

1-DESPEDIDA / BIENVENIDA

CONTEXTO FISIOLÓGICO Y CONCEPTOS

CONTEXTUALIZACIÓN NUTRICIONAL

VACIAR LA DESPENSA

LISTA BASICA DE LA COMPRA

HILO CONDUCTOR MENÚ/DETOX



2-INFLAMACION

DIETA ANIINFLAMATORIA (DETOX)

PLATO

SUPLEMENTOS

3-GLUCEMIA

GLUCEMIA /AYUNO INTERMITENTE (DETOX) (EMOCIONES)

COMBINACION ALIMENTOS

USO DE LAS GRASAS / COMPOSICION CORPORAL

SUPLEMENTOS

4-SALUD HORMONAL

HORMONAS EN LA DIETA

SUPLEMENTOS

5-SALUD DIGESTIVA

SALUD DIGESTIVA

MICROBIOTA (DETOX)

SUPLEMENTOS

6-ESTRUCTURAS Y RITMOS CIRCADIANOS

CORAZON/HUESOS/PIEL

ACTIVIDAD FISICA/DESCANSO/ESTRÉS

SUPLEMENTOS

7-MI NUEVO ESTILO DE VIDA

RELACIONES SOCIALES Y CONMIGO MISMA