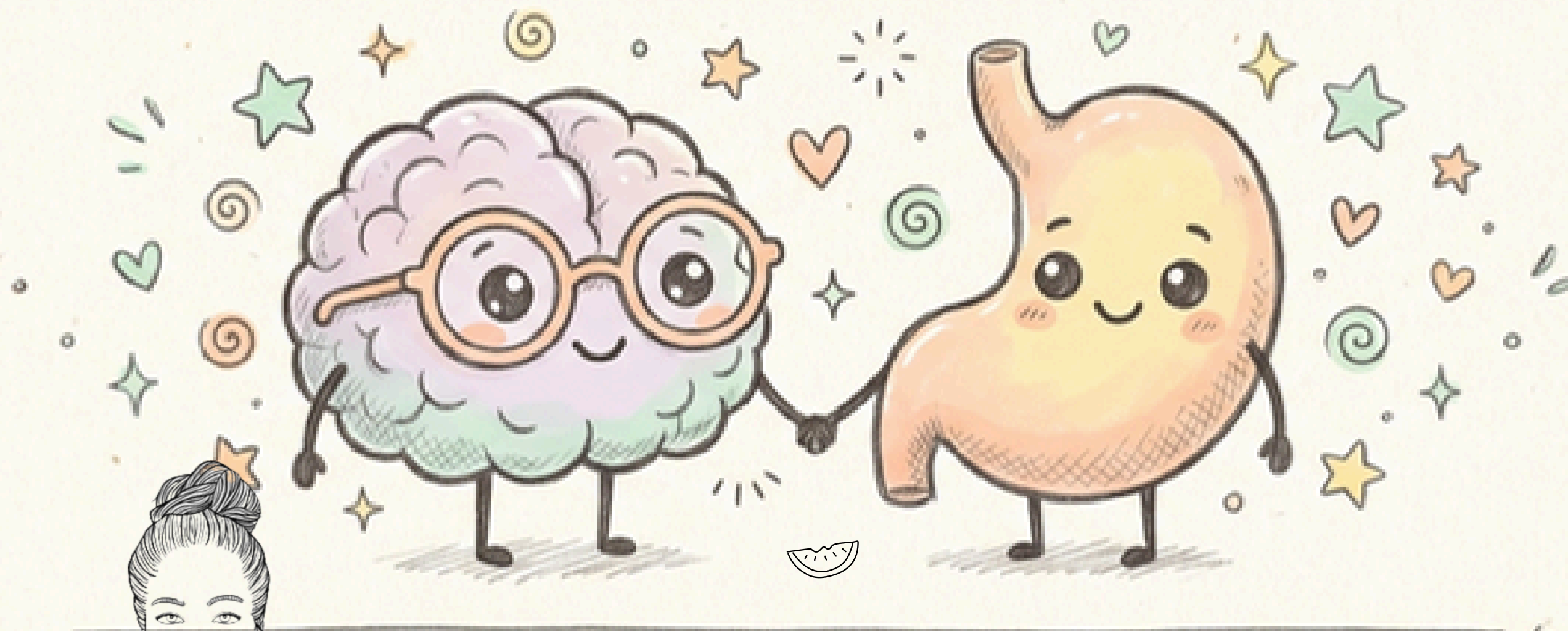


Conecta tu Mente y tu Cuerpo: Una guía de Psiconutrición

Descubre cómo sanar tu salud metabólica desde la raíz.



♡ ☆ Dra. Michelle Méndez. | Psiconutrición Terapéutica Funcional ☆ ♡



El problema nunca ha sido
tu fuerza de voluntad

¿Cuántas veces te has sentido
atrapado en el ciclo de dietas
restrictivas, culpa y frustración?

Un error en el sistema.

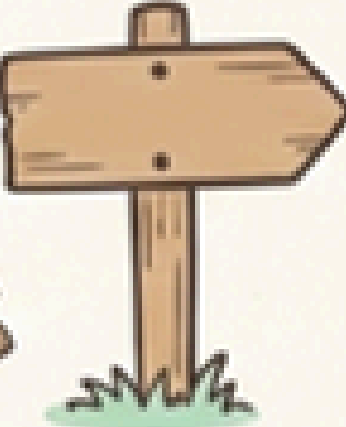
Las dietas tradicionales fallan
porque solo miran el plato, ignorando
por completo lo que sucede en tu
mente, tus emociones y tu entorno.



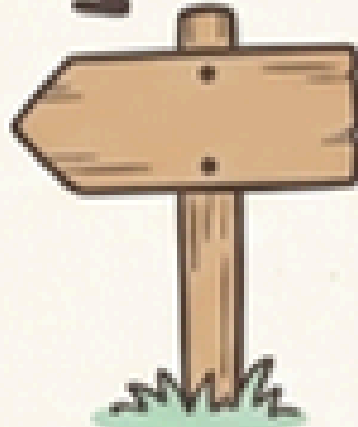
La salud no es solo lo que comes, es un proceso dinámico de equilibrio físico, mental y emocional.



