



AZUCAR: EL ENEMIGO INVISIBLE DEL EQUILIBRIO

GUIA PARA ENTENDER TU RELACION CON LO DULCE

CITA

“El que se conquista a sí mismo es el más grande de los vencedores.”

Buda (Dhammapada)



QUÉ ES EL AZÚCAR

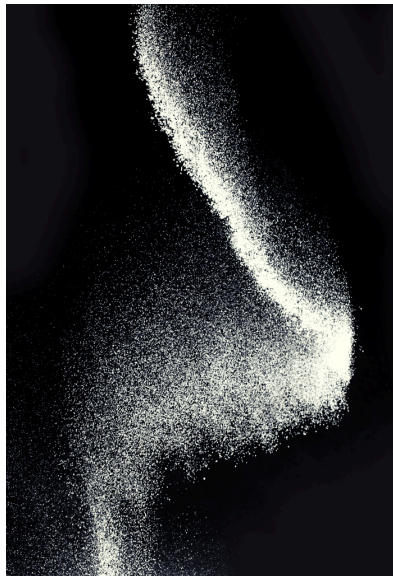
Ese polvo blanco y dulce con el que muchos hemos crecido no representa al azúcar tal como existe en la naturaleza, sino a una forma altamente refinada e industrializada. Es importante aclarar que los azúcares, como moléculas, son parte natural de muchos alimentos: están presentes de manera intrínseca en frutas, verduras o lácteos, donde aparecen acompañados de fibra, agua y nutrientes que modulan su absorción.

El problema surge cuando hablamos del azúcar aislada y concentrada —extraída de fuentes vegetales como la remolacha o la caña— y refinada hasta convertirse en un producto sin valor nutricional real, que se añade a bebidas y alimentos ultraprocesados. En esta guía y durante el Reset, cuando hablemos de los efectos del azúcar sobre la salud, nos referiremos específicamente a los azúcares refinados, los azúcares añadidos y los edulcorantes artificiales, no a los azúcares naturalmente presentes en alimentos enteros.

EL AZUCAR ES MAS ADICTIVO QUE LA COCAINA

Habrás escuchado alguna vez esta frase porque está basada en diversos estudios realizados en ratas con la intención de explorar los vínculos entre el consumo de azúcar y las adicciones. Este tipo de estudios no buscan equiparar sustancias, sino mostrar cómo el azúcar activa los mismos circuitos de recompensa en el cerebro. Te voy a citar y explicar algunos de ellos.

Un estudio realizado en Francia buscó demostrar que el azúcar es, de hecho, más adictiva que la cocaína. Los investigadores descubrieron que cuando se ofrecía a ratas elegir entre agua endulzada con sacarina y cocaína intravenosa, el 94% prefería el sabor dulce de la sacarina. Cuando se ofrecieron dosis más altas de cocaína, la preferencia de las ratas por el agua azucarada no disminuyó. Incluso ratas adictas a la cocaína cambiaban al agua endulzada cuando se les daba la opción. Curiosamente, en ese mismo estudio se encontró que, al cortar el suministro de azúcar blanca, las ratas bebían más alcohol, demostrando que el atracón con azúcar podría haber alterado el funcionamiento de su cerebro.





Los mismos investigadores en otro estudio señalaron que esas funciones cerebrales afectadas actuaban como “puertas de entrada” hacia otros caminos de comportamiento compulsivo destructivo.

Hoebel y su equipo encontraron que la dopamina —el químico cerebral que nos hace sentir tranquilos, relajados y bien— se liberaba en una región del cerebro conocida como el núcleo accumbens cuando las ratas bebían la solución azucarada.

Se cree que esta liberación química activa la motivación y, con la repetición, la adicción.

Esto explica por qué la adicción al azúcar puede generar una respuesta tan emocional: nos sentimos bien cuando la consumimos, y nos ponemos irritables cuando la necesitamos.



Otro estudio de la Universidad de Princeton, demostró los efectos de los atracones de azúcar y la privación en ratas. Las ratas a las que se les negó el azúcar durante un período prolongado después de haber aprendido a darse atracones, trabajaban más duro para conseguirlo cuando se les volvía a ofrecer.

Su equipo descubrió que consumían más azúcar que nunca antes, lo que sugiere un patrón de craving y recaída. Cuando el suministro se cortaba y luego se reintroducía, su motivación por el azúcar no hacía más que aumentar.

