



# Productos imprescindibles en la cesta de la compra de María



Alternativas sin gluten con mejor respuesta glucémica que la pasta refinada. Aportan proteína vegetal, hierro, magnesio y energía estable durante el día. 💡 *Son un imprescindible cada semana en los planes nutricionales de Fitmylegs. Así que si te estás planteando probar nuestros programas, serán básicos de tu despensa.*

### Espinacas y hojas verdes oscuras



Ricas en ácido fólico, clorofila, vitamina K y hierro de fácil absorción. Favorecen la detoxificación hepática y el equilibrio hormonal. 💡 *Son la base de muchos de mis platos o smoothies. Me ayudan a desinflamar y cuidar la piel desde dentro.*



### Cúrcuma (con pimienta negra)

Antiinflamatorio natural con potente acción antioxidante. Su principio activo, la curcumina, protege las articulaciones y combate la inflamación crónica. 💡 *Es uno de los ingredientes clave de mi pócima mágica. La tomo cada mañana y en casi todas las comidas...*



### **Vinagre de manzana orgánico**

Regula la glucosa si se toma antes de las comidas y mejora la digestión. Es un excelente aliño o ingrediente para tus bebidas.



### **Patata (mejor con piel)**

Fuente limpia de energía, potasio y fibra. Consumida enfriada, aporta almidón resistente que nutre tu microbiota. Es un carbohidrato versátil que ayuda a mantener la glucosa estable.



### **Sardinas (en aceite de oliva o al natural)**

Altas en omega-3, vitamina D y calcio biodisponible. Nutren la piel, las hormonas y ayudan a reducir la inflamación. Son una opción rápida, completa y saciante de pescado azul.



### Chocolate negro (mínimo +85% o 99%)

Fuente de magnesio, antioxidantes y serotonina natural. 💡 *Cuando mi cuerpo me pide dulce, prefiero esto: disfruto del momento sin sabotear mi energía ni mi piel.*



### Nueces (naturales o activadas)

Grasa buena con omega-3 vegetal, zinc y vitamina E. 💡 *Un básico en mis desayunos o meriendas cuando necesito foco, saciedad o un extra de cuidado para la piel.*



### Kéfir de cabra u oveja

Probiótico natural que mejora la microbiota, la digestión y la inmunidad. 💡 *Lo prefiero frente al yogur de vaca. Lo combino con frutos rojos o proteína para un desayuno hormonal completo.*



### Arándanos y frutos rojos (frescos o congelados)

Ricos en antioxidantes con bajo impacto glucémico. 💡 *Cuidan la piel, el sistema inmune y ayudan a controlar los antojos.*



# Alimenta tu cuerpo con intención

Recuerda: no se trata de comer perfecto, sino de comer con intención. Con esta lista, no solo alimentas tu cuerpo. Alimentas tu energía, tu firmeza y tu salud hormonal.

**Tu cuerpo es tu templo. Sentirte bien es sagrado.**

**Si quieres más información sobre los programas de FITMYLEGS, escríbeme aquí:**

**PEDIR INFORMACIÓN**