

Estudia Terapia
Alquimia Abdominal®

Alimentación Saludable
G U Í A E X P R E S S

Alquimia Abdominal®
SOLUCIONES QUE CAMBIARAN TU VIDA



Estudia Terapia Estética

Guía Express de Alimentación Saludable

La base de una buena salud es la educación y los hábitos, si a este conocimiento le agregamos un sentido de belleza y armonía, tenemos la base para ser auténticas.

2

Consejos



- **Planifica un menú que tenga preparaciones variadas durante la semana**

Que incluya verduras, legumbres y pescados, entre otros alimentos. Para más información revisa las guías alimentarias y nuestras recetas.



- **Puedes ahorrar tiempo cocinando para varios días**

Organízate con los integrantes de tu familia y elijan un par de días para cocinar en conjunto. Mantén tu comida refrigerada o congelada para los días siguientes.



- **Busca los mejores precios**

Por ejemplo en ferias libres, mercados, vegas, comercio mayorista o cooperativas de consumo.



- **Haz una lista de compras**

Considerando el menú que planificaste, así ahorras tiempo y no gastas de más.

Estudia Terapia Alquimia Abdominal®

Educarse en Terapia Alquimia Abdominal® es un antes y un después de tus hábitos diarios, ya que el aprendizaje comienza en ti para luego en coherencia poder ayudar a otras mujeres y familia a mejorar su belleza y salud.

3

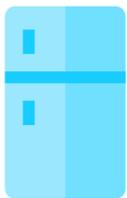
Organiza la cocina

Cómo guardar los alimentos



- En recipientes y frascos. Puedes reutilizar recipientes de otros alimentos, una vez que estén bien lavados.
- En bolsas plásticas. Elimina la mayor cantidad de aire de la bolsa antes de ponerla en el refrigerador. Preocúpate de que quede bien sellada.
- Mantén las preparaciones refrigeradas. No guardes preparaciones a temperatura ambiente (horno, muebles, microondas, etc.).

Ordena tu refrigerador



- Mantén verduras picadas en el refrigerador para ir agregándolas a las comidas que prepares.
- Para conservar mejor los alimentos sigue este orden:

Primera bandeja: lácteos y embutidos, como yogurt, queso y mantequilla.

Segunda bandeja: alimentos cocinados, siempre fríos.

Tercera bandeja: carnes y pescados crudos.

Cajones inferiores: frutas y verduras.

En la puerta: líquidos, frascos de vidrio.

- Alarga la vida de frutas y verduras: pon una hoja de papel absorbente en el fondo del recipiente donde las guardes. De esta manera se absorberá el agua sobrante que acelera su envejecimiento. Para verduras de hoja, puedes usar centrífuga de verduras o dejarlas escurrir un tiempo luego de lavarlas.

Estudia Terapia Alquimia Abdominal®

Cómo congelar

- Enfría y congela los alimentos inmediatamente después que se preparen.
- **Guárdalos en porciones pequeñas, de esta forma cuando los necesites podrás sacar la cantidad que vayas a utilizar.**
- Etiqueta los recipientes con la fecha en que los pusiste a congelar.
- Lava y seca los alimentos antes de congelarlos.
- Congela frutas y verduras que luego usarás para cocinar o para jugos y postres. No es recomendable congelar verduras para ensalada.
- Descongela los alimentos en el refrigerador o utiliza el microondas. No descongeles a temperatura ambiente.
- Para que las verduras congeladas mantengas sus propiedades por más tiempo, se recomienda escaldarlas o blanquearlas antes congelarlas. Para hacer esto, ponlas en agua hirviendo durante 2 minutos y luego dales un baño de agua helada para detener la cocción. Seca bien antes de congelar. Ejemplos de frutas que puedes congelar: Frutillas, frambuesas, arándanos, plátano, sandía, melón, cerezas, entre otras.

Ejemplos de verduras que puedes congelar:

Brócoli, zapallo, zanahoria, cebolla, pimentón, entre otras.

Siempre estamos gestionando que accedas a beneficios en Salud y Bienestar, exclusivos para ti!

Los cambios sin sentido se pierden en el tiempo, por eso en los cursos de Terapia Estética Alquimia Abdominal® todo comienza por ti;

¿Cómo te sientes?

¿Cómo está tu abdomen?

Estudia Terapia Alquimia Abdominal®

¿Tienes Consciencia de tus emociones, tus hábitos, tus ritmos de descanso y acción?

La Terapia Estética Alquimia Abdominal® es un conocimiento innovador con una práctica integradora, que te beneficia en el día a día y te prepara para comenzar tu propio desarrollo profesional. Los resultados de los tratamientos son tan efectivos que tu Salud y Bienestar económico aumentaran y la felicidad de tus seguidoras también.

5

Alimentación equilibrada

Comer juntos y equilibrado nos hace bien a todos

Para tener una alimentación equilibrada considera la planificación y participación familiar y la variedad, cantidad y frecuencia de las comidas.

Planificación y partición familiar



- Planifica las compras, te ayuda a ahorrar y favorece una alimentación saludable.
- Cocina en conjunto con tu familia o amigos, será más rápido, fácil y agradable.
- Involucra a los niños en la cocina con pequeñas tareas.
- Come en compañía, siéntate a la mesa y comparte un ambiente agradable.

Cantidad y Frecuencia



- Consume porciones de tamaño moderado.
- Es recomendable comer 4 a 5 veces al día, evita pasar más de 4 horas sin comer.
- Evita el picoteo.

Estudia Terapia Alquimia Abdominal®

Variedad



- Escoge alimentos de distintos tipos y variedades para obtener todos sus beneficios.
- Prefiere alimentos frescos y naturales, disponibles en ferias libres.
- Prefiere la comida casera y cocina a la olla, al horno, a la plancha, al jugo o al vapor.
- Evita los alimentos altos en calorías, azúcar, grasas o sal/sodio, como las bebidas azucaradas, pastelería, los snacks dulces y salados, las cecinas y comida rápida.

6

Cuál es la invitación

- Aumentar el consumo de alimentos frescos, naturales y preparaciones caseras.
- Disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio.
- Mirar y comparar los etiquetados de alimentos, para realizar una compra informada.

¿Quieres saber más?

Terapia Estética
Alquimia Abdominal®

¿Que es?
María Fernanda Ortiz, terapeuta, cosmetóloga, congresista y emprendedora chilena es la creadora de la innovadora Terapia Estética Alquimia Abdominal®, el éxito de esta innovación chilena se debe a su fuerte enfoque social y saludable, que busca empoderar a Mujeres de todas las edades en los saberes de la belleza, higiene, alimentación saludable, salud preventiva, técnicas corporales y espirituales.
Alquimia Abdominal® es enseñada solo por su creadora en:

Bienestar Corporal y Mental
+
Hasta 18 cm reducción abdomen
+
Emprende Socialmente
Generación Ingresos
Tiempo Familiar

Estudia Terapia Alquimia Abdominal®



MARIA FERNANDA ORTIZ

Creadora y docente de la innovación Terapia “Alquimia Abdominal®”, cosmetóloga rol Seremi n°5252, Terapeuta Floral y Reikista, con más de 15 años de experiencia en el rubro de la belleza y la estética, creativa, emprendedora y entusiasta.

En la actualidad comparte su conocimiento empoderando a Mujeres de todas las edades en Chile, EEUU y México

Infografía

Terapia Estética Alquimia Abdominal® www.alquimiaabdominal.com
Ministerio de Desarrollo Social Gobierno de Chile
<http://eligevivirsano.gob.cl/>