



Guía Exprés de Suplementación y Ayuno para Mamis sin Tiempo

10 claves para cuidarte desde dentro (aunque tu vida sea un caos)

La salud real empieza en el intestino. Pero también en tus decisiones diarias.

Este pequeño manual es para ti, mamá multitarea, que necesitas bienestar sin complicaciones. Aquí te comparto los pilares de la suplementación y hábitos digestivos que ayudan a equilibrar tus hormonas, tu energía y tus emociones.



1. Ayuno Intermitente Inteligente (12-16 horas)

- Haz la última comida entre las 19-20h y desayuna al día siguiente a partir de las 8-10h.**

- Escucha tu cuerpo. Si estás con mucho estrés o insomnio, empieza con solo 12h.
- Rompe el ayuno con un desayuno real: proteína (huevo, yogur vegetal, nueces), frutas con fibra (kiwi, arándanos) y grasas buenas (aceite de oliva, aguacate).

Beneficios según PNI: mejora la autofagia, reduce inflamación, favorece la regeneración celular y mejora el equilibrio intestinal.

2. Omega 3: el antiinflamatorio natural

- Toma un suplemento de **Omega 3 (EPA + DHA)** con certificación IFOS, 1000 mg mínimo/día.
- También incluye sardinas, caballa o semillas de chía.
- Mejora memoria, calma, piel, inflamación y bienestar emocional.

3. Vitamina D3 + K2: el sol que no llega

- En otoño/invierno (o si no te da el sol): **Vitamina D3 (2000-4000 UI/día)** con K2 (para evitar calcificación arterial).
- Favorece sistema inmune, energía y estado de ánimo.
- Puedes pedir análisis para ver tus niveles.

4. Probióticos: tus bacterias aliadas

- Toma **probióticos multicepa** durante 3 meses (en ayunas o antes de dormir).
- Incluye alimentos fermentados: chucrut, kéfir, miso, kombucha.

El 80% de la serotonina se produce en el intestino.

5. Prebióticos: la comida de tu microbiota

- Añade **almidones resistentes** como:
 - Arroz o patata cocidos y enfriados 24h
 - Plátano verde

- Harina de yuca o de plátano macho
- También: puerros, cebolla, ajo, alcachofa y espárragos.

6. Magnesio: calma, sueño y digestión

- Elige **Magnesio Bisglicinato o Citrato** (300-400 mg/día, noche).
- Favorece el sueño, la relajación muscular, intestinos y disminuye el estrés.

7. Zinc: para inmunidad y hormonas

- 15-30 mg al día (consultar con profesional si lo tomas de forma continuada).
- Alimentos: semillas de calabaza, huevo, mariscos.

8. Ejercicio matutino suave

- 10-20 minutos de yoga suave, caminar o 9 saludos al sol en vinyasa.
- Activa tu sistema nervioso parasimpático, mejora tus digestiones y equilibra el sistema inmune.

9. Suplemento multitarea: Ashwagandha o Rhodiola

- Adaptógenos que reducen el cortisol (estrés crónico).
- Especialmente útil en madres con exceso de exigencia, fatiga emocional o insomnio.

 No usar si estás embarazada o lactando sin consultar profesional.

10. Haz de tu cocina tu botiquín

Alimentos pro-inmunidad:

- Caldo de huesos
- Cúrcuma + pimienta negra
- Jengibre fresco
- Frutas rojas y cítricos

- Aceite de oliva virgen extra
- Vegetales de todos los colores

Come más natural, menos procesado. Mastica despacio. Bebe agua fuera de las comidas.

Ritual diario recomendado:

- En ayunas: agua tibia con limón o infusión digestiva, o vinagre de manzana
- Antes del desayuno: 5 minutos de respiración + 9 saludos al sol
- Desayuno antiinflamatorio: huevos + frutas rojas + nueces
- Suplementación base: Omega 3 + D3 + probiótico
- Noche: magnesio + diario de gratitud + infusión calmante

Frase del día para tus mamis Reviviscere:

"Cuando me cuido, le enseño a mi hijo a cuidarse también."

