

Come para desinflamarte

Tu guía práctica, paso a paso, para recuperar energía y bienestar desde la alimentación real

rociорipoll

salud integrativa

Farmacéutica y Nutricionista integrativa

 www.rociорipoll.com

 WhatsApp: +34 747 415 571
c/ Calvet 30, 4-1 //08021 Barcelona

¿Quién soy y por qué estoy aquí contigo?



Hola, soy Rocío Ripoll

- Licenciada en Farmacia
- Graduada en Nutrición Humana y Dietética
- Especialista en Microbiota humana
- Medicina Genómica y Farmacogenética

Estructura del programa



Índice del curso

PASO 0- INTRODUCCIÓN. ¡Empezamos junt@s!

- ¿Quién soy y por qué estoy aquí contigo?
- Breve contexto introductorio
- No hay que volver a las cavernas
- Se trata de recuperar el equilibrio “BIO-Lógico”
- Presentación del programa [Download](#)

PASO 1- INFLAMACIÓN. Tu cuerpo no está roto, está inflamado. ❤

- Objetivos del módulo
- La inflamación: tu sistema de defensa natural
- El problema llega cuando el fuego no se apaga
- ¿Qué señales te manda tu cuerpo? ❤
- ¿Qué cosas alimentan ese fuego?
- La buena noticia: ¡sí puedes revertirlo! Los 6 Pilares. [Download](#)
- Tu primer interruptor: el plato antiinflamatorio
- ¿Qué mejoras notarás cuando empieces?
- A veces sabemos... pero no podemos

PASO 2- AUTOEVALÚATE... Antes de empezar, mira dónde estás.

- Objetivos del módulo
- El primer paso... ¡conocerte!
- Tu Rueda de Bienestar Antiinflamatorio [Download](#)
- Lo que hay en tu nevera y despensa cuentan tu historia [Download](#)
- Diario de Alimentación: registro 7 días [Download](#)
- Mini-Cuestionario de Hábitos [Download](#)
- Mi compromiso conmigo [Download](#)

PASO 3- LO QUE MÁS TE INFLAMA y... ¡cómo reducirlo sin sufrir!

- Objetivos del módulo
- Primum non nocere
- No se trata de prohibir, sino de elegir con conciencia [Download](#)

3.1- AZÚCAR. Azúcares y edulcorantes

- Azúcar... el dulce engaño
- “Nada tiene sentido si no es a la Luz de la evolución”
- “No tiene sentido si no es “Bio-Lógico”
- Desvelando la verdad [Download](#)
- La verdad de la verdad es... [Download](#)
- Muchos nombres, mismo efecto: azúcar añadido [Download](#)
- El azúcar no es premio... es trampa [Download](#)
- Recomendaciones oficiales a bebés = 0 terrones [Download](#)
- Recomendaciones oficiales a niños= 4 terrones [Download](#)
- Evitemos los picos de glucosa e inflamación
- Edulcorantes sí que puedo, ¿verdad?
- Azúcar y edulcorantes... el dulce engaño
- La realidad de los edulcorantes
- ¡Ojo con las trampas, y con los sustitutos! [Download](#)
- ¿Cómo es posible si sabe a salado? [Download](#)
- ¿Cómo reducir el azúcar sin sufrir?

3.2- GLUTEN. Cereales y otros alimentos

- Gluten... no aporta nada!
- No hace falta ser celíaco para notar la diferencia
- ¿Quién lo contiene?
- ¿Cómo reducir el gluten sin sufrir?

Índice del curso

3.3- LÁCTEOS. Especialmente los de vaca

- No somos lactantes ni terneros
- Pensemos un momento... ¿qué es un lácteo?
- No somos el público objetivo de la leche de vaca
- Lactosa... el azúcar de las leches
- Cuando falta lactasa... ¡se complica la leche!
- ¿Cómo reducir los lácteos de vaca sin sufrir?

3.4- GRASAS TRANS... ¡las peores!

- Las Grasas TRANS avivan el fuego
- Grasas que avivan el fuego... y grasas que lo apagan
- ¿Cómo reducir las grasas TRANS sin sufrir?

3.5- PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS. Alimentos no alimentos

- ¿Qué son los alimentos procesados?
- ¿Qué son los alimentos ULTRAProcesados?
- ¿Cómo reducir los Ultraprocesados sin sufrir?

3.6- ALCOHOL. Bebidas alcohólicas

- Alcohol... ¡tu cuerpo paga la ronda!
- Detrás del brindis... el coste oculto del alcohol
- ¿Cómo reducir el alcohol sin sufrir?
- Ojo que tienen mucho azúcar
- Mini-Reto x 7 días

PASO 4- CESTA ANTIINFLAMATORIA. Lo que tu cuerpo agradece

- Objetivos del módulo
- Llena tu cesta con alimentos antinflamatorios
- Pirámide antiinflamatoria.

