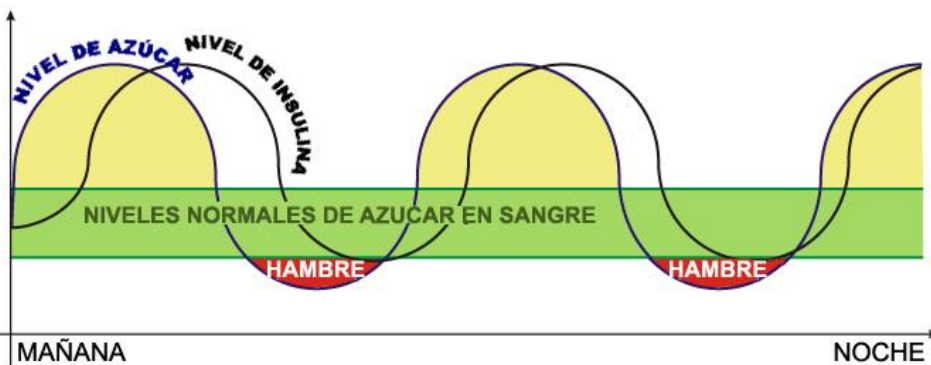
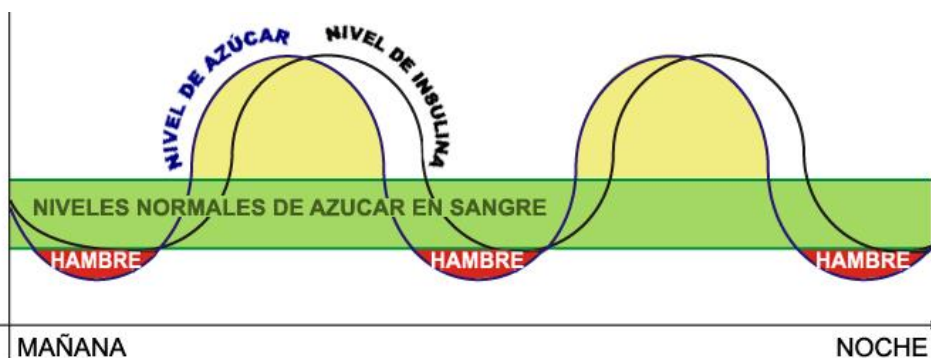


DESAYUNO SALUDABLE: SIÉNTETE BIEN Y CONTROLA TU PESO



❌ Desayuno basado en carbohidratos

Por la mañana, los carbohidratos simples (cereales con azúcar, pan, empanada, tostadas, etc.) causan de inmediato una subida del azúcar en la sangre, lo que provoca una substancial emisión de insulina. La insulina elimina el azúcar de la sangre convirtiendo ese exceso de azúcar en grasa. El resultado es un descenso del nivel de azúcar en la sangre, y la necesidad de más carbohidratos (hambre). Este círculo se repite por sí solo, de 2 a 3 veces durante el día. Este círculo vicioso constituye una de las mayores causas de la diabetes, hipertensión y sobrepeso.



❌ Saltándote el desayuno

Cuando te saltas el desayuno, el nivel de azúcar cae por debajo de los niveles normales, y tú sientes cansancio y una baja de azúcar. De nuevo vuelves a comer carbohidratos simples para alcanzar rápidamente el nivel normal de azúcar en la sangre, pero al cabo de un rato vuelven el hambre y la baja de azúcar. Los carbohidratos simples causan de inmediato que se disparen los niveles de azúcar y con ello la emisión de insulina. La insulina elimina el azúcar de la sangre, convirtiendo el exceso de azúcar en grasa. El resultado es un descenso del nivel de azúcar en la sangre, y la necesidad de más carbohidratos (hambre). Este círculo se repite por sí solo, de 2 a 3 veces durante el día. Este círculo vicioso constituye una de las mayores causas de la diabetes, hipertensión y sobrepeso.



✓ Desayuno ideal, basado en proteínas

Un correcto desayuno proporciona a nuestro cuerpo todos los nutrientes y energía necesarios, sin incrementar los niveles de azúcar en la sangre ni los de insulina. En este caso, el apetito está bajo control, y el cuerpo no te pide carbohidratos simples (snack, chocolate, café, bebidas gaseosas, etc.), haciendo que tu cuerpo tenga que recurrir a las reservas de grasa acumulada para conseguir más energía.

Me regala 2 min para hacerle unas preguntas de hábitos alimenticios?

1. Qué Desayuna?
 2. Sabía que uno de los factores más importantes en la prevención de enfermedades es lo que comemos en el DESAYUNO?.
 3. Habrá algo de esto en su familia: Triglicéridos, colesterol, cansancio, dolores de cabeza, problemas digestivos, estreñimiento, desorden en el sueño o exceso de peso..
 4. Sabía que todo esto comienza con un mal DESAYUNO...
 5. Por que da la diabetes?
 - Con un te de hierbas y antioxidantes, previenes que tus células se degeneren, retarda el proceso de oxidación. (manzana picada)
 - Jugo de Aloe que limpia, depura y desintoxica tu cuerpo internamente.
 - Batido que aporta los 114 nutrientes y la proteína que necesitas todos los días, para estar bien y sentirte bien, vienen en vainilla, fresa, frutas tropicales y chocolate.
- a) Evidentemente usted está interesado en prevenir enfermedades como la diabetes, no es cierto?
- La diabetes es una enfermedad terminal, se degeneran los órganos, deja ciegos a las personas que la padecen y llegan a amputar miembros si no se controla.
- b) Si o no, que un desayuno como este podría beneficiarlo a usted y a su familia?
- c) Si le demuestro que alimentarse de esta manera es más económico que comer en la calle, estaría dispuesto a sentirse mejor y/o mejorar su salud?

TESTIMONIOS

ANTES

Talla: 50

Peso: 102 kilos



AHORA

Talla: 46

Peso: 81,5 Kilos





DESAYUNO IDEAL

