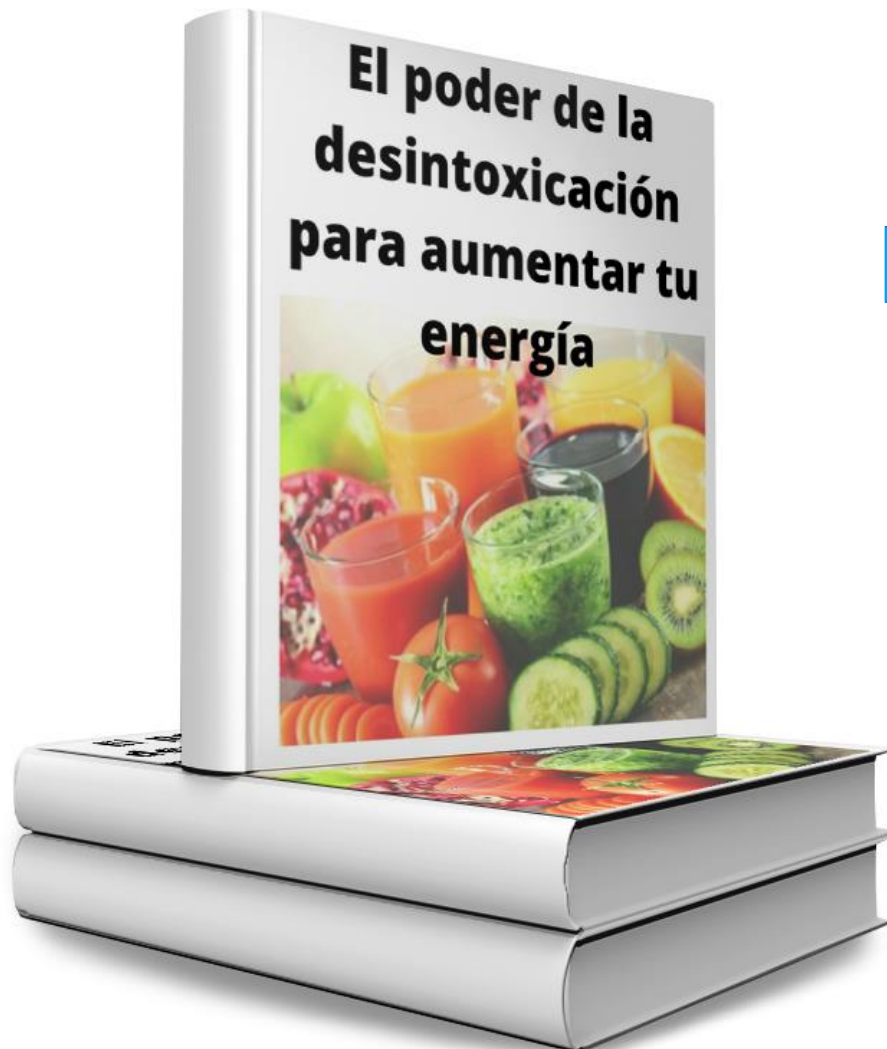




EPISODIO # 3



Nydia Gerónimo

Quien es Nydia Gerónimo



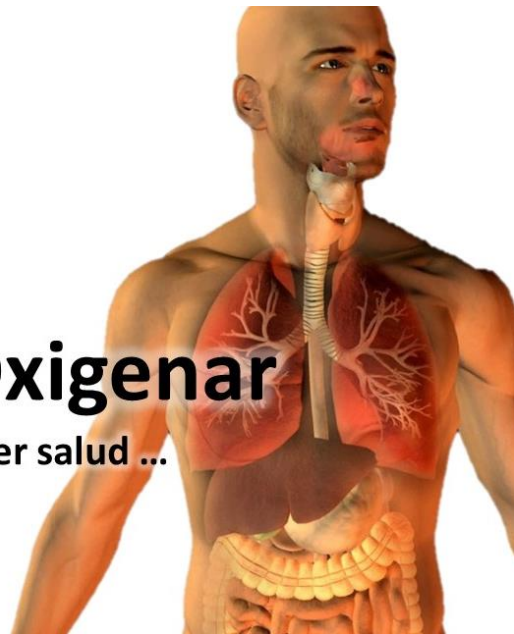
Mujer empresaria, madre de familia apasionada por la preservación de la salud. Experta en desintoxicación y nutrición celular.

Comienza a tener una Vida sana

Con la desintoxicación,
la salud, vitalidad,
energía y la prevención
de problemas futuros
pueden ser posibles.

**Nutrir,
Desintoxicar y Oxigenar**

... los tres pilares para tener salud ...



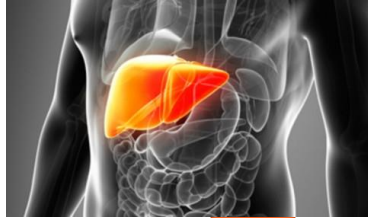
¿Que significa desintoxicar el cuerpo?



- La desintoxicación es un proceso de limpieza de todo el organismo, donde se busca eliminar gran parte las toxinas y microorganismos de los órganos y sistemas de nuestro cuerpo.
- Su principal objetivo es equilibrar el organismo

Importancia

→ Como consecuencia de la exposición constante a sustancias nocivas, los órganos responsables del metabolismo (hígado, riñones, intestinos, piel y pulmones) no son capaces de procesar debidamente la avalancha de sustancias nocivas y, con el tiempo, estas se acumulan progresivamente en el cuerpo, intoxicándolo y afectando sus funciones.



→ Cuando llegamos a este estado de sobrecarga es cuando comenzamos a sentirnos mal, cansados, irritados, o faltos de energía, e incluso, es cuando puede empezar a aparecer alguna enfermedad.

