



PROPUESTA DIETÉTICA GENERAL LAM

BASADA EN UNA PAUTA QUE INHIBA LA ACTIVACIÓN DE LA VIA mTOR

1
ALIMENTOS DE TEMPORADA
(PROXIMIDAD) CON COCCIONES
SIMPLES Y FÁCILES

2
VENTANA DE INGESTAS
REDUCIDA EN GENERAL 14/10 *

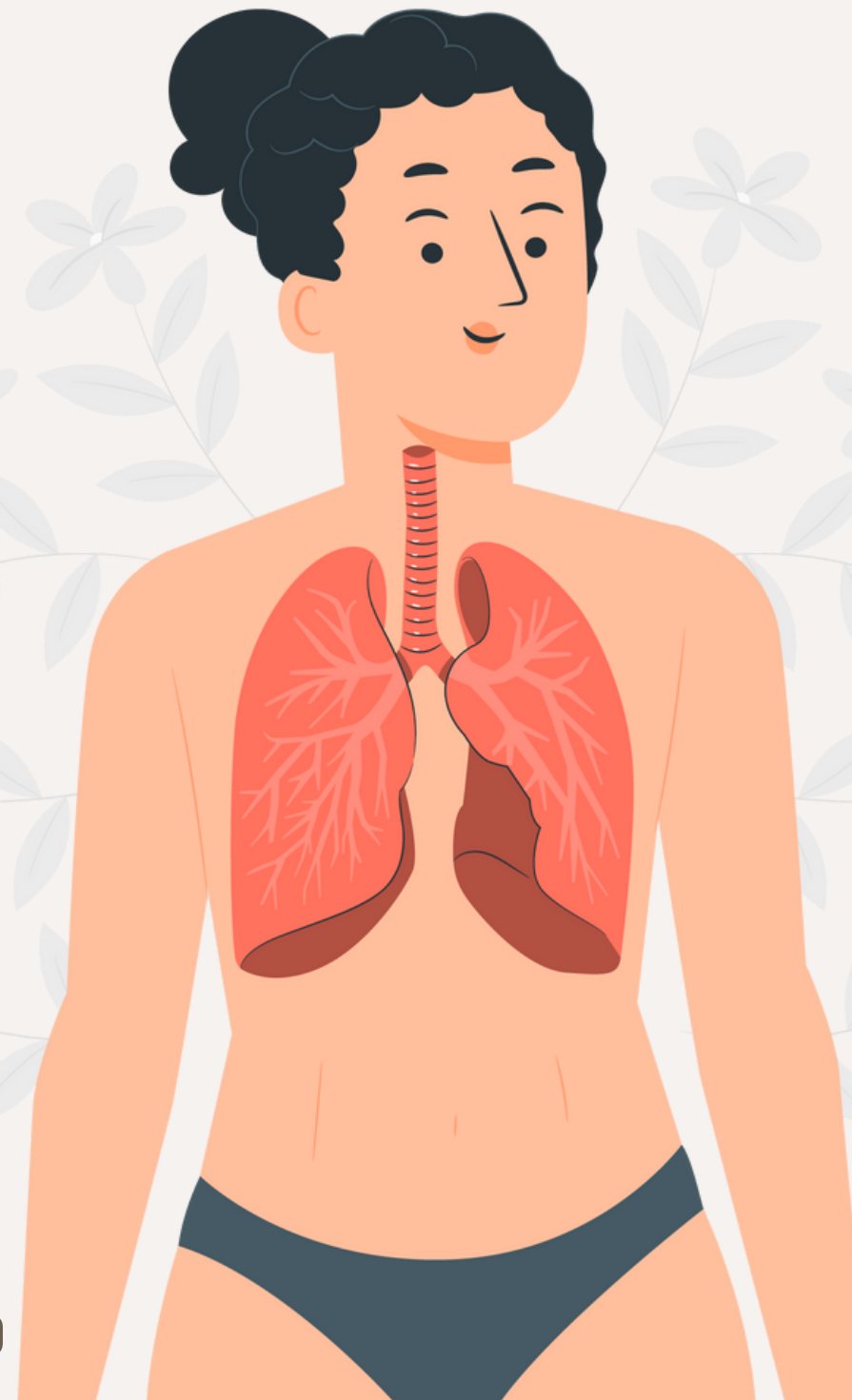
3
MÁXIMO DE TRES INGESTAS
DIARIAS

4
DIETA BAJA EN
CARBOHIDRATOS**

5
POTENCIAR HORTALIZAS,
VEGETALES, PROTEINA DE
CALIDAD Y GRASAS BUENAS

6
EJERCICIO FÍSICO Y
RESPIRATORIO

7
CORRECTA GESTIÓN DEL ESTRÉS
Y DESCANSO



*Ayuno de 14 horas y ventana de ingesta de 10 horas

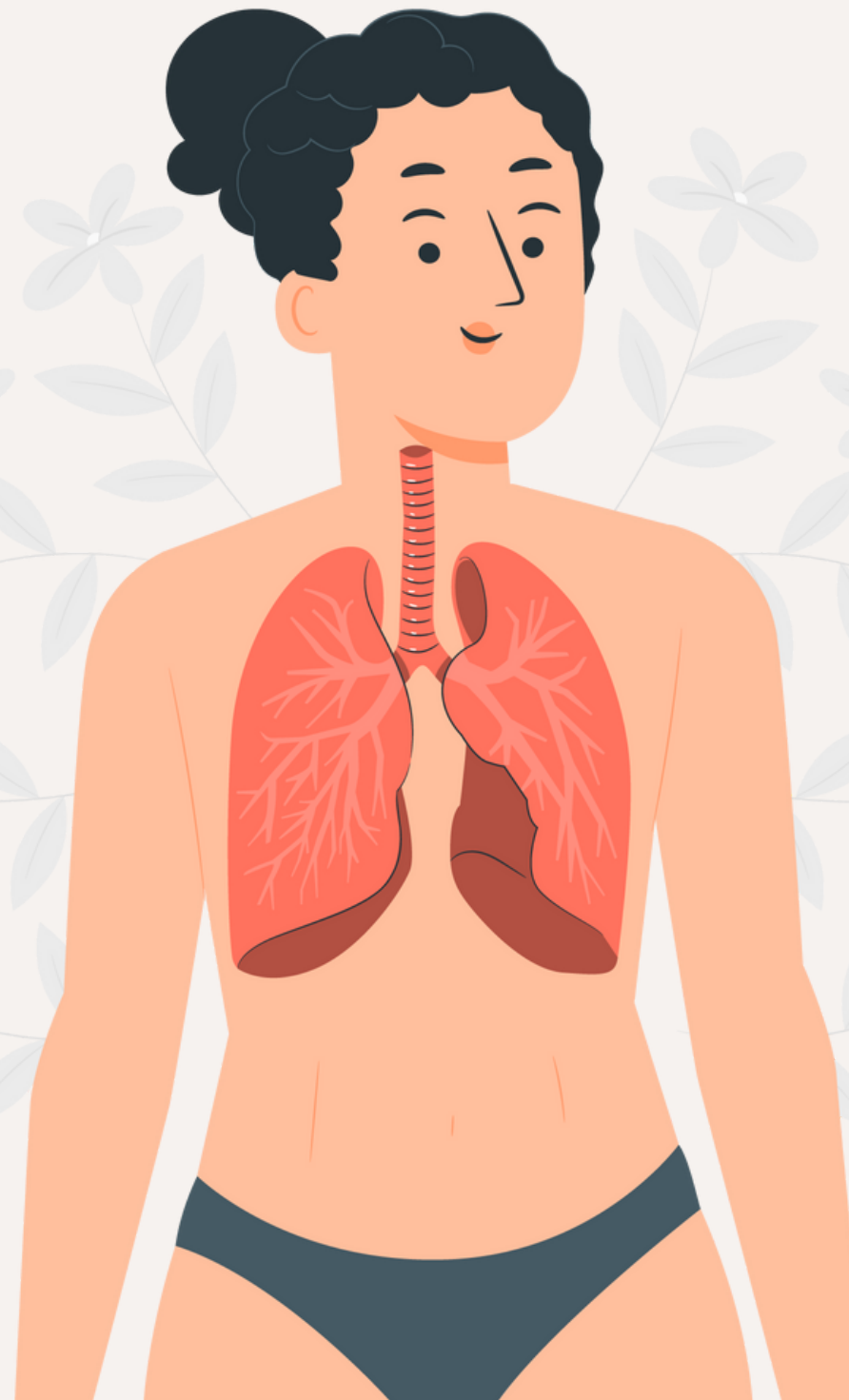
** Priorizando los de bajo índice glucémico frente a los de alto índice glucémico.



PROPUESTA DIETÉTICA COMPLETA LAM

BASADA EN UNA PAUTA QUE INHIBA LA ACTIVACIÓN DE LA VIA mTOR

- **DEJAR DESCANSAR AL SISTEMA DIGESTIVO**, UNAS CATORCE HORAS (ESTA PAUTA ES GENERAL).
- **TRES INGESTAS DE COMIDA SACIANTE** QUE PERMITIRÁ LLEGAR BIEN A LA SIGUIENTE COMIDA SIN TENER QUE RECURRIR A SNACKS O TENTempiés QUE ELEVARIÁN LA CARGA GLUCÉMICA
- **ALIMENTOS NATURALES**, DE TEMPORADA, IDEALMENTE DE PROXIMIDAD Y LO MÁs FRESCOS Y NATURALES POSIBLES.
