

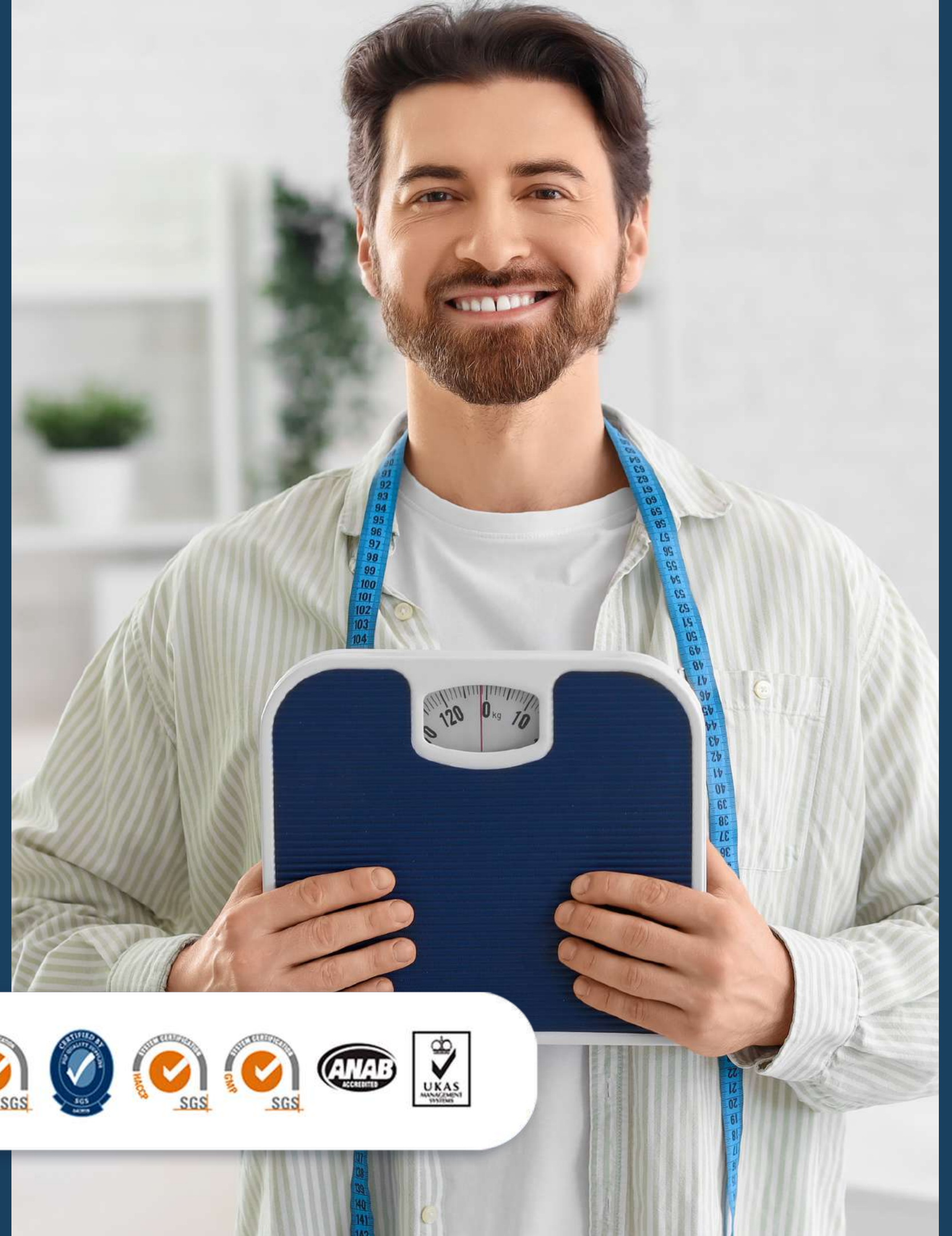
EL PODER NATURAL DE LOS ALIMENTOS **QUEMA GRASAS**

DRA. CAROLINA SILVA - CEO BIONATURISTA



¿QUÉ ES EL SOBREPESO?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al sobrepeso y la obesidad como una **acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.**



¿CÓMO SE ORIGINA EL SOBREPESO?



MALA
MASTICACIÓN



CONSUMO
EXCESIVO DE
AZÚCARES



CONSUMO
EXCESIVO DE
GRASAS



CONSUMO
EXCESIVO DE
CARBOHIDRATOS



POCA
ACTIVIDAD
FÍSICA.

ES IMPORTANTE TOMAR EN CUENTA LO SIGUIENTE:



Factor genético.

Implica una predisposición a desarrollarla si tus padres tienen sobrepeso.



Psicológico.

Ya que comer compensa, en algunos casos, necesidades afectivas.



Farmacológico.

Algunos medicamentos administrados de forma periódica conllevan a un aumento de peso.





Entre otros factores que inciden en el aumento de peso tenemos el factor ambiental: **por hábitos alimenticios, estilos de vida e incluso hormonal.**



CONSECUENCIAS DEL SOBREPESO



Al ser un problema de salud potencialmente grave, lleva asociado el riesgo de padecer otras **enfermedades crónicas y degenerativas**, tales como:



Diabetes tipo 2. Caracterizada por un aumento de la concentración de glucosa en la sangre.



Hipertensión arterial. El paciente con sobrepeso tiene mayor probabilidad de sufrir hipertensión arterial.



