



Pirámide Ancestro-Moderna

La pirámide muestra que la nutrición no es solo comida. Esta es la verdadera alimentación que forjó la vida humana.



Escanea aquí...



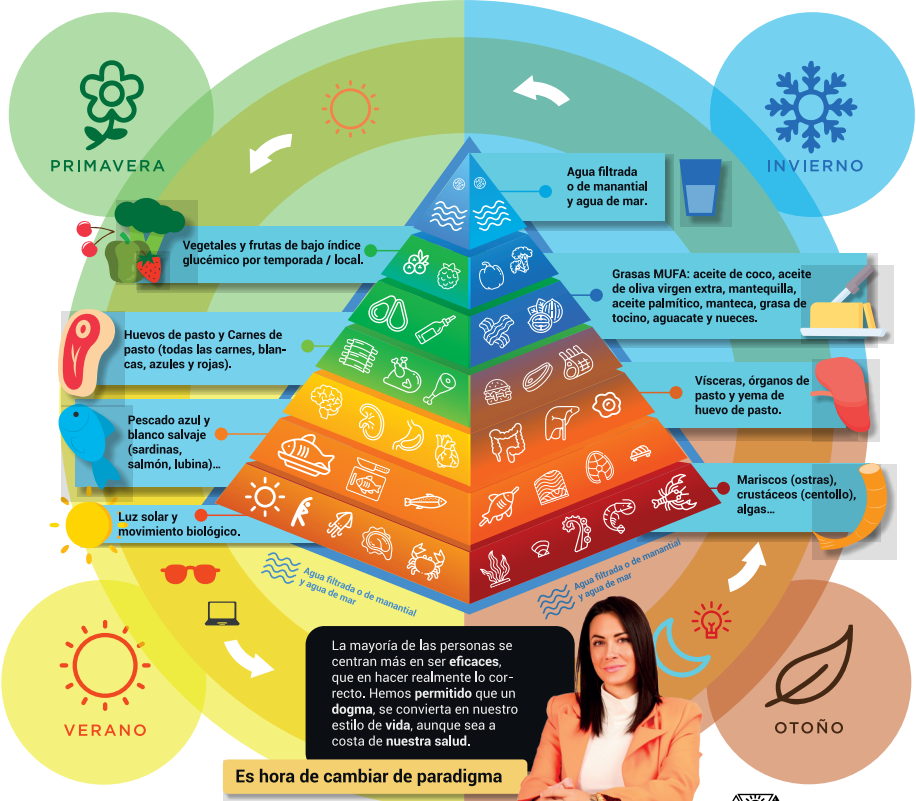
¿Qué debe comer un humano?
Primero debe tener en cuenta la luz solar, después protección de agentes asesinos (luz azul artificial y campos de electron magnéticos), luego debe pensar en la comida.



Tras más conclusiones, investigación y practicas, os presento el movimiento Ancestro Moderno, un movimiento que aguarda el Protocolo alimenticio definitivo para mamíferos humanos, incluido en etapas de embarazo y lactancia.



¿Casi todos los mamíferos?
Si, porque incluso perros y gatos, pueden y deben seguir este protocolo (dependiendo del conteo y de la especie).



La mayoría de las personas se centran más en ser eficaces, que en hacer realmente lo correcto. Hemos permitido que un dogma, se convierta en nuestro estilo de vida, aunque sea a costa de nuestra salud.

Es hora de cambiar de paradigma

HÁBITOS ANCESTRO-MODERNOS

- Luz Solar
- Conectar con la naturaleza
- Movimiento Funcional
- Ducha Fría / Duchas Calientes
- Iniciación al Ayuno
- Protección Luz azul artificial
- Respiración Nasal
- Desintoxicación Lumínica y EMF
- Cetosis Nutricional Estacional/Local
- Iniciación a Carnívoro
- Exposición al Frío
- Sauna
- Meditación
- Terapia Roja e Infraroja



La pirámide se compone por todo lo que nos aportará la **densidad** nutricional, que necesitamos. Nuestras células deben alimentarse de aquello de lo que están hechas.



Tampoco podemos olvidar el estado psicológico, emociones, y entorno social. Eso también es **salud mitocondrial**.



Las dietas inflaman, seguir modas nos enferman. Nuestro entorno se construyó en otro a **alimentación marina**.



www.lanutricionadora.com