- ALIMENTOS QUE POTENCIEN ENERGÉTICAMENTE MERIDIANO DE PULMÓN Y DE INTESTINO GRUESO, **ALIMENTOS PICANTES NATURALES** COMO EL JENGIBRE, EL AJO, LA CÚRCUMA, EL CURRI, Y LAS SETAS.
- **EVITAR ALIMENTOS PROINFLAMATORIOS** QUE NOS RESTARÍAN ENERGÍA COMO EL GLUTEN, LOS AZÚCARES SIMPLES O LOS LÁCTEOS DE VACA.



- **EVITAR PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS** Y CON CARGA TÓXICA PARA EL ORGANISMO, EVITAR ADITIVOS, CONSERVANTES, GRASAS TRANS PARCIALMENTE HIDROGENADAS,...
- TRABAJAR SOBRE EL RESTO DE PILARES DE LA SALUD: LOS **EJERCICIOS RESPIRATORIOS** EN ESTE CASO SON ESPECIALMENTE IMPORTANTES, **EL EJERCICIO FÍSICO** (ADAPTADO A CADA PERSONA) Y LA CORRECTA GESTIÓN DEL ESTRÉS Y EL DESCANSO.
- ESTA PAUTA PUEDE IR ACOMPAÑADA DE **COMPLEMENTOS FITOTERAPÉUTICOS**, TANTO PARA TOMAR DURANTE EL DÍA, COMO PARA MOMENTOS CONCRETOS COMO ANTES DE DORMIR. EN CASOS CONCRETOS DE RESFRIADOS, GRIPES, AFECTACIONES AGUDAS DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS HABRÍA QUE PERSONALIZAR PERO DE MODO GENÉRICO.
- A NIVEL DE **SUPLEMENTACIÓN** SE DEBE VALORAR DE **FORMA INDIVIDUAL**