

# NUTRAHEALTH



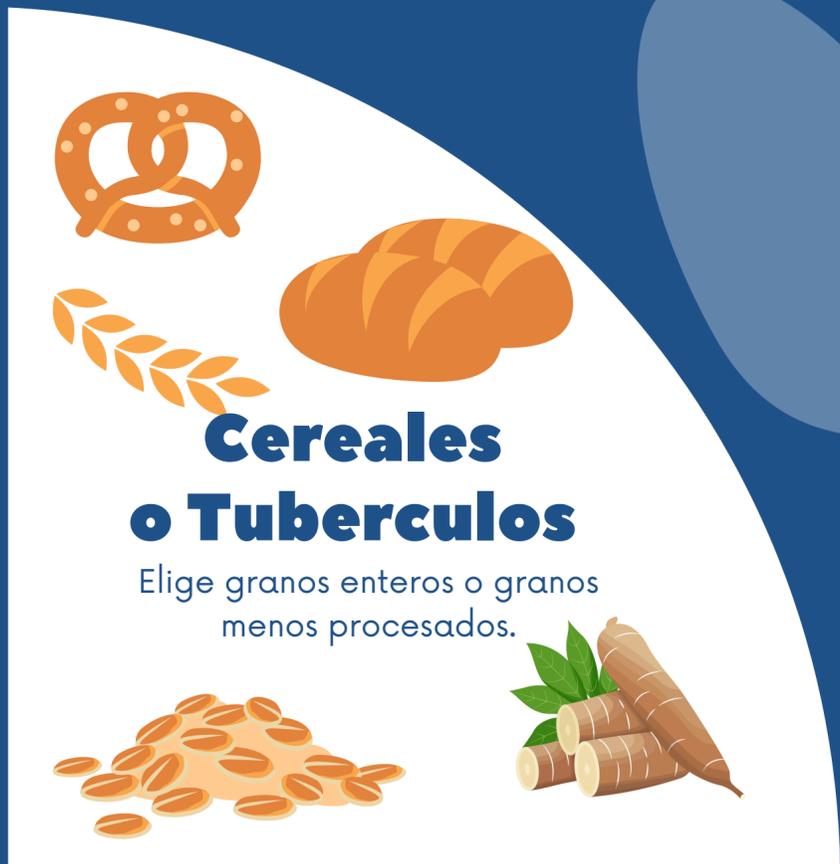
## Agua natural

en lugar de bebidas azucaradas



## Frutas

Come muchas frutas.