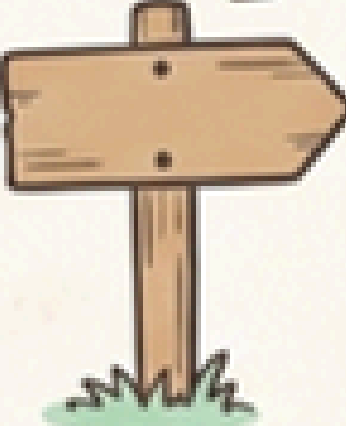
El origen de una nueva ciencia integral



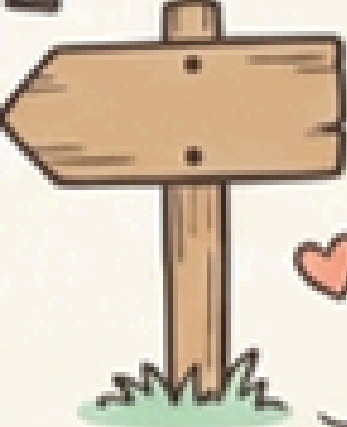
1998 (Chile): Gloria Jury crea los primeros modelos integrativos, entendiendo que se debe tratar al ser humano completo.



2003 (Nace el Centro NUT): Se formaliza la disciplina integrando nutrición, psiquiatría y psicología para sanar la relación con la comida.



2010s (España): Griselda Herrero populariza el concepto clínico con su obra clave "Psiconutrición".



Hoy (México y el mundo): Una revolución holística que fusiona nutrición funcional, psicología y neurobiología para tratar la obesidad y la ansiedad desde la raíz.

✧ Cambiando la pregunta: Del “Qué” al “Por qué”

La Psiconutrición Funcional no te entrega una **lista de prohibiciones**. En su lugar, **explora las complejas interacciones** entre tu bioquímica, tu fisiología y tu contexto psicoemocional.



¿Por qué comes?
(Identificando el hambre emocional vs. física)

¿Cómo comes?
(El entorno, la velocidad, el nivel de estrés)

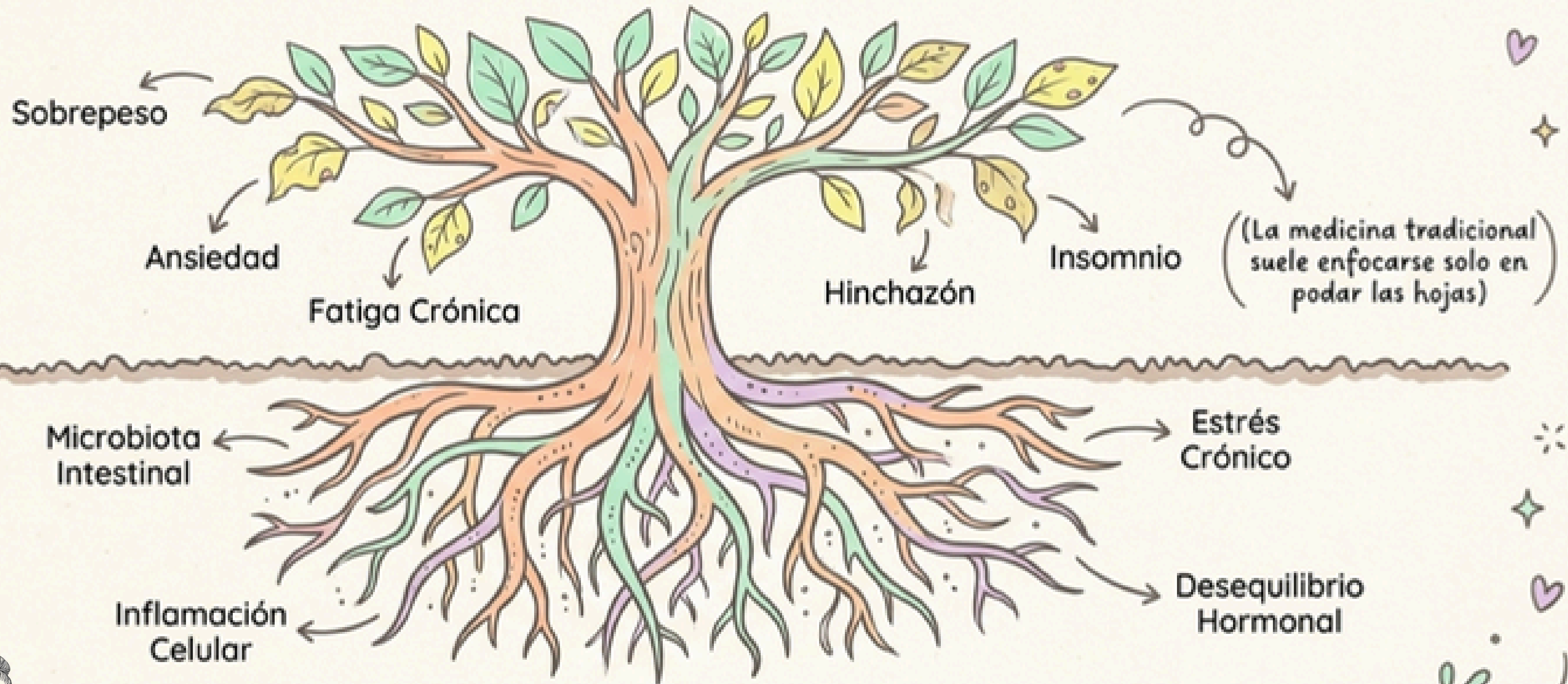
¿Qué modula tu relación con la comida?
(El historial de dietas, la neurobiología y las emociones)

