Realfooding y el deporte

Publicado por Mihaela - 21 Dic 2018 23:02

Hola amiga@s!

Aprovecho las fiestas que se avecinan, para compartir con vosotros algo que seguramente a alguien le va a ser de mucha utilidad...

drive.google.com/folderview?id=1LnyCWJN0...z4WAnGPq-BjY9Wj1PbTI

¿Qué es el Realfooding?

El Realfooding es un estilo de vida basado en comer comida real y evitar los ultraprocesados. Es un movimiento que defiende el derecho a una alimentación saludable para la población. Es una revolución que lucha con conocimiento y conciencia contra el lado oscuro de la industria alimentaria.

¿Quiénes son los Realfooders?

Nosotros, los humanos, creamos a los ultraprocesados hace poco menos de un par de siglos. Al principio no daban problemas, no suponían un riesgo. Pero desde hace unas décadas, los ultraprocesados han aumentado su poder. Para seguir creciendo en este poder y expandirse, los ultraprocesados mantienen a los humanos en MATRIX, que es un entorno perfectamente diseñado para que estos sigan consumiendo ultraprocesados sin que puedan oponer resistencia. Sin ser conscientes de ello. Los ultraprocesados están a su vez dirigidos por el lado oscuro, una industria que es arquitecta de todo este entorno de MATRIX, donde ganan muchos beneficios económicos con su comercio. Las estadísticas nos lo confirman: cada año que pasa aumenta el consumo de ultraprocesados y las enfermedades crónicas derivadas de ello. La población atrapada en MATRIX muere por enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y cáncer. Y muere ignorante. Solo unos pocos rebeldes han escapado, han despertado y luchan contra el lado oscuro. Esos rebeldes a los que hago referencia son los que están en este preciso instante leyendo este texto. Son los realfooders.

Los realfooders no “hacen dieta”, no intentan pasar hambre para adelgazar ni estar un mes comiendo lechuga y pechuga. Tampoco comen galletas 0%, productos light o bajos en calorías. Los realfooders comen comida real, cuidan su salud y lo mejor de todo, disfrutan con ello.

¿Eso significa que jamás comeré ultraprocesados?

La recomendación de consumo de ultraprocesados es simple: cuanto menos mejor.

Lista de comida real:

1- Verduras y hortalizas

2- Frutas

3- Frutos secos y semillas

4- Tubérculos y raíces

5- Legumbres

6- Pescados y mariscos

7- Huevos

8- Carnes

9- Cereales integrales

10- Aceites vírgenes

11- Lácteos de calidad

12- Café, cacao e infusiones

13- Hierbas y especias

Lista de ultraprocesados:

1- Refrescos

2- Bebidas energéticas

3- Zumos envasados

4- Lácteos azucarados

5- Bollería

6- Pan blanco

7- Carnes procesadas

8- Pizzas comerciales

9- Galletas

10- Cereales refinados y barritas

11- Precocinados

12- Patatas fritas

13- Dulces y helados

14- Productos dietéticos

15- Salsas comerciales

MÁS INFORMACIÓN

Blog para conocer más sobre el Realfooding

→ realfooding.com/

Por cierto, no he cambiado de profesión, ni nada parecido...

Felices Fiestas!!!

==========

Re: Realfooding y el deporte
Publicado por Activania - 21 Dic 2018 23:44

_____

Esi pavu en su salsa con eses patatines panaderes tan que se salen

==========

Re: Realfooding y el deporte
Publicado por Mihaela - 27 Dic 2018 11:11

_____

Hola amig@s!!!

Os dejo el enlace de una "cosa" que está relacionado con el Realfooding y el deporte... puede que lo más importante...

www.lavanguardia.com/vida/20181224/45367...&utm_campaign=lv

Que lo disfrutéis!!!

==========

Re: Realfooding y el deporte
Publicado por Mihaela - 21 May 2019 21:35

_____

Hola amiga@s!

A mi, este chico me ha convencido...

fuertafit.com/mcursoa?utm_medium=email&a...ail8_pistoletazo_esa

==========

Re: Realfooding y el deporte
Publicado por Mihaela - 17 Sep 2019 22:43

_____

Hola otra vez!

Si de verdad creo en algo que beneficiaría a la gente, lo quiero compartir... Por eso insisto en que os apuntéis en el siguiente enlace, que es totalmente **gratis**, y a lo mejor, vais a querer seguir con el plan...

Que no os confunda la palabra "adelgazar", porque la idea de base es "**ponerte en forma** ".

Yo llevo 3 meses ya siguiendo el plan de **Sergio Peinado** y aunque fácil no lo es, sólo por pereza, principalmente... lo recomiendo por todos los beneficios que pueda aportar...

fuertafit.com/curso-adelgaza-ponte-en-forma-amigos

Un abrazo a todos!!!

==========