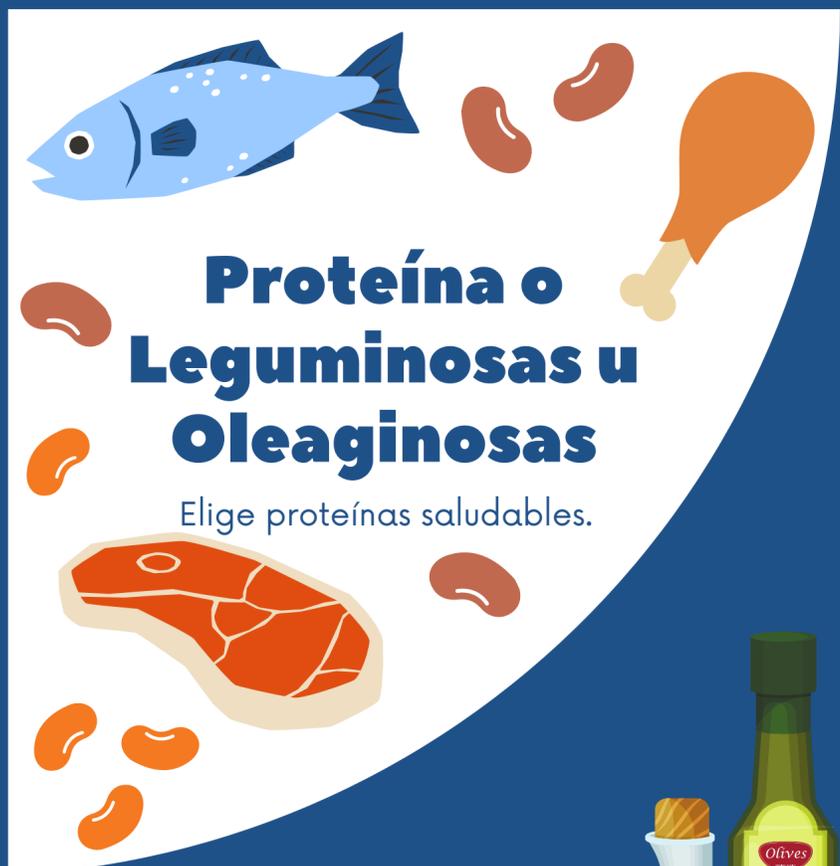
## Cereales o Tuberculos

Elige granos enteros o granos menos procesados.



## Verduras

Consume una variedad de verduras.



## Proteína o Leguminosas u Oleaginosas

Elige proteínas saludables.

## Grasas buenas

Aceite de oliva extravirgen

Aguacate



SISTEMA

# NUTRAHEALTH

## Nutrición Anti-Inflamatoria y Equilibrio Ideal

### Nutrahealth: Un enfoque antiinflamatorio para tu bienestar

Nutrahealth es un sistema de nutrición único creado por nuestra nutrióloga, Lorena Valladares, para quienes buscan mejorar su salud de manera integral. Inspirado en una alimentación antiinflamatoria, Nutrahealth promueve un equilibrio perfecto entre nutrientes esenciales, enfocándose en ingredientes naturales que ayudan a reducir la inflamación, favorecen la energía y mejoran la calidad de vida.

Aquí tienes los principios básicos del plato Nutrahealth:

- **Equilibrio de macronutrientes:** Cada comida se basa en un balance ideal de proteínas, grasas saludables y carbohidratos naturales para mantener una energía estable durante el día.
- **Grasas favorables:** Promueve el consumo de grasas saludables provenientes de fuentes vegetales, como el aceite de oliva, frutos secos y semillas, favoreciendo una dieta baja en grasas saturadas.
- **Alimentos antiinflamatorios:** Con un enfoque en ingredientes frescos y naturales como vegetales, granos integrales y especias antiinflamatorias (como la cúrcuma y el jengibre), para contribuir a la salud celular.

SISTEMA

# NUTRAHEALTH

- Carbohidratos complejos y fibra: Favorece el consumo de carbohidratos de absorción lenta, ricos en fibra, para mejorar la digestión y evitar picos de azúcar en sangre.
- Bajo en azúcares añadidos: Nutrahealth minimiza el consumo de azúcares refinados y procesados, ayudando a reducir la inflamación y mejorando el bienestar general.
- Consumo moderado de proteínas: Se priorizan fuentes de proteína de alta calidad y bajo impacto inflamatorio, como pescado, legumbres y, ocasionalmente, carnes magras.

Proporción adecuada de agua: Nutrahealth recomienda consumir al menos 8 vasos de agua al día para mantener el cuerpo hidratado y en equilibrio, favoreciendo una adecuada función digestiva y la salud en general.

## Estilo de vida Nutrahealth: más que una dieta, un cambio de hábitos

Nutrahealth no es solo un plan de alimentación; es una filosofía de bienestar que se enfoca en hábitos sostenibles y saludables.

Recomendamos:

- Actividad física regular: Ejercicio moderado al menos 3 veces por semana, adecuado a tus necesidades y capacidades.
- Descanso y sueño de calidad: Priorizar el descanso y dormir entre 7 y 8 horas cada noche para facilitar la recuperación celular.
- Conexión y bienestar emocional: Realizar prácticas de relajación como la meditación o el yoga para reducir el estrés, que es una causa común de inflamación en el cuerpo.

Nutrahealth te ofrece una manera natural de maximizar tu salud, combinando ciencia y simplicidad para que puedas sentirte en equilibrio todos los días.