OTROS NOMBRES PARA EL AZUCAR



El azúcar puede aparecer bajo muchos nombres diferentes. Aquí tienes algunos de los más comunes que verás en productos:

1. Azúcares “directos”

- Azúcar
- Azúcar blanca
- Azúcar rubia
- Azúcar mascabo
- Azúcar morena
- Azúcar invertido
- Azúcar impalpable

2. Jarabes y siropes (los más frecuentes)

- Jarabe de glucosa
- Jarabe de fructosa
- Jarabe de maíz
- Jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF)
- Jarabe de arroz
- Jarabe de malta
- Jarabe de agave
- Sirope de glucosa-fructosa

📌 Muy común en: galletitas, cereales, yogures bebibles.





3. Endulzantes “naturales” pero siguen siendo azúcar

- Miel
- Melaza
- Panela
- Rapadura
- Azúcar de coco
- Néctar de agave
- Concentrado de dátiles
- ✦ En Argentina aparece mucho “miel” o “azúcar mascabo” para parecer saludable.

4. Concentrados de fruta (azúcar encubierto)

- Concentrado de jugo de fruta
- Jugo de manzana concentrado
- Jarabe de fruta
- Pulpa de fruta concentrada
- ✦ Muy usado en snacks “sin azúcar agregada”.

5. Nombres químicos en etiquetas

- Sacarosa
- Glucosa
- Fructosa
- Dextrosa
- Maltosa
- Lactosa
- Galactosa
- ✦ Suena técnico, pero es azúcar igual.





6. Carbohidratos refinados que actúan como azúcar

- Maltodextrina
 - Almidón modificado
 - Almidón de maíz
 - Fécula de mandioca
 - Harina refinada enriquecida
- ✚ No dicen “azúcar”, pero elevan glucemia rapidísimo.

7. Alcoholes de azúcar (polialcoholes)

Muy comunes en productos “sin azúcar”:

- Sorbitol (E420)
 - Xilitol (E967)
 - Eritritol (E968)
 - Maltitol (E965)
 - Isomalt (E953)
- ✚ Pueden causar hinchazón o malestar digestivo.



8. Edulcorantes artificiales (muy presentes en Argentina)

- Aspartamo (E951)
 - Sucralosa (E955)
 - Acesulfame K (E950)
 - Sacarina (E954)
 - Ciclamato (E952)
- ✚ Los verás en:
- bebidas “light”
 - yogures diet
 - gelatinas sin azúcar

9. Ingredientes “trampa” típicos en Argentina

- Dulce de leche (sí, aparece como ingrediente en barras)
- Caramelo
- Jarabe saborizado
- Relleno dulce
- Preparado azucarado

✓ REGLA PRACTICA

✦ Si termina en:

- “-osa” (fructosa, dextrosa...)
- “jarabe”
- “concentrado”
- “malt-”

➡ probablemente es azúcar oculto.



