

A young woman with long dark hair, wearing a light green tank top, is smiling and looking down at a white square bowl she is holding. She is also holding a silver spoon with a strawberry and a piece of white fruit. The background is a blurred kitchen setting.

¿Cómo desintoxicar tu cuerpo del azúcar?

MANUAL

¡Bienvenido!

¡Estamos contigo en este camino, aprende a disfrutar el recorrido, desarrolla la creatividad, inspira a los que te rodean y recuerda que cada experiencia es diferente!

En Briwell by Abrahamson estamos para apoyarte, cualquier pregunta o comentario no dudes en contactarnos.

Briwell: Holistic Wellness Community es la fórmula perfecta para perder peso desde casa, porque somos una comunidad que te ayudará a liberarte de las dietas, bajar de peso, ejercitarte, reducir la ansiedad y el estrés.

Tendrás acceso a recetas, tips de comida, cómo leer etiquetas, ejercicios, meditación, clases de yoga, consejos para implementar hábitos saludables y mucho más.

Acompañado de un seguimiento personalizado por parte del equipo de Asesoras de Bienestar por whatsapp o por llamada. Todas las herramientas que necesitas ahora que te encuentras en casa.

Al seguir nuestro programa se genera un cambio vital en la alimentación, logrando reducir los niveles de ansiedad y bajar de peso de manera sencilla y saludable para quienes así lo deseen.

La azúcar refinada y los carbohidratos adictivos tienen el mismo efecto en nuestro cuerpo, porque elevan rápidamente los niveles de azúcar en la sangre (glucosa) y la insulina. Al poco tiempo los niveles de glucosa vuelven a bajar, creando un desbalance y esto produce que, nuevamente, tengamos ganas de comer azúcar y carbohidratos.

Esto genera un ciclo llamado adicción, en el que cada vez el cuerpo te pide comer más, tienes mayor ansiedad por ingerir las sustancias y empiezas a ganar peso. Para salir de este círculo vicioso debemos eliminar completamente el consumo de azúcar refinada y evitar los carbohidratos adictivos, sustituyéndolos por carbohidratos complejos con fibra, los que debido a su lenta absorción nos hacen sentir llenos por tiempos prolongados.

Si comes el tipo de alimentos que te nutren y te dan la energía necesaria, cada vez sentirás menos ganas de comer azúcar y carbohidratos adictivos. El objetivo es reemplazar la mayor cantidad de productos procesados por comida natural.



40 DÍAS

EN ESTOS 40 DÍAS ES IMPORTANTE SEGUIR TODAS NUESTRAS REGLAS PORQUE VAMOS A REALIZAR UN PROCESO DE DESINTOXICACIÓN Y LIMPIEZA PARA REDUCIR LOS NIVELES DE AZÚCAR.



REGLAS

1. No mezclar carbohidratos y proteínas en una misma comida por las primeras 3 semanas.
2. Combinar proteínas con vegetales o carbohidratos con vegetales.
3. Las proteínas son todos los productos que provienen de animales: queso, yogurt, leche, huevos, pescado, mariscos, carne, pollo, pavo, cerdo. El tofu también es considerado una proteína, aunque proviene de los frijoles de soya.
4. No comer los siguientes carbohidratos y frutas: Papas, camotes, yuca, ñame, maíz, tapioca, arroz, plátano, galletas de arroz, todo tipo de harinas, pasta, pan, fideos, banana, piña, uvas y mango.
5. Los carbohidratos permitidos el primer mes son: frutas (exceptuando las no permitidas), avena, cebada perlada, quinoa, trigo sarraceno (buckwheat), frijoles, lentejas, garbanzos, habas de soya, humus, galletas de trigo sarraceno.
6. Es permitido tomar té y café. Evitar las bebidas dietéticas porque pudiesen hacerle subir de peso y los jugos naturales, porque suben rápidamente la glucosa.
7. Tomar 12 vasos de agua al día. (1 vaso de agua / cada hora).
8. Diariamente, hacer mínimo 30 minutos de ejercicio.
9. Recomendamos comer cada 3 o 4 horas para evitar tener hambre y comer de más. Lo ideal son 5 comidas al día.
10. No consumir bebidas alcohólicas





ALIMENTOS PERMITIDOS EN ESTOS 40 DÍAS

- **Harinas:** Harina de garbanzo, harina de quinoa, harina de lentejas, harina de almendras, harina de trigo sarraceno
- **Frutos secos / Nueces:** Almendras, avellanas, cacahuetes, castañas, pistachos, macadamia, piñones, semillas, nueces, nueces de Brasil.
- **Grasa:** mantequilla de almendras sin azúcar. Mantequilla de maní sin azúcar, ghee, aguacate, aceite de oliva, coco, sésamo.
- **Frutas:** Todas exceptuando las no permitidas en el primer mes.
- **Avena:** Avena en hojuelas. Harina de avena.
- **Granos:** Garbanzo, lentejas, frijoles, guisantes, habas, amaranto, quinoa. Proteína: pollo, pescado, carne, quesos, cerdo, mariscos, huevos.
- **Bebidas:** Cacao, café negro, leche sin azúcar, agua de coco sin azúcar, limonada, té verde.
- **Vegetales:** Todos.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS EN ESTOS 40 DÍAS

- **Harinas:** Harina de trigo, harina de matzo, espelta, cereales de trigo, pan de espelta, pan pita, galletas, pan rallado.
- **Carbohidratos:** Banana, piña, mango, uvas, papas, camotes/boniató/batata, yuca/tapioca, maíz, arroz, plátano, galletas de arroz, pasta, pan, fideos.
- **Proteínas:** Embutidos, carnes procesadas, pollo procesado, soya envasada.
- **Bebidas:** Gaseosas, refrescos con azúcar.
- **Grasas:** Aceite de germen de trigo.
- **Bebidas alcohólicas:** No permitidas por el primer mes.

¿Con qué puedes endulzar?

La siguiente lista es de algunos endulzantes que se pueden consumir, pero en una cantidad limitada. Una cucharada de estos endulzantes reemplaza una porción de fruta y siempre es preferible las porciones de frutas naturales.

EN CANTIDADES LIMITADAS

Agave
Azúcar de coco
Dátiles
Fructosa (azúcar en frutas)
Galactosa
Isomaltosa
Lactosa (azúcar de la leche)
Miel
Monk fruit
Polialcoholes: Eritritol, matitol, xilitol, sobritol.
Siropo de maple sin azúcar
Stevia
Sucralosa



¿Cómo Saber Si Un Producto Contiene Azúcar?

Leer los ingredientes que contiene el producto y asegurarse que no contenga azúcar ni los siguientes nombres con los que se esconde el azúcar. Hay que tener cuidado con los productos que dicen "sugar free", porque pueden contener azúcar con otros nombres.

NO PERMITIDOS

Azúcar blanca
Azúcar confitada
Azúcar de caña
Azúcar de remolacha
Azúcar de palma
Azúcar en polvo
Azúcar mascabado
Azúcar morena
Azúcar refinada
Azúcar turbinada
Caramelo
Caña de azúcar
Cristales de jugo de caña
Jarabe de maíz
Jugo de caña evaporado
Azúcar de malta /maltosa
Panela/ Raspadura
Maltol de etilo
Melaza
Sacarosa
Sirop de arroz
Sirop de maíz
Sirop refinado



¡Aclaración!

Leer la lista de ingredientes y no la tabla de contenido nutricional (porcentajes / gramos) porque algunos de esos porcentajes de azúcar provienen de fructosa o de la Lactosa, los cuales son naturales y son permitidos.