4.1- VEGETALES:

- Llena tu plato de color y de vida
- El dulce natural que sí te cuida
- El problema del exceso de fructosa [Download](#)
- ¿Zumos para los peques? No, gracias... ¡Ninguno!
- Primeros brotes llenos de energía vital
- Los 12 Sucios y los 15 Limpios
- Cómete el Arcoíris a través de los alimentos [Download](#)
- Cada color, una vitamina. Variedad = defensa antioxidante. [Download](#)

4.2- PROTEINA ANIMAL:

- El superalimento de la naturaleza
- Huevos... ¿cuáles debo comer? [Download](#)
- Grasas que calman la inflamación
- Contra más pequeño mejor [Download](#)
- El placer del mar
- Si eliges calidad, eliges salud
- Si la cocinas bien, te cuidas mejor

4.3- PROTEINA VEGETAL:

- Lo bueno, lo malo y lo digestivo
- La cara B de la soja (sí, también existe)
- Proteína vegetal que equilibra y sacia
- El regalo del bosque para tu sistema inmune
- Minerales del mar que ayudan a depurar

Índice del curso

4.4- CEREALES:

- Energía mejor tolerada
- La importancia de lavar bien el arroz
- Patata y arroz mejor del día anterior

4.5- GRASAS SALUDABLES:

- Grasas que desinflaman
- Snack real que te sacia

4.6- OTROS:

- Medicina en tu cocina
- Pequeñas bacterias, grandes aliadas
- Hidratación con conciencia
- Del bosque a tu taza, remedios al servicio de tu salud

PASO 5- TU PLATO IDEAL. El Método Antiinflamatorio

- Objetivos del módulo
- Tu plato ideal, tu medicina diaria

5.1- EN AYUNAS. ¡Mi primera acción del día!

- Empieza el día hidratándote
- Del bosque a tu taza, remedios al servicio de tu salud

- 5.3- LA COMIDA... Como un rey o un príncipe!**
- Estructura la comida... ¡el plato de Harvard!
 - Equilibrio antiinflamatorio: la regla del 50/25/25
 - En algunos-muchos casos... mejor dieta disociada
 - Ejemplos de comidas
 - Más ejemplos de comidas
 - Más Ideas de comidas [Download](#)

5.4- LA CENA... Como un mendigo!

- Estructura la cena... cierra el día con ligereza
- Ejemplos de Cenas
- Ideas de cenas [Download](#)

5.5- PICOTEO Siempre saludable

- Picoteo: elige tu antojo salado o dulce... y saludable
- Ideas de dulces e ideas de salados [Download](#)

5.6- ¿CÓMO COMER? El cómo como, importa

- Más allá de lo que comes, importa cómo comes

5.7- MENÚS INFINITOS. La Matriz de más de 1000 platos

- Ejemplo de un menú semanal [Download](#)
- La fábrica infinita de platos ricos y saludables [Download](#)
- Bienvenido al buffet cuántico: combina, mezcla y disfruta [Download](#)
- Construye tu plato como si fuera LEGO [Download](#)
- ¿Qué comemos hoy? Resuelto para los próximos 3 años [Download](#)

5.2- EL DESAYUNO

- Parece saludable pero NO lo es!
- Desayuno antiinflamatorio sin picos de azúcar

[Download](#)

PASO 6- MÉTODOS DE COCCIÓN ANTIINFLAMATORIOS

- Objetivos del módulo
- Cocinar sin destruir: el arte de conservar lo bueno
- Fuego enemigo: cuando la comida pierde la batalla

Índice del curso

PASOS 7, 8, 9... ESTILO DE VIDA ... No sólo de pan vive el hombre

- Objetivos del módulo
- No sólo de pan vive el hombre

7.1- AYUNOS:

- Ayuno intermitente...dale un respiro a tu cuerpo

7.2- MOVIMIENTO

- Muévete para vivir más y mejor

7.3- GESTIÓN EMOCIONAL

- Reduce el estrés y activa tu nervio vago

7.4- SUEÑO

- Sueño: duerme como un bebé, y despiértate increíble!

7.5- TÓXICOS AMBIENTALES

- Haz que tu entorno sea más limpio y amable

7.6- RADIACIONES

- Baja radiaciones. Tecnología sí pero con cabeza

7.8- SOCIALIZA

- Socializa y rodéate de quien te haga bien



Bonus Extra... Analiza tu estilo de vida

Mini-Cuestionario de Hábitos

Mini-Cuestionario de Hábitos:

Download

1) ¿Incluyes vegetales frescos de # colores en al menos 2 comidas/día? SI NO
2) ¿Incorporas frutos rojos/antioxidantes con frecuencia? SI NO
3) ¿Consumes proteína de #xter biológico en al menos 2 comidas/día? SI NO
4) ¿Limitas el azúcar? SI NO
5) ¿Tomo < 1v
6) ¿Utilizas Aceite de Oliva? SI NO
7) ¿Tomas fer
8) ¿Incorporas agua en tu dieta? SI NO
9) ¿Cocinas en casa? SI NO
10) ¿Bebes al menos 2 litros de agua al día? SI NO
11) ¿Comes con plato de fibra? SI NO
12) ¿Planificas tu dieta? SI NO