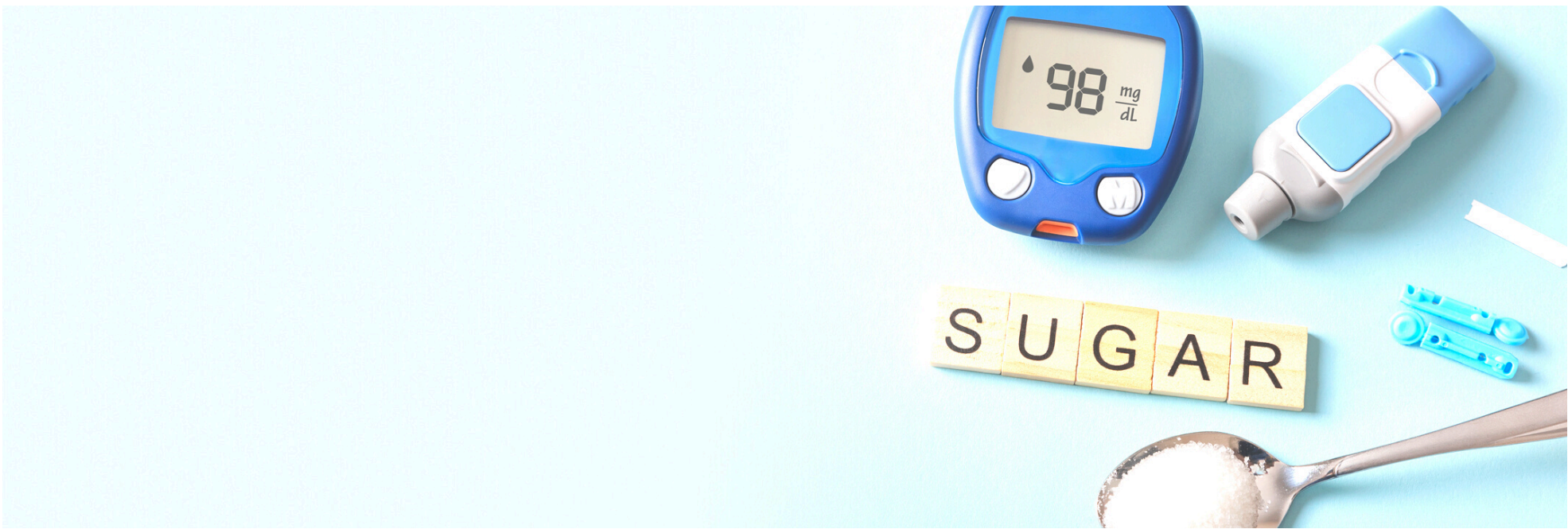
AZUCARES OCULTOS



Ahora vamos a ver que alimentos que no deberían llevar azúcar la llevan y en grandes cantidades.

- **Cereales de desayuno**
- **Barritas de cereal**
- **Condimentos (aderezos para ensaladas, encurtidos, dips, untables, etc.)**
- **Salsa de tomate**
- **Pan**
- **Jugos**
- **Quesos**
- **Yogurt**
- **Bebidas deportivas y energéticas**
- **Galletas saladas (crackers)**
- **Papas fritas**
- **Pasta**
- **Hamgurguesas**
- **Fiambres**
- **Salsas**
- **Sopas instantaneas**
- **Proteinas en polvo**
- **Productos fitness**
- **Snacks saludables**





COMO SE PROCESA EN EL CUERPO

Cuando el azúcar esta en su forma simple (como en la mayoría de los ejemplos anteriores), se digieren inmediatamente y llegan rápidamente al torrente sanguíneo, aumentando los niveles de glucosa en sangre (ese es el famoso “subidón de azúcar”). Pero lo que sube, tiene que bajar... y eso significa que el páncreas libera insulina para introducir todo ese azúcar en las células. Una vez que esto sucede, los niveles de azúcar en sangre descienden de forma brusca y las glándulas suprarrenales entran en acción, secretando adrenalina para volver a elevarlos.

Es un ciclo vicioso que puede dejarnos:

lentos/as

cansados/as

desesperados/as por otra dosis de azúcar

COMO SABES SI EL AZUCAR TE CONTROLA

Muchas personas no se dan cuenta, porque está presente en muchos productos y suele estar asociado al placer, la recompensa o incluso el alivio emocional. Estas preguntas pueden ayudarte a observar tu relación con el azúcar.

1. Cuando aparece el antojo, ¿te cuesta dejar de pensar en ese alimento y en cuándo podrás volver a comerlo?
2. ¿Terminas comiéndolo aunque sepas que después puede haber consecuencias desagradables, como pesadez, inflamación o malestar?
3. ¿Sientes que tu fuerza de voluntad se derrite fácilmente, como si fuera muy difícil parar una vez que empiezas?
4. Cuando intentas no ceder al antojo, ¿aparece algún tipo de incomodidad física o reacción en el cuerpo? Por ejemplo, calambres, dolor de estomago, articulaciones inflamadas, migrañas, brotes en la piel.

📌 Una pista importante.

Y, sinceramente, el hecho de que estés leyendo esta guía ya es una señal positiva: probablemente una parte de ti siente que el azúcar está ocupando más espacio del que te gustaría en tu alimentación.

No se trata de culpa, sino de conciencia.

Este Reset es una oportunidad para empezar de nuevo, observar y recuperar tu equilibrio.



¿EL AZUCAR ES REALMENTE TAN MALA?

El problema real del azúcar aparece cuando su consume se vuelve demasiado frecuente y comienza a afectar tanto a la forma en la que percibimos el sabor de los alimentos como a la manera en la que el cuerpo lo metaboliza. Por supuesto esto varía mucho en relación a la constitución personal de cada individuo, como está su equilibrio emocional y como son sus hábitos y estilo de vida. Por eso, no se puede generalizar pero si podemos estudiar algunos de los posibles efectos secundarios del consumo continuado de azúcar.



