



Bienestar

RECUPERAR TU ARMONÍA

DIGESTIÓN DH



DIGESTIÓN EN DISEÑO HUMANO

Consecutiva:

Es mejor comer una cosa por vez y finalizándola, antes de pasar a la siguiente (primero todo el tomate, luego toda la palta)

Alternativa:

Lo mejor es combinar la comida, alternando entre ellas (zanahorias, papas, zanahorias, papas)

Gusto abierto:

Estás abierta/o a probar comidas diferentes si su gusto es bueno para vos (si te da placer saborearlo)

Gusto cerrado:

Sos selectiva/o acerca de la comida y sabés de antemano si algo no te va a gustar, incluso antes de probarlo

Sed caliente:

Es mejor comer y beber comidas y bebidas calientes o picantes ya que representan el confort y la comodidad para vos. Lo frío no te hace sentir bien.

Sed fría:

Lo mejor es comer alimentos e ingerir bebidas frías o al menos no tan calientes como recién cocidas, o a temperatura ambiente.

Calmada:

Lo ideal es comer en soledad o con gente tranquila y evitar cualquier tipo de discusiones o intercambios acalorados mientras comés.

Nerviosa:

Lo mejor es comer mientras caminás o estás haciendo algo más porque sentarte como todo el mundo a comer suele sentirse incómodo para vos o tu digestión.

**Sonido alto:**

Lo ideal para vos es comer con sonidos, música o TV de fondo, o en espacios ruidosos.

Sonido bajo:

Es mejor comer en un lugar tranquilo en silencio o con sonidos de fondo relativamente bajos.

Luz directa:

Lo mejor es comer durante el día con luz solar, ya que comer a oscuras o de noche no te resulta tan sano.

Luz indirecta:

Es mejor comer a partir del atardecer o durante el día en espacios de luz indirecta.