→ Cuando esto ocurre, es nuestro cuerpo el que nos está mandando una señal de que necesita ser atendido, de que necesita “parar su ritmo de trabajo” y tener un descanso.

Importancia

→ Pero en la mayoría de ocasiones lo que hacemos es tapar esos síntomas mediante la toma de medicamentos, que los aplacan y hacen que nos sintamos mejor para seguir con nuestras actividades cotidianas, pero que la mayoría de ocasiones, no actúan sobre la raíz del problema.



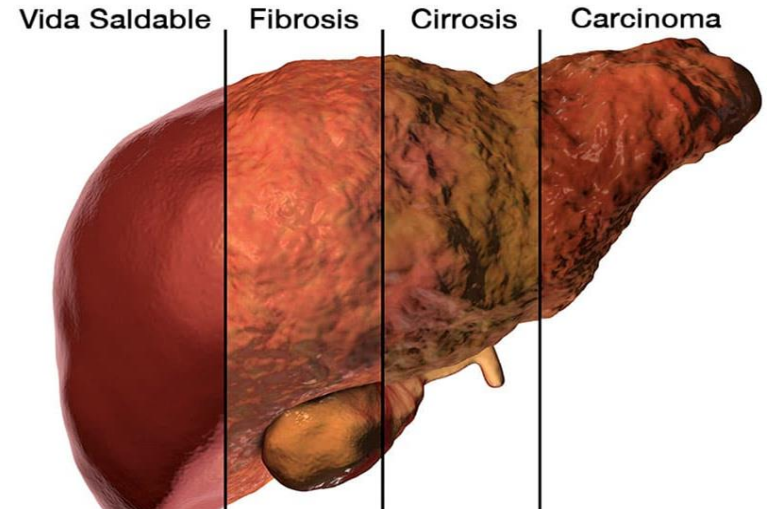
→ Por ejemplo ,hay muchas personas que se resfrían constantemente durante los periodos de más frío del año, y cuando empiezan a tener síntomas toman algún antigripal durante unos días.

→ Están aplacando los síntomas,pero no se preguntan que quizás,detrás de tantos resfriados, está **un sistema inmunológico debilitado** y un organismo sobrecargado de toxinas.

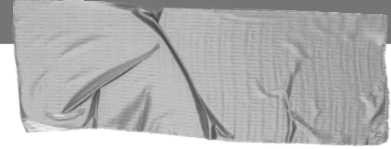
- En realidad, la manera en la que comemos, está muy relacionada con nuestra salud, por esto, prestar atención a nuestra alimentación diaria y hacer de vez en cuando un detox a través de lo que comemos, nos puede ayudar al resto de cambios y mejoras que queremos realizar en nuestras vidas.



El principal órgano de desintoxicación: el hígado



¿Qué sustancias interfieren en las funciones del hígado?



- Alcohol
- Cafeína
- Sustancias químicas y sintéticas (pesticidas, medicamentos, químicos de productos de belleza o limpieza del hogar...)
- Grasas trans.
- Azúcares y alimentos refinados
- Abuso de carnes
Infecciones (virus...)

→ Una de las consecuencias más significativas de este “atasco” de toxinas en nuestro cuerpo es lo que llamamos inflamación y, como sabrás, esta puede ser la causa de muchas enfermedades hoy en día: problemas cardíacos, alzheimer, obesidad, diabetes tipo II, asma, alergias, fibromialgia... incluso el cáncer.



→ Pero no es una batalla perdida: tenemos en nuestras manos el poder ayudar a nuestro organismo a deshacerse de estas toxinas.

→ ¿Cómo?

- 1. **Cambiando nuestros hábitos**
- 2. **Manejando el estrés**
- 3. **Haciendo ejercicio con regularidad**
- 4. **Una alimentación equilibrada**
- 5. **Utilizando menos medicamentos**

El poder de la desintoxicación!

Ganar SALUD

- ✓ Limpiar nuestro organismo de metales pesados
- ✓ Eliminar los excesos de grasa y líquidos.
- ✓ Pérdida de peso.
- ✓ Incrementar nuestro nivel de actividad física, conlleva más vitalidad, **mayor energía física y autoestima.**
- ✓ Conseguir una adecuada hidratación de nuestro organismo.
- ✓ Mejorar la calidad de nuestro sueño y el descanso.



Más beneficios

- ✓ Ayudarás a que tu digestión mejore.
- ✓ Aliviarás problemas de estreñimiento.
- ✓ Reducirás la inflamación de tu organismo, sintiéndote más ligero.
- ✓ Mejorarás tu rendimiento mental y físico.
- ✓ Te sientes mas joven
- ✓ Entre muchas otras

Tipos de desintoxicación

- Físico
- Mental
- Emocional
- Del hogar
- De la tecnología



Nota:

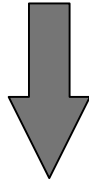
✓ Nosotros no somos solamente nuestro cuerpo físico: también están nuestro cuerpo mental o espiritual, y el emocional.

✓ Todos estos cuerpos, se funden y funcionan como uno solo, la única diferencia que tienen es que vibran en diferentes energías y se materializan de formas diferentes

Espera

Si quieres saber más sobre estos temas, cómo restablecer los niveles de energía a nivel celular, mejorar tu alimentación y rendimiento físico permanente, confiable y sin riesgos.

Haz clic



VER VIDEO

Una última cosa

Si un alimento es natural, el cuerpo lo absorberá más lentamente.

NUTRIR

DESINTOXICAR

OXIGENAR

Son la clave para conservar
Tu salud en buen estado