Depresión o baja autoestima. Como consecuencia de la falta de aceptación social.

BIOCONSEJOS PARA EVITAR EL SOBREPESO

- ✓ Mastica 30 veces cada cucharada de alimento.
- ✓ Aumenta el consumo de alimentos ricos en fibra, principalmente frutas y verduras.
- ✓ Bebe 8 vasos con agua pura al día.
- ✓ Limita el consumo de alimentos ricos en azúcares, grasas y ultraprocesados.
- ✓ Camina, trota, sube y baja escaleras o practica algún deporte.
- ✓ Deja de fumar y limita las bebidas alcohólicas.





ALIMENTOS QUEMA GRASAS

Son alimentos que ayudan a acelerar el metabolismo, mejorar la digestión y reducir la acumulación de grasa; incorporarlos en una dieta balanceada junto con ejercicio regular puede favorecer la reducción de grasa corporal y el mantenimiento de un peso saludable.

1

Controla el estrés: El estrés crónico eleva el cortisol, lo que puede aumentar el apetito y favorecer la grasa abdominal.

2

Aplica técnicas simples: Practica respiración profunda, meditación, caminatas o actividades que relajen tu mente.

3

Evita comer por ansiedad: Antes de ceder a un antojo, bebe agua o distrae tu mente con otra actividad.

CONTROLA EL ESTRÉS



BEBE SUFICIENTE AGUA

1

Hidrátate bien: Bebe mínimo 2 litros de agua al día.

2

Activa tu metabolismo: El agua ayuda a metabolizar mejor la grasa y controlar el apetito.

3

Menos hinchazón: Una buena hidratación favorece el funcionamiento del hígado y riñones y previene la retención de líquidos.



1

Mejor absorción de nutrientes: Comer despacio facilita la digestión y evita acumulaciones por mala digestión.

2

Más saciedad, menos exceso: Al masticar bien, ayudas al estómago e intestinos y evitas comer más de lo necesario.

3

Menos ansiedad al comer: Comer con calma reduce el impulso de comer por emoción o estrés.

MASTICA BIEN LOS ALIMENTOS



PRACTICA ACTIVIDAD FÍSICA

1

Activa tu metabolismo y quema grasa: El ejercicio ayuda a quemar calorías, aumentar masa muscular y reducir grasa corporal.

2

Protege tu salud integral: Mejora la circulación, fortalece corazón y pulmones, regula azúcar y colesterol y reduce el riesgo de enfermedades.

3

Más bienestar físico y mental: Fortalece músculos, huesos y articulaciones, mejora el sueño y eleva la autoestima.



1

Regula el hambre: Dormir bien equilibra la leptina y la grelina, ayudando a evitar que comas de más.

2

Favorece la quema de grasa: Durante el sueño profundo se activa la hormona del crecimiento, que ayuda a quemar grasa y conservar músculo.

3

Menos cortisol, más control: Dormir suficiente reduce el estrés, previene acumulación de grasa y mejora tu energía y autocontrol.

DUERME BIEN



CUIDA TU ALIMENTACIÓN

1

Prioriza comida real: Más frutas, verduras, proteínas magras, granos integrales, frutos secos y semillas.

2

Reduce ultraprocesados y calorías líquidas: Evita gaseosas, dulces, frituras y jugos azucarados; prefiere agua o infusiones.

3

Controla porciones y aumenta fibra y proteína: Come despacio, usa platos pequeños y elige alimentos que te mantengan satisfecho por más tiempo.



ALIMENTOS QUEMAGRASAS

La CÚRCUMA

La curcumina de la cúrcuma tiene **efectos antiinflamatorios**, mejora la digestión de grasas, regula la glucosa y controla el apetito, facilitando la pérdida de peso.



ALIMENTOS QUE MAGRASAS

ALCACHOFA

La alcachofa es un **aliado natural para perder peso, mejorar la digestión y eliminar toxinas**; su cinarina estimula la bilis para procesar grasas y además regula el azúcar en sangre, evitando su acumulación.



ALIMENTOS QUEMAGRASAS

VINAGRE DE MANZANA

El vinagre de manzana, gracias a su ácido acético, **aumenta la termogénesis, mejora la digestión, elimina grasas y toxinas, y favorece un metabolismo más eficiente,** ayudando a controlar el peso de forma natural.



TÉ MATCHA

El té matcha acelera el metabolismo, aumenta la oxidación de grasas y la quema de calorías gracias a sus catequinas y cafeína; además, regula el azúcar en sangre, evitando el almacenamiento de grasa y favoreciendo su uso como energía.



ALIMENTOS QUEMAGRASAS

FACTOR X

La combinación de algas, chía, vinagre de manzana, ciruela, café verde y piña actúa como **saciante natural**, ayuda a **eliminar grasas**, **desintoxicar el organismo** y **mantener el cuerpo en forma**.



Bio naturista
DEL BIOLOGO BLAS SILVA



ALIMENTOS QUE MAGRASAS

ALGAS MARINAS

Ricas en fibra y antioxidantes, **mejoran la digestión, aumentan la saciedad, eliminan toxinas y grasas**, reducen la inflamación y ayudan a controlar el peso.



Bio naturista
DEL BIOLOGO BLAS SILVA





Los invitamos a
aplicar lo aprendido y
a seguir construyendo
juntos una vida más
saludable.

¡Muchas gracias!

**Dra. Carolina Silva,
CEO Bionaturista**

