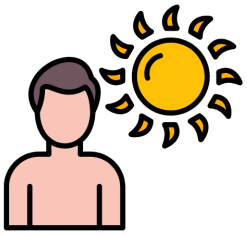
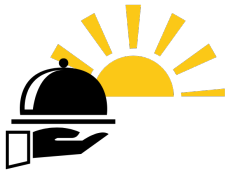
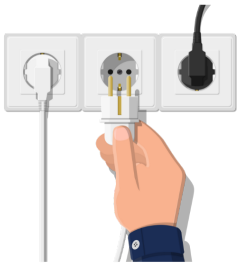
10 NUTRI Hacks de Nutrición Moderna

Para tener salud durante las fiestas de fin de año

ALIMENTACIÓN	AYUNO	SUEÑO	SOL	FRECUENCIAS ELECTROMAGNÉTICAS
Prioriza alimentos densos en nutrientes: **carne, huevo y pescado.** Te ayudarán a no tener antojos por lo dulce, y a tener suficiente energía durante el día. 	 De vez en cuando **salta la cena,** o cena más temprano. Tu cuerpo tendrá el descanso que necesita.	Empieza a ver amanecer y atardecer. **¡Te ayudará a regular tu sueño!** Ver amanecer ayuda a estar activo. Ver atardecer ayuda a saber que ya es hora de dormir. 	 **¡Exponte al sol, y mira el amanecer y atardecer!** Te ayudará a mejorar tu vitamina D, a regular tus hormonas a reducir inflamación y a mantener un peso sano.	Al dormir, deja tu teléfono **en modo avión** y a ser posible lo más lejos de tu cama. De igual forma, **desconecta el WiFi** de tu casa al momento de dormir.
  Evita productos **ultra procesados** que tienen: -Muchos ingredientes -Azúcar añadido -Aceites vegetales -Harinas -Ingredientes que no conoces	Come según el **amanecer y el atardecer**. Que tu primera comida sea al amanecer y que tu última comida sea al atardecer. Ayudará a que tu ritmo circadiano esté bien. 	 **No mires teléfono** al menos 2 horas antes de irte a la cama. De esta forma no interrumpes la producción de melatonina.	Cuando empieza a atardecer, trata de evitar la exposición a la luz azul o luz artificial. **Usa luz roja** o ve apagando las luces de tu casa poco a poco. 	 **Procura desconectar todo tipo de aparatos** que tengas en casa y que no uses constantemente como hornos microondas, televisión, lámparas, etc.

Christmas Challenge

Nutrillermo.

www.nutrillermo.com

@nutrillermo | @tuultimadieta