iAM
ENERGY HEALING PROTOCOLS

fercasasbuenas

LA BIOLOGÍA DEL HAMBRE

Los secretos de Comer Saludablemente

Fernanda Casasbuenas

@Fercasasbuenas

Get Started

Empecemos preguntándonos a nosotros mismos

¿Qué es *comer saludablemente?*

Comer saludablemente significa comer variedad de comida que te da los nutrientes que tu necesitas para mantener:

- Tu salud física
- Sentirte bien
- Tus niveles de energía

Next Page

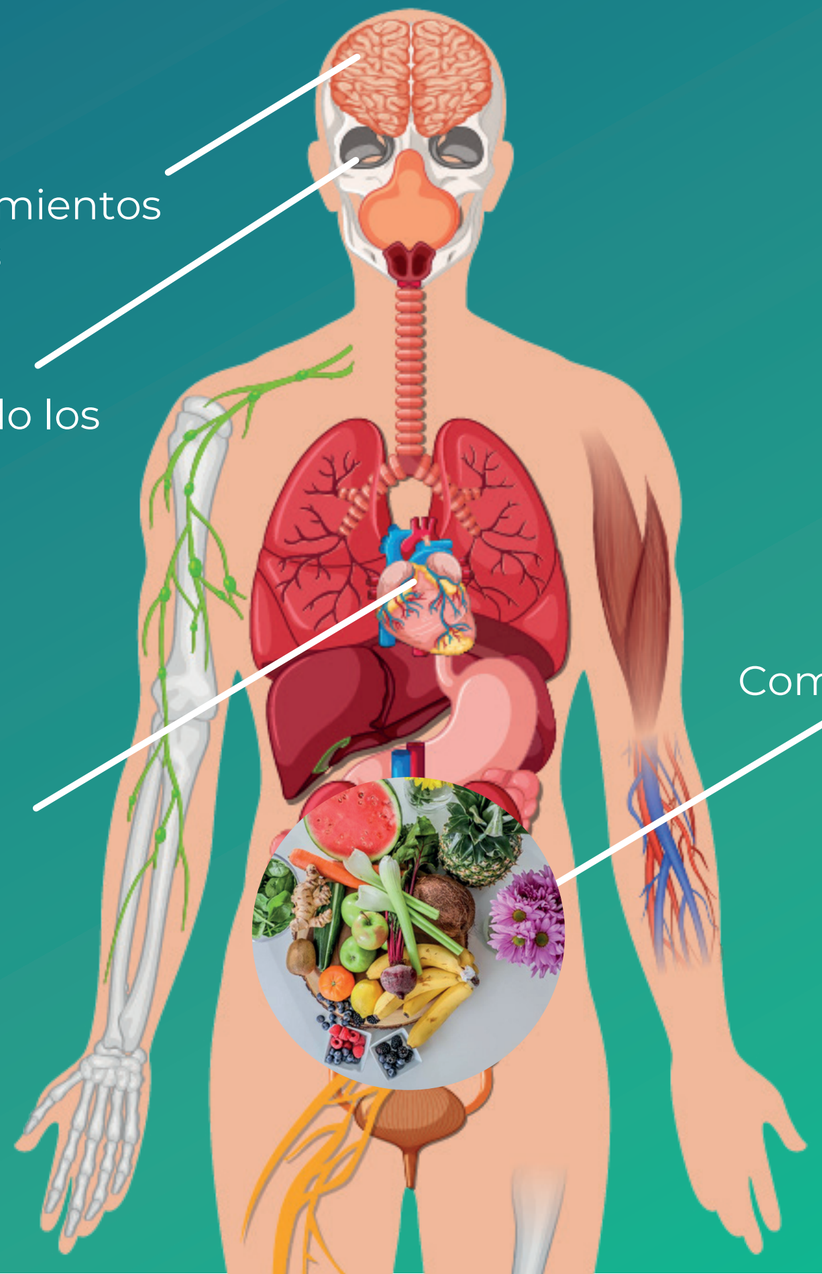
iAM
ENERGY HEALING PROTOCOLS

fercasasbuenas

¿Qué es comer saludablemente?

La biología de las emociones

Nosotros nutrimos nuestro cuerpo,
no sólo con comida



Next Page

iAM
ENERGY HEALING PROTOCOLS

fercasasbuenas

El propósito principal de la comida es la nutrición

Cultura

Religión

Hidratación

Dormir

Next Page

iAM
ENERGY HEALING PROTOCOLS

fercasasbuenas

El propósito principal de la comida es la nutrición

Entender lo que dirige nuestra elección para comer, puede ayudarnos a hacer decisiones más saludables.

Cualquier transformación inicia con una decisión, una meta y un éxito medible.

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
		1 weight: 200lbs	2 Meditation	3 exercise	4 Meditation	5 exercise
6 Meditation	7 exercise	8 Meditation	9 exercise	10 Meditation	11 exercise	12 Meditation
13 exercise	14 Meditation	15 exercise	16 Meditation	17 exercise	18 Meditation	19 exercise
20 Meditation	21 exercise	22 Meditation	23 exercise	24 Meditation	25 exercise	26 Meditation
27 exercise	28 Meditation	28 exercise	29 Meditation	30 weight: 170lbs		

Next Page

La necesidad de comer

Lo que comemos, afecta cómo nos sentimos. La comida debería hacernos sentir bien. Debería saber muy bien y nutrir nuestro organismo.

