutrición en Enfermedades Tiroideas.
- Nutrición en Enfermedades Gastrointestinales.
- Psico-Nutrición.



L.N. Beatriz Paredes

Asesora y Directora del Programa.



L.N. Regina Baeza

Creación de menús y recetas.



Lic. Amaro Sanfeliz

Administrador del programa.



Lic. Paulina Amaya

Comunicación.

SI TU TAMBIEN QUIERES EMPEZAR A SENTIRTE INCREÍBLE HOY, ¡ESCRÍBENOS!

