



RECÁRGATE

Reto de los 7 días

DÍA 3: Sustitución inteligente + Comer con calma



Comer es un acto diario, pero elegir con conciencia es un acto de amor propio.

Paso 1: Sustituye un alimento ultraprocesado por una opción real basada en la dieta mediterránea.

* Ejemplos de cambios

- **Bebida azucarada** → Infusión, agua con limón o té verde.
- **Galletas industriales** → Frutos secos, pieza de fruta con chocolate 85%.
- **Pan blanco** → Pan integral de masa madre.
- **Snacks ultraprocesados** → Hummus con verduras, yogur natural con semillas.

ALIMENTO	SUSTITUTOS

Paso 2: Come sin distracciones y con plena conciencia. Durante esa comida, haz este mini ejercicio:

- **Siéntate sin pantallas ni distracciones.**
- **Mastica despacio y saborea cada bocado.**
- **Observa textura, sabor y tu nivel de saciedad.**
- **¿Cómo te has sentido al comer así?**

Si haces esta sustitución y comes con calma, notarás más estabilidad en tu energía y menos sensación de hambre constante.