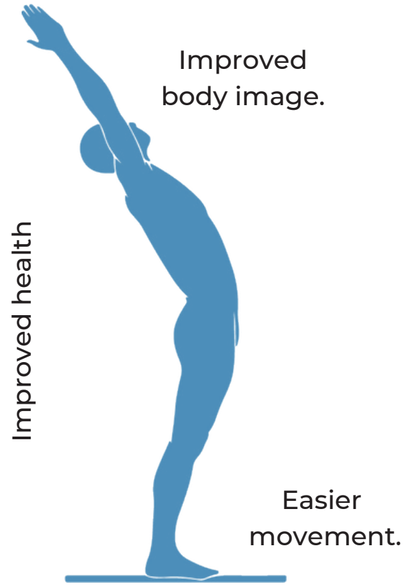
Aún así, si comemos muy poco ó comemos mucho, nuestra salud y calidad de vida será afectada y al final, esto podría tener un resultado negativo en nuestras emociones hacia la comida

Psicológico

Familiar

Emocional

Económico



Next Page

iAM
ENERGY HEALING PROTOCOLS

fercasasbuenas

Biología del hambre en el cuerpo físico

4 mecanismos internos

1. Mecanismo interno físico: La sensación de vacio y plenitud

2. Varias hormonas que mitigan el hambre: Colecistoquinina, Grelina, Leptina, Cortisol

3. Cantidad de nutrientes en nuestro torrente sanguíneo

4. Conciencia corporal

Next Page

iAM
ENERGY HEALING PROTOCOLS

fercasasbuenas

La ANOTOMÍA de las emociones

El sistema límbico

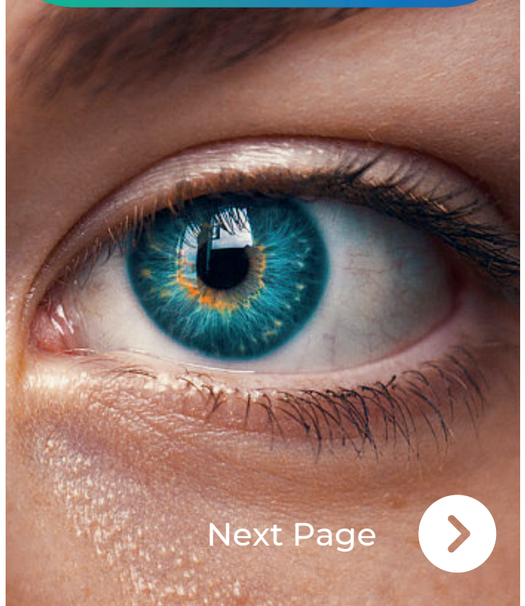
Establece las estructuras en el cerebro que juega un papel importante en la regulación de las emociones

Dirige el hipotálamo a través de un estímulo eléctrico

Nuestro cerebro está diseñado para SOBREVIVIR

Abandono + Rechazo = Muerte

El miedo al rechazo, provoca en nosotros sobredramatizar



Next Page

iAM
ENERGY HEALING PROTOCOLS

fercasasbuenas

La anotomía de las emociones y el sistema límbico

- Hipotálamo: Hambre
- Tálamo: Sentidos

- Amígdala: Culpa
- La corteza prefrontal: Comportamientos

Next Page

iAM
ENERGY HEALING PROTOCOLS

fercasasbuenas

Anatomía de las emociones

NUTRICIÓN:

- Pensamientos, Sol, Oxígeno (Aire), Agua
- Nutrientes: Aminoácidos, grasas saludables, omegas, vitaminas, minerales
- La crianza ó el cuerpo es un proceso individual
- Los ritmos circadianos y la relación con hábitos saludables
- Cuerpo energético (Chakras y la relación con nuestro cuerpo endrocrino)

Next Page

iAM
ENERGY HEALING PROTOCOLS

fercasasbuenas

¿Cómo nuestros cuerpos hablan en relación con la comida?

Bien

Mal

Next Page

iAM
ENERGY HEALING PROTOCOLS

fercasasbuenas

Estrés, aburrimiento o ansiedad

Sangre elevada azúcares

Psicología

Bajar de peso.

Biología del hambre

Next Page

Tips para una alimentación Saludable

Manten un diario de comida

Sólo come en ciertos ambientes (Mesa de cocina)

Bebe mucha agua

Has ejercicio en lugar de comer cuando estés aburrido

Has elecciones de comida saludable

Next Page

iAM
ENERGY HEALING PROTOCOLS

fercasasbuenas

Naturaleza y comida

Hormonas

Emociones

Colores

Biología

Next Page

iAM
ENERGY HEALING PROTOCOLS

fercasasbuenas

4 elementos: Aire – Tierra – Fuego - Agua

Fuego

Tu energía. Tomando acción
y movimiento continúo

Tierra.

Tu cuerpo, tu mentalidad,
tu espacio.

Agua

Tu creatividad, fluir, pensar, imaginar
y traer cosas a la existencia

Aire

Tu fuerza vital, fe, confianza,
creencias, determinación

Next Page

iAM
ENERGY HEALING PROTOCOLS

fercasasbuenas

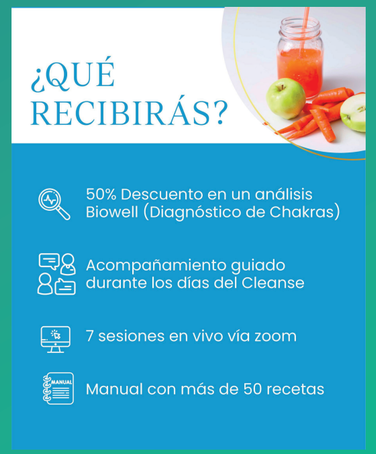
Los secretos de la comida saludable

@Fercasasbuenas

iAM
ENERGY HEALING PROTOCOLS

fercasasbuenas

PROMO CLEANSE AND RESET



iAM
ENERGY HEALING PROTOCOLS

fercasasbuenas

@fercasasbuenas

www.fercasasbuenas.com