DIABETES (especialmente tipo 2)

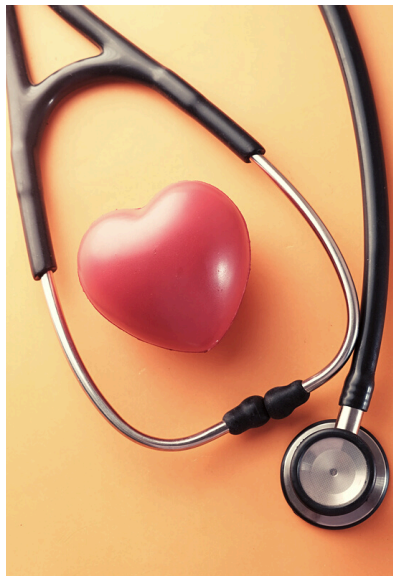
Un consumo habitual de azúcar no causa diabetes de un día para otro, pero sobrecarga constantemente el sistema de regulación de la glucosa.

Con el tiempo, el cuerpo necesita producir cada vez más insulina para manejar la misma cantidad de azúcar, lo que puede llevar a resistencia a la insulina, el paso previo a la diabetes tipo 2.

👉 El problema no es el “capricho”, sino la exposición diaria y repetida.

OBESIDAD (especialmente abdominal)

El azúcar aporta energía rápida pero no saciedad real. Esto favorece que se coma más de lo que el cuerpo necesita. Además, cuando el azúcar se consume de forma frecuente, el cuerpo tiende a almacenarla como grasa, especialmente en la zona abdominal, que es metabólicamente más activa y más problemática.



ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

El consumo habitual de azúcar favorece:

- Aumento de triglicéridos
- Inflamación de bajo grado

Todo esto contribuye al síndrome metabólico, que eleva el riesgo de infartos y ACV incluso en personas que “no comen grasa” o tienen colesterol aparentemente normal.

👉 El azúcar afecta al corazón indirectamente, pero de forma muy clara.



CARIES

Las bacterias de la boca utilizan el azúcar como alimento. Cuando el consumo es frecuente (aunque sea en pequeñas cantidades), se mantiene un ambiente ácido constante que debilita el esmalte dental, aumentando el riesgo de caries a lo largo del tiempo.

☞ La frecuencia importa más que la cantidad puntual.

ESTADO DE ANIMO Y COMPORTAMIENTO

El azúcar genera subidas rápidas de energía seguidas de bajadas. Esto puede traducirse en:

- Irritabilidad
 - Cambios de humor
 - Sensación de “necesitar algo dulce” para funcionar
- Además, el consumo habitual puede afectar mecanismos cerebrales relacionados con la motivación y la recompensa, reforzando el círculo del antojo.



DESEQUILIBRIO HORMONAL

Los picos repetidos de glucosa alteran la comunicación hormonal del cuerpo. A corto plazo lo notaremos como cansancio, ansiedad o dificultad para concentrarse o dormir pero a largo plazo puede afectar a hormonas como:

- Insulina
- Cortisol
- Estrógenos y hormonas sexuales

☞ El azúcar interfiere con el “ritmo interno” del cuerpo.



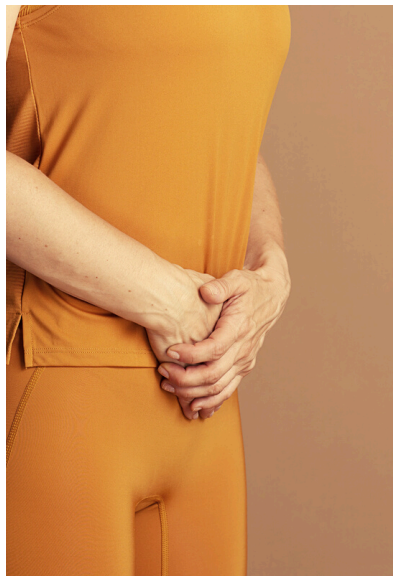
SUPRESION DEL SISTEMA INMUNE

Después de consumir azúcar, la capacidad del sistema inmune para responder se reduce temporalmente. Cuando esto ocurre de forma repetida, el organismo puede volverse:

- Más susceptible a infecciones
 - Más inflamatorio
 - Menos eficiente en la reparación celular
- 👉 El cuerpo entra en modo “gestión de emergencia”, no de defensa.

