

INTESTINO

TU SEGUNDO CEREBRO



PLAN DE 7 DÍAS

Betteryou.
METHOD

¿sabías que?



ES MÁS QUE UN ÓRGANO DIGESTIVO

Tu intestino es mucho más que un órgano digestivo: es un centro de inteligencia autónoma, un ecosistema que influye directamente en tu estado de ánimo, energía, inflamación, inmunidad y claridad mental. A esta red neuronal intestinal se le conoce como el sistema nervioso entérico, y se conecta con tu cerebro a través del nervio vago, en un diálogo constante y decisivo para tu bienestar

ESTUDIOS RECIENTES

Publicados en Nature, Cell y The Lancet demuestran que:

1

Más del 90% de la serotonina (la hormona del bienestar) se produce en el intestino.

El 70% del sistema inmunológico vive en el microbioma intestinal

2

3

La inflamación crónica relacionada con ansiedad, depresión y fatiga tiene origen intestinal.

El intestino produce GABA, dopamina y acetilcolina, neurotransmisores que regulan el estrés, el sueño y la motivación

4

ESTUDIOS RECIENTES

BetterYOU.
— METHOD —

MICROBIOTA DESEQUILIBRADA

Cuando tu microbiota está desequilibrada (disbiosis), puedes experimentar

- Ansiedad, neblina mental o depresión.
- Gases, hinchazón, estreñimiento o diarrea
- Alergias, fatiga constante, baja inmunidad
- Piel apagada, antojos de azúcar y mal aliento.

MICROBIOTA DESEQUILIBRADA

PLAN DE 7 DÍAS

Reducir la inflamación intestinal

Mejorar la digestión y motilidad intestinal

Reestablecer la conexión intestino-cerebro

Promover neurotransmisores saludables como serotonina y dopamina

Regenerar la microbiota con alimentos fermentados, prebióticos y fibra

Eliminar alimentos que alteran la microbiota (azúcar, gluten, lácteos procesados).



OBJETIVOS

del plan

BetterYOU.
— METHOD —

LISTA DE SUPER

INGREDIENTES	CANTIDAD RECOMENDADA
Alcachofas	4 piezas
Espárragos	3 manojos (600 g)
Puerro	2 piezas grandes
Ajo	2 cabezas (20 dientes)
Cebolla morada	3 piezas grandes
Apio	1 manojo (500 g)
Brócoli	2 piezas grandes
Kale o espinaca	2 manojos (400 g)
Plátano verde	5 piezas
Papaya	1 papaya mediana
Blueberries	300 g
Manzana verde	4 piezas
Granada	2 piezas
Chucrut sin pasteurizar	1 frasco (250 g)
Kéfir de agua	1 litro
Kombucha	3 botellas (750 ml)
Miso	1 envase (200 g)
Salmón salvaje	700 g

LISTA DE SUPER

INGREDIENTES	CANTIDAD RECOMENDADA
Huevo orgánico	14 piezas
Pollo orgánico	700 g
Lentejas	500 g
Garbanzos	500 g
Aguacate	5 piezas
Aceite de oliva extra virgen	250 ml
Aceite de coco	150 ml
Nueces mixtas	200 g
Caldo de huesos	1 litro
Psyllium husk	100 g
Vinagre de manzana	250 ml
Jengibre fresco	200 g
Cúrcuma	100 g
Hierbas frescas (romero, albahaca, orv@gano)	1 manojo surtido
Agua mineral	7 litros
Té de hierbas (varios)	20 bolsitas surtidas



Días 1 a 7

MENÚS Y RECETAS

Betteryou.
— METHOD —

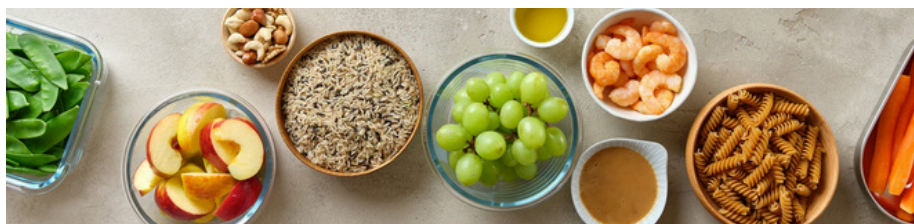
Día 1

MENÚ COMPLETO CON CALORÍAS APROXIMADAS

CONCEPTO	ALIMENTOS	CALORÍAS
DESAYUNO	<p>SMOOTHIE PREBIÓTICO</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 plátano verde• ½ taza de blueberries• 1 cda de linaza• 1 taza de kéfir de coco	210 KCAL
SNACK AM	1 manzana verde con 1 cda de mantequilla de almendra	190 KCAL
COMIDA	Ensalada de lentejas con espinaca, cúrcuma, cebolla morada y vinagreta de limón	390 KCAL
SNACK PM	½ taza de chucrut + 5 nueces	120 KCAL
CENA	<p>CALDO DE HUESOS CON VEGETALES</p> <p>(apio, puerro, zanahoria) y huevo cocido</p>	280 KCAL

2 SEGUNDO DÍA

	ALIMENTOS	CALORÍAS
DESAYUNO	Tazón de papaya con 1 cda de chia y 1 cda de kéfir	180 KCAL
SNACK AM	Infusión de menta + 1 trozo de jengibre fresco	10 KCAL
COMIDA	Salmón al horno con espárragos y ensalada de kale con aguacate	470 KCAL
SNACK PM	Taza de kombucha + 1 puñado de semillas de calabaza	160 KCAL
CENA	Crema de brócoli con miso y jengibre rallado	220 KCAL





DÍA NO.

3

CONCEPTO	ALIMENTOS	CALORÍAS
DESAYUNO	Pan de avena con puré de plátano verde y canela	240 KCAL
SNACK AM	Té de diente de león + 10 almendras	90 KCAL
COMIDA	Pollo orgánico a la plancha con alcachofas asadas y puré de coliflor	410 KCAL
SNACK PM	Yogur de coco natural con psyllium husk	150 KCAL
CENA	Ensalada tibia de garbanzos con espinaca, ajo y vinagre de manzana	330 KCAL

4

CUARTO DIA

	ALIMENTOS	CALORÍAS
DESAYUNO	Huevos revueltos con puerro, kale y cúrcuma	280 KCAL
SNACK AM	Jugo de apio con limón	30 KCAL
COMIDA	Bowl de quinoa con salmón, brócoli, cebolla morada y aceite de oliva	500 KCAL
SNACK PM	½ aguacate con sal marina y limón	120 KCAL
CENA	Sopa de lentejas con vegetales y hierbas frescas	290 KCAL

Día 5

MENÚ COMPLETO CON CALORÍAS APROXIMADAS

CONCEPTO	ALIMENTOS	CALORÍAS
DESAYUNO	SMOOTHIE <ul style="list-style-type: none">• Kéfir• Manzana verde• Apio• Jengibre	200 KCAL
SNACK AM	Infusión de hinojo + 1 puñado de nueces	160 KCAL
COMIDA	Pechuga de pollo al curry con coliflor y espinaca	420 KCAL
SNACK PM	Chucrut + 5 semillas de girasol	80 KCAL
CENA	Puré de calabaza con cúrcuma y huevo pochado	260 KCAL

6

SEXTO DÍA

	ALIMENTOS	CALORÍAS
DESAYUNO	Porridge de avena con papaya, linaza y canela	270 KCAL
SNACK AM	Kombucha + 1 cucharada de psyllium husk disuelto en agua	90 KCAL
COMIDA	Tazón de garbanzos con espárragos, zanahoria y vinagreta de cúrcuma	350 KCAL
SNACK PM	Té de manzanilla + 1 cda de mantequilla de nuez	130 KCAL
CENA	Sopa detox de apio, cebolla, ajo y jengibre	180 KCAL



DÍA NO.

7

CONCEPTO	ALIMENTOS	CALORÍAS
DESAYUNO	Pan de semillas con aguacate, orégano y aceite de oliva	310 KCAL
SNACK AM	Smoothie de kéfir, blueberries y espinaca	160 KCAL
COMIDA	Filete de pescado blanco al vapor con ensalada de alcachofa y zanahoria rallada	400 KCAL
SNACK PM	Té verde + 1 puñado de semillas de chía hidratadas	110 KCAL
CENA	Caldo de huesos con vegetales, cúrcuma y 1 huevo duro	270 KCAL

SUPLEMENTOS SUGERIDOS

Según edad y sexo



SUPLEMENTOS SUGERIDOS

Mujeres



MUJERES 20-40 AÑOS

- Probióticos multicepa (mínimo 50 mil millones UFC)
- Omega 3 (EPA/DHA) - 1,000 mg diarios
- Magnesio citrato - 300 mg antes de dormir
- Ashwagandha (para estrés e inflamación) - 500 mg
- Vitamina D3 - 2,000 UI diarias

MUJERES 41- 60 AÑOS

- Probióticos multicepa (mínimo 50 mil millones UFC)
- Omega 3 - 1,000 mg diarios
- Magnesio + Zinc (antiinflamatorio y hormonal)
- Vitamina D3 - 2,000 a 4,000 UI
- Colágeno hidrolizado con vitamina C - 10 g



SUPLEMENTOS SUGERIDOS

Hombres



HOMBRES 20-40 AÑOS

- Probióticos de amplio espectro (mínimo 50 mil millones UFC)
- Omega 3 - 1,000 mg diarios
- Magnesio bisglicinato - 300 mg
- L-glutamina - 5 g diarios para reparar mucosa intestinal
- Vitamina D3 - 2,000 UI

HOMBRE 41- 60 AÑOS

- Probióticos multicepa de alta potencia
- Omega 3 + Coenzima Q10 - 1,000 mg + 100 mg
- Magnesio + Zinc
- Vitamina D3 - 2,000 a 4,000 UI
- Curcumina biodisponible - 500 mg (antiinflamatorio intestinal)



CONCLUSIONES CONCLUSIONES CONCLUSIONES

Restaurar la microbiota intestinal no es una moda: es una necesidad médica y emocional urgente para la salud integral.

