Módulo 3: Alimentación Energizante Simplificada

**¿Sientes que comes 'bien' pero no tienes energía real?**

Este módulo no es una dieta más. Es una guía para recuperar tu energía vital sin complicaciones, sin fanatismos y sin contar calorías como si fuera castigo.

## Los 3 errores más comunes que roban tu energía

1. Desayunar azúcar con cafeína (pan dulce + café): pico de energía y caída en picada.

2. Comer como si fuera el último día del mundo (porciones descontroladas y mezclas innecesarias).

3. Confundir 'sano' con 'ultraprocesado fit': barras, cereales, sustitutos, polvos mágicos.

## Las 5 reglas de oro para energizarte comiendo

1. Empieza el día con proteína real y grasa buena (ej: huevos + aguacate).

2. Mantén tus porciones proporcionales a tu nivel de actividad.

3. Come lento. Tu digestión empieza en la boca, no en el estómago.

4. Bebe agua simple. Mucha 'flojera mental' viene de deshidratación.

5. Elimina comidas innecesarias por ansiedad: respira, camina, hidrátate.

## Alimentos que dan energía real (y cuáles evadir)

✅ Huevos, carne de calidad, pescados grasos, verduras, frutas no excesivamente dulces, aguacate, nueces, agua, café sin azúcar.

❌ Jugos de fruta, cereales azucarados, yogurts con sabor, barritas 'fit', refrescos, snacks ultra procesados.

## Reto de 7 días: Alimentación Energizante

Durante los próximos 7 días, sigue este protocolo simplificado y observa cómo cambia tu energía:

- Desayuna con proteína + grasa buena

- Elimina por completo jugos y refrescos

- Come sentado, sin pantallas, y sin prisa

- Toma mínimo 2 litros de agua al día

- No comas entre comidas. Si tienes hambre real, que sea comida real.

## Conclusión

Lo que comes no solo alimenta tu cuerpo, también construye tu mente, tu estado de ánimo y tu longevidad. Simplifica, respira, y recuerda: más natural, más vital.