AGOTAMIENTO DE NUTRIENTES

Para metabolizar el azúcar, el cuerpo necesita vitaminas y minerales (como magnesio y vitaminas del grupo B). Como el azúcar refinado no aporta nutrientes, el balance es negativo: se gasta más de lo que se recibe.



ALTERACION DE LA MICROBIOTA

El azúcar alimenta preferentemente a bacterias menos beneficiosas y levaduras. Este contexto puede favorecer la proliferación de microorganismos oportunistas como Candida.

Un consumo habitual puede:

- Reducir diversidad bacteriana
- Aumentar gases, hinchazón o digestiones lentas



COMO BAJARSE DEL TREN DEL AZUCAR

👉 La estabilidad del azúcar en sangre depende del conjunto de la comida, no de un alimento aislado. Para mantener niveles de azúcar más estables:

1. Priorizar proteínas para favorecer la saciedad y el equilibrio hormonal.
2. Incluir grasas saludables, esenciales para el sistema nervioso y la regulación del apetito.
3. Asegurar suficiente fibra, que ralentiza la absorción del azúcar y apoya la salud digestiva.

COMO AFRONTAR LOS ANTOJOS

Es importante que hablemos de esto porque te va a pasar constantemente. Consulta esta sección todas las veces que necesites cuando realices el Reset. Estas estrategias te pueden ayudar a aliviar los antojos pero no funcionarán sin tu compromiso y determinación. No hace falta hacer todo. Elige 2 o 3 y empezá por ahí.

- Toma tu café o té de la mañana sin endulzar. Si no puedes tolerarlos en su versión “al natural”, quizá sea el momento de crear un nuevo ritual matutino.
- Desayuna con suficiente proteína y grasa. Empezar el día con un desayuno dulce o pobre en proteína predispone a antojos durante todo el día.
- Asegúrate de que tus comidas estén bien equilibradas, con suficiente proteína, carbohidratos complejos y grasas saludables.
- Consume alimentos naturalmente dulces, como frutas, vegetales, lácteos y cereales integrales para satisfacer el deseo por lo dulce.



COMO AFRONTAR LOS ANTOJOS

- Utiliza especias como canela, nuez moscada y jengibre para potenciar el sabor de los alimentos y, además, ayudar a equilibrar los niveles de azúcar en sangre.
- Utiliza frutas cocinadas como endulzante para evitar el azúcar en la pastelería.
- Evita los alimentos refinados y blancos, sobre todo los panes blancos y las pastas.
- Introduce alimentos amargos porque el sabor amargo reduce el deseo por lo dulce.
- Mastica bien, comer sin prisas o usar alimentos que apoyen la digestión puede reducir antojos indirectamente.
- Come suficiente sal (de calidad). El cuerpo a veces busca dulce cuando en realidad necesita sodio y minerales.
- Bebe suficiente agua durante el día. Es habitual que el cuerpo confunda la sed con el hambre.



- Introduce alimentos fermentados para equilibrar las bacterias que influyen en el deseo por lo dulce.
- Revisa el consumo de estimulantes porque elevan el cortisol y generan bajadas de energía posteriores, lo que suele terminar en antojos de azúcar como compensación.
- Practica algún movimiento suave tras las comidas, como una caminata corta o unos ejercicios de yoga. suaves para disminuir antojos posteriores.
- Aprende a distinguir hambre real de hábito. A veces el antojo aparece: siempre a la misma hora o en el mismo contexto emocional y una pausa consciente + respiración breve puede ayudar a romper el automatismo.
- Come para satisfacer una necesidad física, no una emocional. Presta atención a los acontecimientos de tu vida que te llevan a recurrir a ciertos alimentos dulces. ¿Devorás comida ultraprocesada cuando estás estresado, preocupado, frustrado con familiares o enfadado con tu pareja? Reconoce estos detonantes y observa si existe una manera de resolverlos sin recurrir a la comida.



- Acepta el antojo sin luchar, porque luchar contra el antojo suele intensificarlo, observado, espera unos minutos y decide desde la conciencia para evitar el efecto rebote.
- Regula el estrés y el descanso. El estrés crónico eleva el cortisol, lo que aumenta el deseo por alimentos rápidos y dulces.
- Practica el autocuidado en lugar de comer azúcar: escucha música, date un baño, toma una taza de té, sal a caminar, duerme una siesta, etc.
- Cepíllate los dientes. A menudo los antojos de azúcar aparecen al final del día. Cena y luego cepíllate los dientes, comprometiéndote a dar por finalizada la ingesta del día.
- Dormir poco o mal también desregula el apetito y la sensibilidad a la insulina.