Diversas publicaciones científicas, como *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology* (2020) y *Frontiers in Psychiatry* (2022), han demostrado que una microbiota diversa, rica y funcional puede modificar no solo parámetros digestivos, sino también emocionales, inmunológicos y neurológicos.

CONCLUSIONES CONCLUSIONES CONCLUSIONES

BetterYOU.
— METHOD —

QUÉ PUEDES ESPERAR SENTIR DESPUÉS DE ESTE

Programa de 7 días

Reducción de inflamación abdominal, gases y pesadez digestiva

Mejor evacuación intestinal y mayor regularidad al baño, gracias a la fibra prebiótica y fermentos vivos

Estado de ánimo más estable, con disminución de la ansiedad y pensamientos rumiantes

Más energía por las mañanas, sin dependencia del café, debido a la optimización mitocondrial y el reequilibrio del eje intestino-cerebro

Piel más luminosa y sin brotes, por menor carga tóxica y mejor metabolismo hepático

Menos antojos de azúcar y harinas refinadas, al equilibrarse las bacterias intestinales responsables del apetito

ESTREÑIMIENTO ESTREÑIMIENTO ESTREÑIMIENTO

¿Y si sufres de estreñimiento?

SI EL TRÁNSITO INTESTINAL ES LENTO O
HAY DIFICULTAD PARA EVACUAR, ESTOS
REFUERZOS ADICIONALES PUEDEN
ACELERAR TU RECUPERACIÓN:

ESTREÑIMIENTO ESTREÑIMIENTO ESTREÑIMIENTO

no.1



HIDRATACIÓN CONSTANTE

- Toma al menos 2.5 litros de agua natural al día, y agrega una pizca de sal de mar o limón para mejorar la absorción celular.

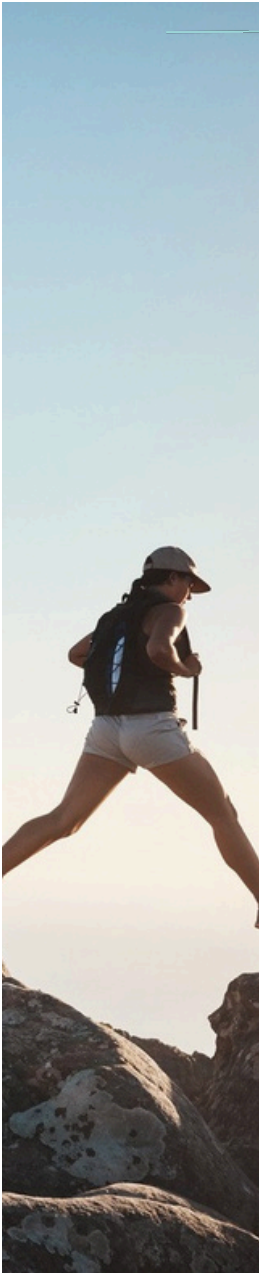
Estudio de The American Journal of Gastroenterology (2018) confirma que una hidratación óptima mejora la motilidad intestinal hasta en un 30%.

no. 2

MOVIMIENTO CORPORAL DIARIO

Caminar 30 minutos, practicar yoga o hacer abdominales hipopresivos ayuda a estimular el peristaltismo (movimiento natural del intestino).

Journal of Physical Therapy Science (2015) encontró que incluso 10 minutos de caminata postprandial mejoran significativamente la frecuencia de evacuaciones.



no.3

SUPLEMENTOS ADICIONALES SUGERIDOS

- Magnesio citrato o bisglicinato (300-400 mg antes de dormir): relaja la musculatura intestinal y favorece evacuaciones suaves (Nutrients, 2021).
- Psyllium husk (1 cda al día en agua): fibra soluble que incrementa el volumen fecal y suaviza el tránsito.
- Triphala (ayurveda): mezcla de tres frutas india con acción detoxificante e intestinal suave (Ayurveda Research and Practice Journal, 2019).



no.4

POSTURA AL EVACUAR

- Usa un banquito bajo los pies (posición en cuclillas) para favorecer el ángulo rectal. Esto reduce el esfuerzo y previene hemorroides

Estudio de 2010 en Digestive Diseases and Sciences demostró que esta postura mejora el tiempo y la eficacia en un 65%.



BetterYOU.
— METHOD —



ESTE PROGRAMA NO SOLO RESTAURA TU MICROBIOTA

Te devuelve a ti misma.

Tu intestino es un oráculo silencioso. No habla con palabras, pero comunica a través de tu estado emocional, tu piel, tu energía y tu digestión.

Al cuidar de él, no solo te desinflamas y mejoras tu digestión, sino que recuperas la conexión con tu intuición, tu fuerza vital y tu equilibrio mental.

BetterYOU.
— METHOD —

