

# NUTRI HACKS

## DE NUTRICIÓN MODERNA



**Nutrillermo.**  
Dr. GUILLERMO R. NAVARRETE



## ESTILO DE VIDA, RUTINAS DIARIAS SALUDABLES

Para llegar a los 100 años o más, necesitas evitar las enfermedades comunes y modernas como las ENFERMEDADES CARDÍACAS, el CÁNCER y la DIABETES. Para lograrlo, centra toda tu atención en tu ALIMENTACIÓN y ESTILO DE VIDA. Durante los últimos 60 años nos han dado consejos equivocados sobre nutrición. El verdadero culpable de las enfermedades y la inflamación no es el COLESTEROL, sino estos 3 elementos: AZÚCAR, HARINAS y ACEITES DE SEMILLAS.

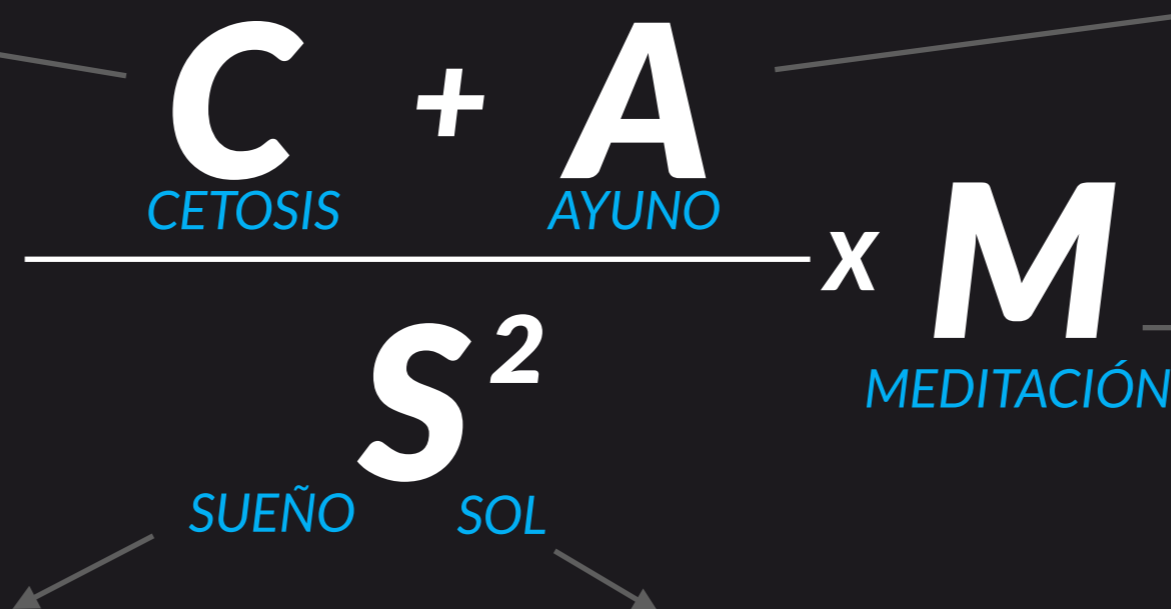
Si te mantienes alejado de estos y basas tu alimentación en comida saludable, probablemente tendrás más posibilidades de superar los 100 años. Llamamos alimentos saludables a aquellos que nuestros antepasados consumieron durante miles de años, básicamente CARNE, PESCADO y HUEVOS.

Todo lo que funciona de manera consistente y exitosa es porque sigue una fórmula probada. Esta es la fórmula definitiva para la salud y la longevidad que, si la aplicas de manera constante, te mostrará quién eres realmente y tu verdadero potencial.



### NUESTRA FÓRMULA DE SALUD Y LONGEVIDAD

**CETOSIS:** Es el estado original y óptimo del ser humano. Se logra manteniendo tu consumo de carbohidratos por debajo del 10% y tu ingesta de grasas por encima del 70%, mientras consumes alimentos ricos en nutrientes como CARNE, PESCADO o HUEVOS. Esto te permitirá mantenerte alejado de los picos de azúcar e insulina, evitando la inflamación sistémica y crónica.



**AYUNO:** Es el estado metabólico que tu cuerpo necesita para reparar y desintoxicar el sistema, lo cual es la clave para la salud y la longevidad. Comienza evitando la cena algunos días.

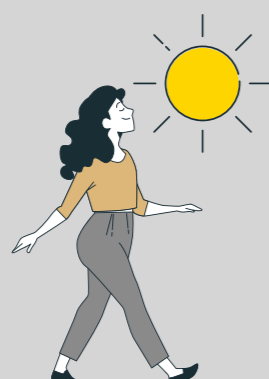
**\*MEDITACIÓN** es un multiplicador en esta fórmula, que puede POTENCIAR los resultados una vez que arreglas el cuerpo.

**SUEÑO:** Un CICLO DE SUEÑO SALUDABLE es la clave para el equilibrio hormonal, los niveles de melatonina, un sistema inmunológico fuerte y energía sostenida. ¡También significa menos antojos de azúcar!

**SOL:** La exposición correcta a la luz solar adecuada en el momento preciso es probablemente uno de los aspectos más subestimados que puedes hacer para sanar o prevenir enfermedades. Ver el amanecer y el atardecer todos los días es la clave para mantener las hormonas saludables, especialmente 3 de las más importantes: Melatonina, Insulina y Vitamina D3.



**TIEMPO PARA TI**  
(6:00am)  
**CLARIDAD MENTAL**



**AMANECER**  
(6:30am)  
**ESTADO DE ÁNIMO MEJORADO**



**DESAYUNO**  
(7:00am)  
**ENERGÍA DIARIA**



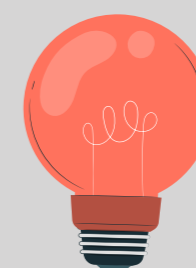
**ALMUERZO**  
(1:00pm)  
**NUTRICIÓN ESENCIAL**



**CENA**  
(7pm o Sáltala!)  
**DIGESTIÓN ÓPTIMA**



**ATARDECER**  
(Cada día!)  
**RELAJACIÓN EMOCIONAL**



**LUZ ROJA**  
(9:00 pm)  
**REGENERACIÓN CELULAR**



**DORMIR**  
(Lleva un registro!)  
**RECUPERACIÓN TOTAL**

**¡ÚNETE A NUESTRA COMUNIDAD!**

**NutriArmy.**

[www.nutrillermo.com/nutriarmy](http://www.nutrillermo.com/nutriarmy)

**¡CAMBIA TU VIDA!**

Convierte en hábitos estas rutinas diarias saludables

SIÉNTETE LIBRE DE CONTACTARNOS EN CUALQUIER MOMENTO

[info@nutrillermo.com](mailto:info@nutrillermo.com)

