

Taller Online

Dieta Antiinflamatoria y Quemagrasa: Metabolismo, Inmunidad y Hábitos Inteligentes

Duración total: 5 horas (2 sesiones de 2,5h)

Formato: Online en directo + grabación + material descargable

Introducción

“Mi camino hacia la alimentación consciente no empezó en un libro ni en una consulta, sino en mi propia vida. Desde joven tuve que lidiar con enfermedades autoinmunes, y esa experiencia marcó profundamente mi manera de ver la salud.

La necesidad de recuperar mi equilibrio me llevó a investigar, a formarme y a comprender cómo lo que comemos impacta directamente en nuestro organismo. Descubrí que ciertos alimentos pueden ser un disparador silencioso de inflamación y de procesos autoinmunes, mientras que otros tienen el poder de sanar y devolvernos la energía.

Hoy, todo ese recorrido personal y científico se convierte en este taller. Un espacio en el que no solo aprenderás qué pasa en tu cuerpo cuando comes, sino también cómo activar tu **ruta quema grasa**, cómo perder peso de manera saludable después de los 40 y cómo equilibrar tu organismo con una alimentación antiinflamatoria.

Además, descubrirás que al comer de esta manera tendrás a tu disposición **más energía sostenida a lo largo del día**, evitando los típicos bajones que te quitan vitalidad y motivación. Una alimentación que no solo ayuda a tu salud, sino que también potencia tu rendimiento físico, mental y emocional.”

Objetivos del taller

- Comprender cómo la inflamación silenciosa frena la pérdida de peso y daña la salud.
- Aprender a activar la quema de grasa como fuente de energía.
- Conocer el papel del páncreas, la insulina, la resistencia y la diabetes.
- Entender la hiperpermeabilidad intestinal y su relación con el sistema inmune.
- Aprender a comer y suplementarse para desinflamar el cuerpo.
- Comprender por qué el estrés engorda y aprender estrategias para compensarlo.
- Culminar con la práctica de platos antiinflamatorios y quemagrasa (3x1).

Sesión 1 – Metabolismo, inflamación e intestino (2h 30 min)

Módulo 1: El motor interno – metabolismo, páncreas e insulina (45 min)

- Cómo funciona el metabolismo y qué lo ralentiza.
- Papel del páncreas y la insulina.
- Resistencia a la insulina, prediabetes y diabetes.
- Prevención y hábitos saludables como mejor medicina.

Módulo 2: Inflamación silenciosa y picos de glucosa (40 min)

- Qué son los picos de glucosa y cómo dañan el cuerpo.
- Glucosa + inflamación = base de obesidad, autoinmunes y envejecimiento acelerado.
- Impacto en energía, sueño y ánimo.

Módulo 3: Intestino e inmunidad – la puerta de la inflamación (40 min)

- Hiperpermeabilidad intestinal: qué es y cómo surge.
- Intestino, microbiota y sistema inmune.
- Conexión con alergias, intolerancias y enfermedades autoinmunes.

Preguntas y cierre de sesión (25 min)

Sesión 2 – Activando la quema de grasa y el equilibrio cuerpo-mente (2h 30 min)

Módulo 4: Activando el modo quemagrasa (40 min)

- Cómo enseñar al cuerpo a usar grasa como combustible.
- El metabolismo flexible: pasar de glucosa a grasa.
- Menús antiinflamatorios que favorecen la quema de grasa.

Módulo 5: Menopausia y sedentarismo: retos metabólicos (40 min)

- Cambios hormonales en menopausia y su impacto en la inflamación.
- Estrategias nutricionales y de movimiento antiinflamatorias.
- Cómo vencer el sedentarismo con rutinas simples y sostenibles.

Módulo 6: Medicina natural del cuerpo – hábitos y suplementación (35 min)

- Alimentación, descanso y movimiento como “farmacia interna”.
- Suplementos clave para intestino, inflamación y metabolismo.
- Mini-plan de suplementación práctica para resetear el intestino.

Módulo 7: Estrés, cortisol y aumento de peso (25 min)

- Por qué el estrés engorda: papel del cortisol en glucosa y grasa abdominal.
- Estrategias para compensar: respiración consciente, pausas activas, rutinas anti-estrés.
- Cómo el descanso y la gestión emocional apoyan la dieta antiinflamatoria.

Módulo 8: Taller práctico de platos antiinflamatorios 3x1 (30 min)

- Elaboración de platos que estabilizan la glucosa y bajan inflamación.
- Ejercicio en grupo: diseñar un menú semanal antiinflamatorio y quemagrasa.
- Tips para aplicarlo en casa sin complicaciones.

Cierre motivacional y práctico (20 min)

Material incluido

- Guía práctica de platos antiinflamatorios 3x1.
- Checklist de hábitos quemagrasa, antiinflamatorios y anti-estrés.
- Mini-reto de 7 días de desinflamación y activación metabólica.
- Guía básica de suplementación intestinal e inmune.
- Grabación de ambas sesiones.