



**Productos imprescindibles
en la cesta de la compra de María**



Pasta de legumbres

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, escíbeme aquí:

PEDIR INFORMACIÓN

