



Nutrición dinámica para control glucémico

Esta alimentación es muy baja en carbohidratos para poder ser sensibles a la insulina de nuevo. Comerás suficientes grasas, proteína y vegetales. Comerás poca fruta y nada de cereales en un principio. Tu plan alimenticio es delicioso. Aprenderás a medir tu glucosa, a saber qué te la dispara y cómo controlarla sin necesidad de medicamentos. Aprenderás estrategias para incluir carbohidratos sin disparar tu pico de glucosa y otros hábitos de salud distintos a la nutrición que pueden tener efectos muy positivos en tu vida.

¿En qué te puede ayudar?

- Ayuda a controlar la glucosa en sangre
- Ayuda a reducir los picos de glucosa
- Ayuda a volver a ser sensible a la insulina
- Ayuda a mejorar tu hemoglobina glicosilada
- Ayuda a reducir el riesgo de infarto
- Ayuda a revertir el síndrome metabólico
- Ayuda a mejorar la composición corporal
- Ayuda a estabilizar el estado de ánimo
- Enseña la manera correcta de alimentarte
- Ayuda a reducir la grasa visceral
- Ayuda a eliminar la necesidad de muchos medicamentos
- Ayuda a reducir el riesgo de falla renal
- Ayuda a bajar de peso