

Los fundamentos para una alimentación saludable para reducir grasas y eliminar líquidos empiezan por :

No saltarte ninguna comida y cenar lo más temprano que puedas, para poder hacer un ayuno nocturno de entre 8 y 12 horas y poder realizar un descanso reparador.

A continuación te presentamos los 10 puntos básicos a seguir para empezar una alimentación saludable, cambiar los hábitos y empezar el plan #ApuntoconSkeyndor

1. **Sustituye los cereales refinados** por integrales de espelta o kamut y en lo posible sin gluten; mijo, trigo sarraceno, quinoa.....
2. **Elimina la sal refinada** por sal marina, himalaya, gomasio, tamari, algas, hierbas secas....
3. **Elimina el azúcar blanco** por azúcar integral, de coco, xilitol, estevia, sirope de agave, sirope de arce o melaza de arroz.....
4. **Reduce el consumo de carnes, pescados y productos lácteos** que no sean de **procedencia ecológica** (así evitaremos que estén tratados con antibióticos y hormonas) y elimina los productos procesados, comidas rápidas, alimentos fritos, embutidos.....
5. **Aumenta el consumo de fibras** para ayudar al arrastre de toxinas : chía, lino, hojas verdes, crucíferas, psyllium, hierba de trigo, semillas como el sésamo, cáñamo, calabaza o girasol, almendras ...
6. **Consume grasas saludables**, aceite de primera presión en frío, aguacate, aceite de coco, aceite de linaza, las semillas de chía y de cáñamo, pescados pequeños como las sardinas y los boquerones.... no mezclar más de dos grasas en una comida
7. **Bebe dos litros de agua** de calidad para poder eliminar líquidos, podemos saborizarlas con jengibre, pepino, limón, canela, cúrcuma..... Puedes beber líquidos **tomando infusiones** (cardo mariano, boldo, cola de caballo..) y **caldos depurativos**.
Toma zumos y batidos de frutas y verduras 2 veces al día. Muy importante las hojas verdes y frutas con poca azúcar. (la finalidad es poder llegar a tomar 1 sola fruta y el resto verdura)
8. Consume **los alimentos enteros frescos**, con mucho colores y cargados de nutrientes. Frutas y verduras y hojas verdes (berros, espinacas, acelgas, lechuga, canónigos....)
9. **Toma probióticos en ayunas** para ayudar a reponer las bacterias beneficiosas para nuestro intestino.
10. Añade a tus platos un puñado **de legumbres**, puede ser en forma de pate como un humus o mezclados en ensaladas o caldos (garbanzos, lentejas rojas, azukis) siempre acompañados de un alga kombu que lo hará más digerible y te aportará minerales.

Y recuerda masticar muy bien la comida! Cuanto más lo hagas más fácil nos resultara la asimilación de los alimentos.

Lou Mateos, Experta en reeducación alimentaria y Coach de alimentación