TUS ALIADOS CONTRA EL AZUCAR

De entre todos los alimentos que puedes elegir hay algunos que ayudan a llevar mejor el azúcar en sangre (en la vida real). No son alimentos “mágicos” ni compensan una dieta alta en azúcar, pero incluidos de forma habitual ayudan a que la glucosa suba más despacio, a sentir más saciedad y a reducir antojos.

PALTA

Aporta grasa y fibra, lo que hace que las comidas sean más estables.

👉 Añadirlo a una comida evita subidas bruscas de azúcar, no porque “baje” la glucosa, sino porque ralentiza la absorción.



BATATA/BONIATO

Es dulce, pero con fibra y nutrientes.

👉 Funciona mejor que harinas refinadas cuando se consume en porciones moderadas y acompañada, no sola ni en exceso.

CANELA

Puede ayudar levemente a la regulación de la glucosa.

👉 No “cura nada”, pero usarla de forma habitual en comidas o bebidas puede suavizar picos.



CEBOLLA Y AJO

No bajan el azúcar por sí solos, pero mejoran la respuesta metabólica cuando forman parte de comidas completas.

SEMILLAS DE LINO

Aportan fibra y grasas que enlentecen la absorción del azúcar.

☛ Una cucharada diaria, bien triturada, suma estabilidad, especialmente en desayunos.

LIMON

La acidez ayuda a que el azúcar de una comida suba más despacio.

☛ Un chorrito de limón en ensaladas o verduras sí marca diferencia, aunque sea sutil.



CALDO DE HUESOS

Aporta minerales y saciedad.

☛ Útil cuando hay cansancio o hambre “difusa” que suele terminar en dulce.

ALIMENTOS FERMENTADOS

Ayudan a la microbiota, que influye en la regulación del apetito.



HUEVOS

Aportan proteína y grasa de alta saciedad.

☛ Comer huevos reduce la probabilidad de buscar azúcar más tarde, especialmente en el desayuno.

PESCADO

Aporta proteínas y grasas antiinflamatorias.

☛ No baja la glucosa directamente, pero mejora el contexto metabólico general.

VINAGRE DE MANZANA

Consumido con las comidas (en ensalada o verduras).

☛ Tiene evidencia bastante sólida en la reducción del pico glucémico postprandial.

VEGETALES AMARGOS

Rúcula, escarola, endivia, radicchio, diente de león.

☛ Estimulan digestión y reducen el deseo por lo dulce de forma reflejo-sensorial.

VEGETALES RICOS EN FIBRA SOLUBLE

Puerro, cebolla cocida, alcaucil, zanahoria cocida, calabaza.

☛ Ayudan a que el azúcar suba más lento y alimentan microbiota beneficiosa.





CHIA

Bien hidratada aporta mucílagos que ralentizan la absorción de glucosa.

☛ Especialmente útil en el desayuno.

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Consumido junto con las comidas, ayuda a que el azúcar en sangre suba de forma más gradual y mejora la respuesta metabólica general.

☛ Usado en crudo o a baja temperatura, aporta estabilidad y reduce la probabilidad de picos y antojos posteriores.





¿Y AHORA QUÉ?

Si llegaste hasta acá, probablemente ya te diste cuenta de algo importante. Que el azúcar no es un tema menor ni una cuestión de fuerza de voluntad. Y aun así, conocer no siempre alcanza para cambiar. Porque entre saber qué conviene y hacerlo en el día a día aparecen cosas reales:

Falta de tiempo.

Dificultad para organizarse.

Dudas sobre qué elegir en el día a día.

Cansancio, estrés, hábitos arraigados.

Momentos en los que el cuerpo y la cabeza no acompañan.

No es falta de compromiso.

Es que los cambios profundos necesitan contexto y sostén.

Por eso, antes de seguir sumando información, quiero hacer una pausa y proponerte otra manera de empezar. Porque esta guía no está pensada para que hagas todo sola/o, sino para que tengas claridad suficiente como para decidir si quieres ir un paso más allá.

RESET

DE 7 DIAS

En lugar de intentar hacerlo todo perfecto, te propongo algo más simple y más amable: hacer un reset sin azúcar de una semana. Un reset no busca resultados espectaculares.

