



PITTA: LA ENERGÍA DE LA TRANSFORMACIÓN

Equilibra tu fuego interno y encuentra tu paz

Una guía personal de Fernanda Casasbuenas



¡Felicidades por conocer tu dosha!

Soy Fernanda y debo confesarte algo: tengo un lugar especial en mi corazón para las Pitta porque son imparables cuando aprenden a manejar su fuego interno.

Esta guía es mi regalo para ti. 5 páginas con todo lo esencial para que canalices esa intensidad hermosa que tienes hacia el equilibrio y la paz.

Con amor,

Fer

¿Qué significa ser Pitta?

Eres fuego y agua, transformación y liderazgo. En mis 20 años de consulta, las mujeres Pitta son las más decididas, inteligentes y capaces de lograr lo que se proponen.

Cuando estás en equilibrio, eres:

- ✨ Líder natural y decidido
- ✨ Inteligente y perspicaz
- ✨ Enfocada y disciplinada
- ✨ Con metabolismo activo
- ✨ Organizada y eficiente

Cuando te desequilibras, puedes sentir:

- 😡 Irritabilidad o impaciencia constante
- 🔥 Acidez o ardor de estómago
- 🌡️ Calor excesivo y sudoración
- 😞 Perfeccionismo que te agota
- 🔴 Piel sensible, rojez o acné
- 😬 Crítica excesiva hacia ti y otros

**El 70% de mis clientes Pitta llegaban 'quemados' por su propia intensidad.
Ahora canalizan esa fuerza hacia su bienestar.**

TUS SÚPER ALIMENTOS PITTA:

ESPECIAS QUE TE REFRESCAN:

- Hinojo: Tu digestivo perfecto, sin acidez
- Cilantro: Antiinflamatorio natural para ti
- Menta: Refresca tu sistema por dentro
- Cardamomo: Dulzura sin calentar
- Cúrcuma: Calma tu fuego interno

VEGETALES REFRESCANTES:

- Pepino: Hidratación que tu cuerpo pide
- Verduras de hoja verde: Tu medicina diaria
- Brócoli y coliflor: Bien cocidos, perfectos para ti
- Calabacín: Suave y nutritivo
- Espárragos: Ligeros y desintoxicantes

FRUTAS DULCES Y FRESCAS:

- Sandía y melón: Hidratación perfecta
- Manzanas dulces: Fibra sin acidez
- Uvas: Antioxidantes que tu sistema ama
- Mango maduro: Dulzura sin calentar
- Coco: Refresca naturalmente
- Granadas: Con moderación, perfectas para ti

GRASAS QUE TE CALMAN:

- Aceite de coco: Tu grasa #1, naturalmente refrescante
- Ghee: En moderación, perfecto para cocinar
- Aceite de oliva: Suave y nutritivo
- Almendras remojadas: Proteína refrescante

EVITA ESTOS (TE INFLAMAN):

- Comidas muy picantes o ácidas
- Tomates y cebollas en exceso
- Cítricos ácidos (limón, naranja agria)
- Comidas fritas o muy grasosas
- Alcohol y café en exceso



- Comidas muy saladas

TU MAÑANA PERFECTA:

6:00–7:00 AM: Despierta temprano (aprovecha tu energía natural)

7:00 AM: Agua tibia (no helada) con unas gotas de limón

7:30 AM: 10 minutos de respiración refrescante

8:00 AM: Desayuno refrescante y nutritivo

8:30 AM: Ejercicio moderado (yoga, caminar)

HORARIOS ANTI-ACIDEZ:

- Desayuno: 7:30–8:30 AM (refrescante y sustancioso)
- Almuerzo: 12:00–1:00 PM (tu mejor momento digestivo)
- Cena: 6:00–7:00 PM (ligera y temprano)

TU NOCHE REPARADORA:

6:30 PM: Cena ligera y fresca

8:00 PM: Té de menta o hinojo (tibio, no caliente)

9:00 PM: Actividades tranquilas (lectura, música suave)

10:00 – 10:30 PM: A dormir (respeta este horario)

TÉCNICAS REFRESCANTES DIARIAS:

Respiración Lunar (Chandra Bhedana):

- Tapa fosa nasal derecha
- Inhala solo por la izquierda 4 segundos
- Tapa ambas y mantén 2 segundos
- Destapa derecha y exhala 6 segundos
- Repite 8 veces (efecto refrescante inmediato)

Tu Mantra Pitta: "Soy calma en medio de la intensidad. Mi fuego se transforma en sabiduría y paz."



Pitta, sé exactamente lo que estás pensando...

Fernanda, esto está genial, pero yo necesito resultados YA. Soy muy intensa, muy perfeccionista y necesito un plan exacto que funcione rápido pero que sea sostenible.

¡Te leo la mente! Eres 100% Pitta.

Por eso creé mi [DETOX AYURVÉDICO DE 7 DÍAS](#) — especialmente diseñado para personas Pitta que buscan eficiencia, resultados y una transformación real.



IMAGÍNA TE EN 7 DÍAS:

- Sin esa irritabilidad constante
- Digestión perfecta, sin acidez
- Durmiendo profundo y reparador
- Piel clara y radiante
- Mente clara pero calmada
- Sintiendo control sin estrés

LO QUE INCLUYE MI PROGRAMA:

NUTRICIÓN ANTIINFLAMATORIA:

- Plan específico para enfriar tu Pitta
- Recetas refrescantes y deliciosas
- Timing perfecto de comidas para tu metabolismo
- Lista de compras súper detallada

RUTINAS REFRESCANTES:

- Rutinas matutinas diseñadas para Pitta
- Técnicas de respiración refrescante
- Prácticas de auto-cuidado específicas

ACOMPANIAMIENTO:

- Seguimiento personalizado

[QUIERO EQUILBRAR MI PITTA AHORA](#)