Tu cuerpo es una red interconectada: El Eje Intestino-Cerebro

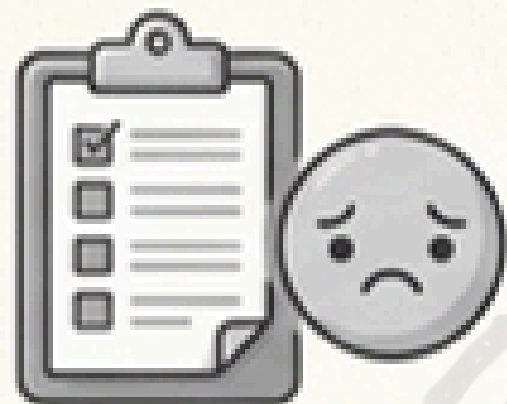


Cada vez que comemos, tenemos la oportunidad de enviar un mensaje de calma o de alerta a todo nuestro sistema.

Nutrición Funcional: Sanando desde las raíces



La nutrición funcional busca identificar tu individualidad bioquímica para nutrir las raíces y restaurar el equilibrio metabólico de forma natural.



Nutrición Tradicional

Enfoque exclusivo
en contar calorías

Basado en la restricción y
la fuerza de voluntad

Promueve la pérdida de peso
rápida a costa de la salud

Ignora las emociones y el estrés

Genera culpa y un ciclo de rebote

Psiconutrición Funcional

Enfoque en la
densidad de
nutrientes

Basado en el
autoconocimiento y
el diseño biológico

Busca el equilibrio metabólico
y hormonal a largo plazo

Honra la salud mental y emocional

Fomenta la autonomía y la paz
con la comida

Tus pequeños grandes aliados ✨



Tu Microbiota Intestinal

El centro de tu salud funcional. Al alimentar a tus bacterias buenas, regulas tu sistema inmunológico, reduces la inflamación de bajo grado y mejoras la absorción de nutrientes.



Adaptógenos y Nutraceuticos

Herramientas naturales y respaldadas por la ciencia (como la Ashwagandha o la Maca). No son pastillas mágicas, sino moduladores que ayudan a tu cuerpo a adaptarse al estrés y reducir los niveles de cortisol.

Los beneficios de un sistema en armonía ✨

Mente:

Menos ansiedad y más claridad. Al desinflamar el intestino, tu cuerpo produce más serotonina (la hormona del bienestar).

Energía:

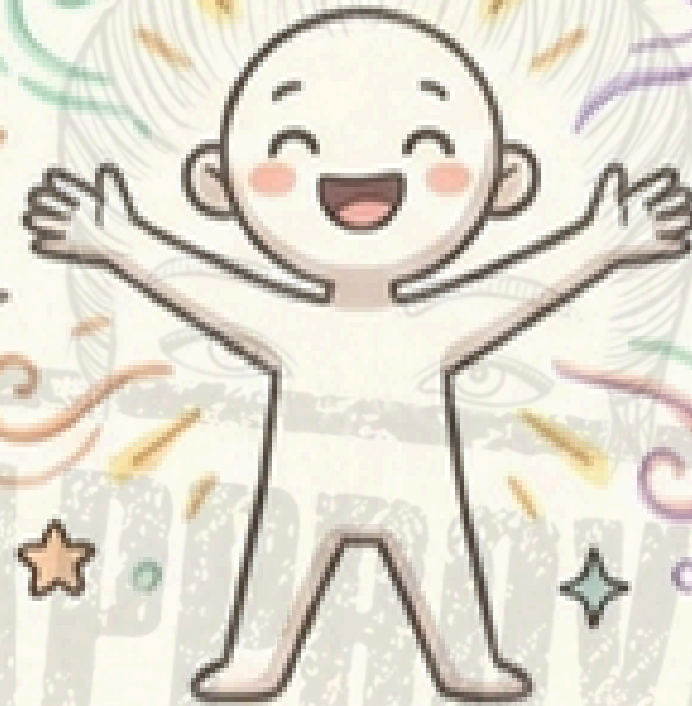
Vitalidad constante. Adiós a la niebla mental y a los bajones de energía a media tarde.

Digestión:

Paz estomacal. Reducción de la hinchazón, gases y mejor asimilación de nutrientes.

Metabolismo:

Equilibrio natural. Regulación de hormonas y peso corporal sin necesidad de dietas restrictivas, sanando la inflamación silenciosa.





Regresa a casa

“ Es momento de dejar de luchar contra tu cuerpo y empezar a habitarlo como tu propio hogar. ”

La Psiconutrición Funcional es tu mapa para reconectar con tus señales internas, sanar tu metabolismo y construir un estilo de vida sostenible y amable.

¿Listo para comenzar tu proceso de sanación desde la raíz?

