

Consejos para una alimentación más saludable

por Annie Barrett
vibrantsoulful.com



- **Come 2 a 3 veces al día** a aproximadamente la misma hora durante las horas en que hay luz natural.
- **Haz que el almuerzo sea tu comida principal del día.** A esta hora es cuando el cuerpo tiene una capacidad digestiva óptima.
- **Disfruta de una dieta a base de alimentos de origen vegetal.** Maximiza el consumo de alimentos de origen vegetal ricos en nutrientes y minimiza el consumo de alimentos procesados y de origen animal.
- **Come alimentos frescos de tu región.** Piensa en los alimentos locales y de temporada.
- **Aumenta el consumo de vegetales y comete tus verduras.** Esta es la manera más fácil de desintoxicar el organismo a diario.
- **Evita comer entre comidas.** Más bien toma agua y té de hierbas.
- **Cena más temprano y más liviano** para tener energía y un peso óptimos.
- **Siéntate y disfruta de tu comida.** Disfruta de los sabores.
- **Relájate un poco después de comer y luego muévete o camina para facilitar la digestión.**
- **Permite que transcurran 13 horas entre la cena y el desayuno.** Esto optimiza la digestión, ayuda a equilibrar el peso y reduce la inflamación.

vibrantsoulful.com



Annie Barrett es educadora, promotora de salud e instructora de yoga dedicada a una vida vibrante y serena. Ha estado ayudando a las personas a mejorar sus vidas desde el año 2000. Sus programas y cursos basados en la ciencia del cambio de hábitos, bienestar, Ayurveda y yoga ayudan a las personas a desarrollar hábitos diarios para la salud y la felicidad.