



VATA: LA ENERGÍA DEL MOVIMIENTO

Equilibra tu aire interno y encuentra tu centro

Una guía personal de Fernanda Casasbuenas



¡Felicidades por conocer tu dosha!

Soy Fernanda y en estos 20 años ayudando a personas como tú, he visto algo hermoso: cuando un Vata aprende a nutrir su energía correctamente, se convierte en pura magia creativa.

Esta guía es mi regalo para ti. Son 5 páginas con todo lo que necesitas saber para equilibrar esa energía de aire que tienes y sentirte increíble.

Con amor,

Fer

¿Qué significa ser Vata?

Eres aire y éter, movimiento y creatividad. En mi consulta, las personas Vata son las más creativas, adaptables y llenas de ideas brillantes.

Cuando estás en equilibrio, eres:

- ✨ Creativa e imaginativa
- ✨ Comunicativa y entusiasta
- ✨ Flexible y adaptable
- ✨ Rápida para aprender
- ✨ Llena de energía natural

Cuando te desequilibras, puedes sentir:

- 😰 Ansiedad o preocupación constante
- 😴 Insomnio o sueño interrumpido
- 🧊 Piel, cabello y uñas secas
- 😬 Gases, hinchazón o estreñimiento
- 🥶 Frío en manos y pies
- 😵 Mente dispersa o falta de foco

**El 80% de mis clientes Vata llegaban sintiéndose dispersos y agotados.
Ahora florecen porque aprendieron a nutrir su sistema nervioso.**

TUS SÚPER ALIMENTOS VATA:

ESPECIAS QUE TE CALIENTAN:

- Jengibre fresco: Tu mejor amigo digestivo
- Canela: Te da calidez interna
- Comino: Calma tu sistema nervioso
- Hinojo: Perfecto para después de comer
- Cúrcuma: Antiinflamatorio que necesitas

VEGETALES (SIEMPRE COCIDOS):

- Camote: Te da estabilidad y dulzura
- Zanahorias: Nutrición que absorbes fácilmente
- Calabaza: Tu vegetal perfecto, suave y nutritivo
- Espinacas cocidas: Hierro para tu energía
- Aspárgagos: Ligeros pero nutritivos

FRUTAS DULCES Y JUGOSAS:

- Mango: Tu fruta estrella, dulce y nutritiva
- Plátano maduro: Potasio para calmar tus nervios
- Aguacate: Grasas buenas que tu sistema ama
- Dátiles: Energía sostenida y dulzura natural
- Uvas: Hidratación y antioxidantes

GRASAS SANADORAS:

- Aceite de sésamo: Tu aceite #1 para cocinar y masajes
- Ghee: La mantequilla dorada que necesitas
- Almendras remojadas: Proteína suave para ti
- Nueces: Omega 3 para tu cerebro

EVITA ESTOS (TE DESEQUILIBRAN):

- Comidas frías o heladas
- Ensaladas crudas en exceso
- Bebidas con cafeína
- Comida seca o tostada
- Ayunos largos (tu sistema no los tolera)



TU MAÑANA PERFECTA:

6:00–7:00 AM: Despierta a la misma hora (tu sistema ama la rutina)

7:00 AM: Agua tibia con limón y jengibre

7:30 AM: Auto-masaje con aceite de sésamo tibio (5 minutos)

8:00 AM: Desayuno caliente y nutritivo

8:30 AM: 10 minutos de respiración consciente

HORARIOS DE COMIDA SAGRADOS:

- Desayuno: 7:30–8:30 AM (nunca te lo saltes)
- Almuerzo: 12:00–1:00 PM (tu comida más grande)
- Cena: 6:00–7:00 PM (ligera y temprano)

TU NOCHE REPARADORA:

6:30 PM: Cena ligera y caliente

8:00 PM: Té de manzanilla o hinojo

9:00 PM: Ritual de relajación (baño, lectura, música suave)

10:00 PM: A dormir (tu sistema necesita estas 8 horas)

TÉCNICAS DE EQUILIBRIO DIARIO:

Respiración 4–7–8:

- Inhala 4 segundos
- Mantén 7 segundos
- Exhala 8 segundos
- Repite 5 veces (calma instantánea)

Tu mantra Vata: *"Estoy calmado, centrado y en paz."*

Mi energía fluye suavemente."



"Vata, esto es solo el comienzo..."

Estos tips te van a ayudar muchísimo, pero sé que tal vez estás pensando:

"Fer, esto suena genial... ¿pero cómo empiezo realmente? ¿Y si tengo dudas? ¿Y si necesito algo más específico para MI situación?"

Te entiendo perfectamente.

Por eso creé mi [DETOX AYURVÉDICO DE 7 DÍAS](#) — especialmente diseñado para personas Vata que buscan un cambio real y duradero.



IMAGÍNA TE EN 7 DÍAS:

- Durmiendo profundamente toda la noche
- Con energía estable todo el día
- Sin esa ansiedad que te agota
- Digestión perfecta, sin gases ni hinchazón
- Mente clara y enfocada
- Sintiéndote nutrida desde adentro

LO QUE INCLUYE MI PROGRAMA:

NUTRICIÓN PERSONALIZADA:

- Plan de comidas específico para TU Vata
- Recetas diseñadas para equilibrarte
- Lista de súper detallada de qué comprar
- Horarios exactos adaptados a tu ritmo

RUTINAS DE EQUILIBRIO:

- Rutinas matutinas que realmente funcionan
- Técnicas de respiración anti-ansiedad
- Auto-masajes con aceites específicos

ACOMPANAMIENTO:

- Seguimiento personalizado

[QUIERO EQUILIBRAR MI VATA AHORA](#)