Mini-Cuestionario de Hábitos:

Download

1) ¿Caminas o te mueves al menos 30 minutos al día? SI NO
2) ¿Realizas algún tipo de ejercicio físico >3 veces por semana? SI NO
3) ¿Te mantienes en forma? SI NO
4) ¿Combinas ejercicio con una dieta saludable? SI NO
5) ¿Incluyes estiramientos? SI NO
6) ¿Tu cuerpo se siente bien? SI NO
7) ¿Pasas tiempo en la naturaleza? SI NO
8) ¿Disfrutas del medio ambiente? SI NO
9) ¿Escuchas a tu cuerpo? SI NO
10) ¿Evitas pasar miedo? SI NO

Mini-Cuestionario de Hábitos:

Download

1) ¿Tu casa te transmite orden y calma? SI NO
2) ¿Ventilas a diario y permites que entre luz natural? SI NO
3) ¿Intentas reducir el uso de plásticos? SI NO
4) ¿Usas cosmética natural? SI NO
5) ¿Evitas ambientar tu casa? SI NO
6) ¿Pasas min 30min al día en la naturaleza? SI NO
7) ¿Tienes plantas o flores en casa? SI NO
8) ¿Evitas la luz intensa? SI NO
9) ¿Mantienes tu espacio ordenado? SI NO
10) ¿Conectas semanales con la naturaleza? SI NO

Mini-Cuestionario de Hábitos:

Download

1) ¿Duermes al menos 7 horas cada noche? SI NO
2) ¿Te acuestas y te levantas a horas similares cada día? SI NO
3) ¿Evitas pantallas de luz azul antes de dormir? SI NO
4) ¿Tu dormitorio es ordenado? SI NO
5) ¿Te despiertas con la alarma? SI NO
6) ¿Evitas café o estímulos? SI NO
7) ¿Cenas al menos 2 horas antes de dormir? SI NO
8) ¿Tu sueño es profundo? SI NO
9) ¿Evitas mirar el móvil antes de dormir? SI NO
10) ¿Tienes una rutina de respiración? SI NO

Mini-Cuestionario de Hábitos:

Download

1) ¿Tienes personas con las que puedes hablar abiertamente? SI NO
2) ¿Dedicas tiempo de calidad a tu familia o seres queridos? SI NO
3) ¿Cuidas tus relaciones? SI NO
4) ¿Sientes que tienes apoyo? SI NO
5) ¿Compartes momentos? SI NO
6) ¿Evitas pasar tiempo solo? SI NO
7) ¿Expresas tu cariño? SI NO
8) ¿Te sientes parte de tu grupo? SI NO
9) ¿Dedicas tiempo a tu salud? SI NO
10) ¿Tienes límites? SI NO

Mini-Cuestionario de Hábitos:

Download

1) ¿Dedicas unos minutos al día para parar y respirar? SI NO
2) ¿Eres capaz de detectar cuándo estás tens@ o estresad@? SI NO
3) ¿Practicas alguna técnica de relajación o mindfulness? SI NO
4) ¿Sales a caminar o moverte cuando necesitas despejarte? SI NO
5) ¿Sueles escuchar a tu cuerpo antes de comer/picar algo? SI NO
6) ¿Te hablas con amabilidad cuando algo no sale bien? SI NO
7) ¿Te permites descansar sin sentir culpa? SI NO
8) ¿Dedicas tiempo suficiente a actividades de ocio que disfrutas? SI NO
9) ¿Tienes estrategias para soltar lo que no puedes controlar? SI NO
10) ¿Ries o sonríes cada día, aunque sea un poco? SI NO

Gestión emocional

Total SI

Come para desinflamarte

Con esta guía practica te llevas:

- ❖ **8 horas de contenido**
- ❖ **35 videos grabados** con todo el rigor y el cariño
- ❖ **44 descargables** con información interesante
- ❖ **Rueda de Bienestar Antiinflamatorio** para autoevaluarte y empezar desde tu realidad.
- ❖ **Lista antiinflamatoria completa:** qué comer, por qué y cómo combinarlo.
- ❖ **Guías prácticas** para reducir azúcar, gluten, lácteos, alcohol y ultraprocesados sin sufrir.
- ❖ **Matriz de los más de 1000 platos**
- ❖ **Mini-retos, trucos, ejemplos** reales y pasos simples que podrás aplicar desde el primer día.
- ❖ Un acompañamiento honesto y realista: **no se trata de prohibir, sino de elegir con conciencia.**

Tu bienestar no necesita más fuerza de voluntad.
Necesita una guía clara!!

~~225€~~

Precio especial
LANZAMIENTO

149€

Para mas info:

🌐 www.rociорipoll.com

📞 WhatsApp: +34 747 415 571

c/ Calvet 30, 4-1 //08021 Barcelona

rociорipoll

salud integrativa

Farmacéutica y Nutricionista integrativa