Busca sensaciones reales que te ayuden a decidir mejor después.

No es una dieta.

No es dejar el azúcar para siempre.

Y no es una prueba de fuerza de voluntad.

Es un pequeño corte consciente.

Un espacio breve para bajar el ruido, observarte y darle al cuerpo la posibilidad de volver a sentir equilibrio.

Muchas personas descubren que, en pocos días:

La energía se vuelve más estable.

Los antojos aflojan un poco..

El sabor dulce se percibe distinto.

Aparece más claridad al elegir.

Porque cuando el cuerpo descansa, responde.



IRENE MENCHERO

Elige Alimentos Verdaderos



EXPERIENCIA EN GRUPO

Porque hacerlo acompañado/a, cambia la experiencia. A veces no necesitamos más información sino no estar solos/as en el proceso. No es para que alguien te controle o te dirija, es para no tener que resolver todo siempre solo/a.

Para que:

Puedas adaptar las propuestas a tu realidad.

Tengas espacio para preguntar, ajustar, frenar.

Puedas entender lo que va pasando en tu cuerpo.

Puedas organizarte sin rigidez.

Puedas sostener el proceso cuando surgen resistencias o cansancio.

Durante el Reset de 7 días sin azúcar, no trabajamos desde la exigencia, sino desde la observación y el aprendizaje.

El foco no está en cumplir, sino en observar, aprender y experimentar.

La idea no es “portarse bien”, sino comprender tu relación con el azúcar y empezar a transformarla desde un lugar más amable y posible.



IRENE MENCHERO

Elige Alimentos Verdaderos

¿ESTE RESET ES PARA MI?

Este acompañamiento está pensado para personas reales, con días buenos y días difíciles, con hábitos previos y con historia con la comida.

Puede ser para ti si sientes que:

- El azúcar aparece en tu vida más de lo que te gustaría.
- Haces esfuerzo por cuidarte, pero algo no termina de acomodarse.
- Quieres entenderte mejor, no castigarte.
- Buscas una relación más tranquila con la comida.

Y probablemente no sea para ti si:

- Buscas resultados rápidos o fórmulas cerradas.
- Esperas una lista rígida de prohibiciones.
- No te interesa observar tus hábitos y sensaciones
- Quieres soluciones mágicas sin implicarte en el proceso.

Aquí no trabajamos contra el cuerpo, trabajamos con él.





UN GRAN COMIENZO

Este PDF es el comienzo, no el camino entero.
Este PDF te da información, contexto y una primera toma de conciencia.
Y eso ya es mucho.
Pero no es el proceso completo.
Y no pretende serlo.

El verdadero trabajo empieza cuando llevamos todo esto a la vida cotidiana y lo adaptamos a tus horarios, tu cocina, tu cuerpo. Cuando entendemos por qué algunas cosas cuestan más que otras y encontramos una forma posible de sostener los cambios.

Eso es lo que hacemos en el Reset de 7 días sin azúcar:
Crear un espacio cuidado para empezar a transformar la relación con el azúcar sin extremos ni culpas.
Este PDF abre la puerta.
El reset es el paso adentro.

RESET DE 7 DIAS SIN AZUCAR

ACOMPañAMIENTO CONSCIENTE

Modalidad

Online · en grupo

Fechas y estructura

Jueves 12 de febrero – Zoom de inicio (19:00 hs)

Viernes 13 a domingo 15 – Preparación guiada.

Lunes 16 a domingo 22 – Reset 7 días sin azúcar

Domingo 22 – Cierre integrador en Zoom.

¿Qué incluye el Reset?

 Guía clara día por día.

 Lista de compras simple.

 Recetario con recetas fáciles, reconfortantes y con dulzor natural.

 Soluciones prácticas para los antojos.

 Propuesta de hábitos diarios no alimentarios.

 Grupo de WhatsApp para el seguimiento.

RESET DE 7 DIAS SIN AZUCAR

ACOMPANAMIENTO CONSCIENTE

Inversión

 Argentina: \$39.000 ARS

 Exterior: USD 39

Formas de pago:

Mercado Pago (Argentina)

PayPal (pagos internacionales)

¿Cómo anotarte?

Completar el formulario de inscripción.

Realizar el pago.

Recibir por mail toda la información para empezar.

 **QUIERO SUMARME AL RESET**

Un espacio para pausar, escucharte
y empezar a elegir con más claridad.



IRENE MENCHERO

Elige Alimentos Verdaderos