



Ana Sánchez Blázquez

Redacción E&J



---

## La revolución de la alimentación intuitiva: la mejor manera de tener tu físico deseado

En un mundo inundado de dietas milagro y reglas alimenticias cada vez más restrictivas, surge una tendencia refrescante y liberadora: la alimentación intuitiva. Lejos de ser una moda pasajera, esta filosofía representa un retorno a nuestras raíces más básicas y auténticas. Pero, ¿qué es realmente la alimentación intuitiva y por qué está ganando tanto terreno?

Desde el momento en que nacemos, tenemos la capacidad innata de regular nuestra ingesta de alimentos según nuestras necesidades. No llegamos al mundo preocupados por contar calorías o evitamos ciertos grupos de alimentos. Estas preocupaciones son, de hecho, enseñanzas adquiridas con el tiempo, influenciadas por la sociedad y la cultura dietética. La alimentación intuitiva busca precisamente reconectar con esa sabiduría corporal innata que hemos perdido en el camino.

La alimentación intuitiva se basa en escuchar y respetar nuestras señales corporales. Es un enfoque que promueve la idea de comer por placer y necesidad, en lugar de

...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |