



GUIA DE
HABITOS
SALUDABLES



Hola somos Beatriz Rakosnik y Maria Goyanes. Juntas hemos creado Cooldo. Cooldo es un caldo de huesos ecológico rico en nutrientes esenciales para tu salud con alto contenido en proteínas y fuente natural de colágeno.

A través de Cooldo queremos fomentar un estilo de vida saludable y un cambio de hábitos que perdure en el tiempo. ¿Nos acompañas?

¡AÑO NUEVO!

¡vida nueva!

No creemos en dietas estrictas, ni cambios drásticos que no puedas ser capaz de llevar a cabo en tu día a día o que abandones porque te aportan más estrés que los beneficios que buscabas. No te pongas metas inalcanzables, introduce cambios poco a poco y hazlos tuyos. Sé constante sobre todo las primeras tres semanas hasta adquirir el hábito. Hemos preparado esta **guía de hábitos saludables basada en 5 pilares para ayudarte a ser tu mejor versión**. ¡Disfruta cuidándote!

¿Por qué recomendamos el caldo de huesos?

El **caldo de huesos es un alimento muy nutritivo, saciante que mantiene estables los niveles de azúcar en sangre**. Proporciona proteínas de alto valor biológico, colágeno, minerales y vitaminas. Es un alimento de alta densidad nutricional pero bajo en calorías. Además es un alimento muy beneficioso para tu salud intestinal y digestiva, ayuda a reducir la inflamación y nutre tu piel, huesos y articulaciones. Es tu aliado perfecto para iniciar tu cambio de hábitos.

1. ALIMENTACIÓN

Nuestro objetivo desde Cooldo, es darte las claves para que puedas incorporar una alimentación saludable que se adapte a tus gustos y a tu estilo de vida. El secreto está en encontrar un equilibrio que te funcione a ti según tus necesidades, objetivos y situación vital.

✗ No estamos hablando de restringir, ✓ sino de añadir. Es importante comer todos los colores del arcoíris que encontramos en frutas y verduras. Allí encontrarás fitonutrientes, vitaminas y minerales imprescindibles para nuestra salud.

✗ No estamos hablando de menos calorías, ✓ sino de más nutrientes, de densidad nutricional. Añade valor nutricional y sabor a tus platos añadiendo hierbas, raíces y especias. El orégano, la cúrcuma, la canela, la pimienta, el jengibre, el romero tienen potentes propiedades antiinflamatorias, digestivas y antioxidantes.

¿En qué se basa una alimentación equilibrada?

En comer alimentos de la naturaleza, a ser posible de temporada, de proximidad y de la mejor calidad. Estamos hablando de comer alimentos que nuestro cuerpo reconozca y dejar para momentos puntuales el resto. En definitiva, cuidarse entre semana y no descarrilarse demasiado durante el fin de semana y en vacaciones. Tienes más consejos en nuestro blog y canal de Instagram.

DESAYUNOS

El desayuno ideal comienza por rehidratarse con:

- Agua o agua tibia con limón y/o jengibre
- Agua con agua de mar y limón (muy bueno sobre todo tras hacer deporte)
- Un caldo de huesos. ¿Te atreves a tomártelo por la mañana? Infúndalo con tu té favorito, ¡te sorprenderá!

Un desayuno equilibrado es fundamental para empezar el día con niveles de glucosa estables. Recomendamos:

- Frutas y verduras de baja carga glucémica (frutos rojos, manzana verde, espinaca, tomate, rúcula...)
- Grasas de calidad (aguacate, aceite de oliva, frutos secos)
- Proteínas de calidad (huevo, jamón, pavo)

Cafeína:

- Procura limitar el café, sustituir por té verde/matcha, infusiones, golden latte. Puedes acompañarlas con bebidas vegetales: almendra o avena 0% azúcar o coco.

IDEAS DE DESAYUNO

LUNES

Tortilla/Revuelto de espinacas + aguacate

MARTES

Pudding de chía con frutos rojos y yogur de coco

MIÉRCOLES

Tortitas de almendra con aceite de coco y canela + frutos rojos

JUEVES

Batido Choco Power con **caldo Cooldo (150ml)**

VIERNES

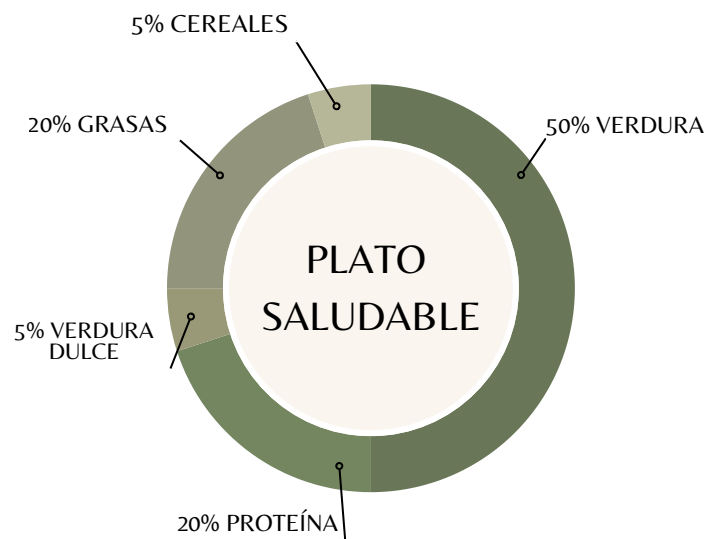
Revuelto de pavo, cebolla y champiñones

SABADO

Yogur de coco con muesli antiinflamatorio y frutos rojos

COMIDAS

Dependiendo de tu actividad diaria, tu plato podría variar en proporciones, pero recomendamos siempre que sea comida real, no procesada, basada en el mundo vegetal y de la mejor calidad y equilibrado de la siguiente manera:



Tipo	Frecuencia	Indicaciones
Proteína de calidad	Todos los días	Recomendamos pescado, marisco, pollo ecológico, carnes de pasto y huevo. Las legumbres son una alternativa vegetal a la proteína aunque se suelen digerir peor. Para mejorar su digestión, déjalas en remojo la noche anterior y cocínalas hasta que queden tiernas. El caldo de huesos es una fuente natural de proteína, puede acompañar o sustituir esta ración.
Verdura	Todos los días	de cercanía y de temporada - la naturaleza es sabia y nos ofrece lo que necesitamos en cada momento del año-. Come el arcoiris, mínimo 4 colores en cada comida para asegurarte tu dosis diaria de vitaminas, minerales, fibra y polifenoles.
Verdura dulce	Todos los días	Todos los días (remolacha, zanahoria, calabaza, boniato, patata, yuca) según tu actividad física: sedentario 5-10% activo 15%-20% muy activo 20%-30%
Cereales	2-4 veces a la semana	Priorizar versión integral o grano (arroz, trigo sarraceno, quinoa) sedentario 5-10% activo 15%-20% muy activo 20%-30%
Grasas de calidad	Todos los días	La grasa es indispensable para nuestras hormonas y para nuestro cerebro. Todos los días incluir aceite de oliva - el oro líquido del mediterráneo - aguacate, aceitunas, semillas (chia, lino, cáñamo), frutos secos (nueces, almendras, avellanas, nueces de Brasil). Los pescados azules también aportan ácidos grasos esenciales como el DHA y el EPA.
Fruta	Todos los días	Recomendamos frutas de temporada y bajo aporte glicémico como los frutos rojos y los arándanos, mejor en el desayuno o después de las comidas.

CENAS

Es recomendable espaciar las comidas y no hacer más de tres al día. La cena debería hacerse temprano, no más tarde de las 20:00h de la noche y el desayuno por lo menos a partir de las 8:00, aunque si no tienes hambre, puedes desayunar más tarde. Lo ideal es dejar un descanso digestivo de entre 12 y 14 horas. Si cenas mucho y tarde tu cuerpo no podrá realizar sus funciones de reparación correctamente y tu descanso nocturno se verá boicoteado.

¿Por qué recomendamos el semi-ayuno?

El ayuno no es dejar de comer, si no ampliar las horas de descanso entre las comidas para que tu cuerpo se beneficie del descanso. Si estamos comiendo y, consecuentemente, digiriendo continuamente no dejamos que nuestro cuerpo dedique energía a otras funciones como son la regeneración o la desintoxicación. Es recomendable hacer el AYUNO NOCTURNO ya que nuestro cuerpo está diseñado para digerir de día y reparar de noche. Puedes leer más sobre el ayuno y sus beneficios en nuestro blog.

Cena saciante y digestiva:

- Crema de verdura con caldo de huesos.
- Proteína de calidad: huevo, pescado, carne roja, marisco o pollo.
- Verduras en ensalada o cocinadas al vapor o al horno. Si cenas una crema, no hace falta que acompañes la proteína con verduras.
- Una infusión un rato antes de acostarte. Elige una digestiva o relajante que te ayudará a conciliar mejor el sueño.
- Puedes hacer semiayuno cenando solo caldo de huesos. La ración de 300ml te aporta las proteínas necesarias. Tómalo a cucharadas, para saborearlo, disfrutarlo lentamente y te de sensación de una cena mas larga.

IDEAS DE CENA

LUNES

Semiayuno con
Caldo Cooldo
(300ml)

MARTES

Merluza en
papillote
con verduras

MIÉRCOLES

Semiayuno
con
**Caldo
Cooldo**
(300ml)

JUEVES

Pizza con base de
bonito con
topping al gusto

VIERNES

LIBRE siguiendo
las pautas

SÁBADO

Steak tartar y
aguacate con
crackers keto

DOMINGO

Crema de
zanahoria
antiinflamatoria
con
caldo Cooldo
(150ml)

Azúcar:

La OMS, en sus nuevas directrices, recomienda no tomar más de 25g de azúcar (6 cucharaditas) al día. La gran mayoría de los alimentos ultra procesados llevan azúcar, para hacerlos palatables y adictivos. Aprende a leer las etiquetas para ver como evitar el azúcar. No te engañes con los azúcares integrales tipo panela y moscabado, están menos procesadas,

La industria alimentaria utiliza diversos nombres para ocultar azúcares en los productos para hacerlos palatables y adictivos. Por eso aprender a leer las etiquetas es esencial para evitar el azúcar oculto :

- ✗ Casi cualquier cosa terminada en -osa es azúcar: fructosa, dextrosa, glucosa, lactosa, galactosa
- ✗ Búscala también bajo estos nombres: maltodextrina, melaza, jarabe de maíz, azúcar pulverizada, maíz dulce...
- ✗ Los azúcares integrales, panela o moscovado mantienen una composición nutricional similar a los anteriores.
- ✗ La mayoría de productos 0% azúcar llevan edulcorantes artificiales, por eso insistimos en la importancia de leer las etiquetas. ¿Te suenan alguno de estos? aspartamo, sacarina, xilitol... ¡Los edulcorantes no son la solución! Confunden al cuerpo haciendo que incremente el apetito, y alteran tu metabolismo y tu microbiota.
- ✓ La solución está en reeducar tu paladar y usar alternativas naturales como la fruta, la canela o la vainilla.

Mantener los niveles de GLUCOSA EN SANGRE ESTABLES es CRUCIAL para saciarte, para tener más energía a lo largo del día, para reducir la inflamación, para retrasar el envejecimiento, para tener más claridad mental, para lucir una piel más bonita ..

Trucos para MANTENER LOS NIVELES DE GLUCOSA ESTABLES:

- **Usa vinagre de manzana antes de las comidas:**

Tomarte una cucharada de vinagre (mezclada con agua o sola), antes de las comidas te ayudará a bajar los niveles de glucosa en sangre del resto de lo que ingieras posteriormente. Se puede usar limón pero no es tan efectivo.

- **Come tus alimentos en el orden correcto:**

Si comemos nuestra comida en el orden correcto podemos reducir el pico de glucosa e insulina sustancialmente. El orden de los alimentos debería ser: verdura, seguido de proteínas y grasas y por último las verduras dulces, los tubérculos, los cereales y las frutas.

- **Viste tus carbohidratos:**

Acompaña a tus almidones (frutas, cereales, tubérculos, frutas, dulces) con verduras, grasas y proteínas.

2. HIDRATACIÓN:



Es importantísimo mantenerse hidratado. Recomendamos beber agua fuera de las comidas para mejorar las digestiones y evitar el estreñimiento.

Tu principal bebida siempre debería ser el agua mineral. Sin embargo hay otras bebidas que nos parecen interesantes y que te pueden hacer más llevadero el plan:

- Infusiones
- Agua con gas
- Kombucha (vigila que sea baja en azúcar).
- Agua templada con limón y jengibre (sienta muy bien a primera hora de la mañana)

Evita:

- Alcohol - especialmente durante el inicio al ayuno.
- Refrescos, zumos - siempre.



3. DESCANSO:

De nada sirve comer bien si no duermes lo suficiente. Descansar es imprescindible. Durante el sueño, tu cuerpo se repara y tu cerebro se resetea. Si no descansas enfermas.

Recomendamos:

- Acostarte temprano para dormir entre 7 y 8 horas. Lo ideal sería tener un horario fijo de sueño, por ejemplo entre las 23:00h y las 7:00h. Sí, los adultos también.
- Leer un libro, escuchar música, escribir son actividades interesantes antes de dormir.
- Regálate un baño de sales de Epson 1-2 veces a la semana.
- Bajar la intensidad de la luz cuando oscurece.

Evita:

- Las pantallas por la noche (tablets, TV, móviles..)
- Ver series o programas de televisión de temas que puedan agitar tu mente.

4. LUZ:



- Exponerte a la luz del SOL durante el día y a la OSCURIDAD por la noche es VITAL para sincronizar tus ritmos circadianos.
- Exponete al sol a primera hora de la mañana sin gafas de sol para informarle a tu cerebro de que es de día.
- De noche, baja la intensidad de las luces al menos 1 hora antes de acostarte y evita las pantallas (puedes usar gafas especiales).

5. ACTIVIDAD FISICA:

No hay persona sedentaria sana. La actividad física es totalmente necesaria para llevar una vida saludable. Salvo que tu movilidad te lo impida, andar es imprescindible.



Lo ideal:

- 10,000 pasos al día.
- Andar o moverte 10-15 min post comidas para regular los niveles de azúcar en sangre.

Ideas para lograrlo en tu día a día: No cojas el ascensor, procura andar a tus citas o reuniones, bájate una parada o dos antes del autobús. Queda con tus amigas para caminar. Puedes hablar mientras paseas en lugar de sentarte a tomar algo en un bar.

El entreno de fuerza es clave para mejorar salud metabólica y sensibilidad a la insulina aunque el cardio también es necesario para nuestra salud cardiovascular. Lo ideal sería hacer ejercicio con la barriga vacía para ayudar a digerir y ganar flexibilidad metabólica (a primera hora de la mañana o tras 4 horas de la última comida).

Recomendamos:

- Hacer ejercicio de fuerza 2-3 veces a la semana
- Hacer cardio o HITT de corta duración 1-2 veces a la semana
- Hacer yoga/pilates/estiramientos: 1-2 veces por semana



6. AUTOUIDADO:



El estrés sube tus niveles de adrenalina y cortisol, provocando una cadena de reacción en tu cuerpo que afecta a tu sistema inmune, tensión arterial, ritmo cardiaco... provocando daños a veces irreparables. No nos queremos poner dramáticas, pero si no te cuidas tu, ¿Quién te va a cuidar? Por eso se llama auto-cuidado, cuidarse a uno mismo. Cada uno tiene que buscar lo que mejor le funciona para buscar momentos de tranquilidad. A nosotros cualquiera de estas, o todas ellas nos funcionan. Iremos contando más cosas en redes, síguenos y compartimos.

FISICO-SENSORIAL, para explorar los sentidos, disfrutar del silencio:

- Un paseo en un parque mientras escuchas un podcast o en silencio
- Bailar

CORPORAL, para sentirte bien por dentro y por fuera:

- Un baño con sales Epson o un Hamman casero
- Un masaje o un tratamiento corporal

MENTAL, estimular la mente a través de:

- La lectura, audiolibros, podcasts
- Un nuevo hobby
- Aprender un idioma
- Algo creativo o alguna manualidad

SOCIAL, somos seres sociales, cuida las relaciones.

- Saca tiempo para llamar o quedar con amigos, familiares y/o compañeros de trabajo.
- Haz una labor social a través de algún tipo de voluntariado.

ESPIRITUAL, saca tiempo para conocerte a través de:

- La meditación o la oración
- Un diario, donde recojas tus objetivos, aquellas cosas por las que estás agradecido y orgulloso...



¿Te resulta difícil llevar una alimentación equilibrada e implementar nuevos hábitos? Los Planes Cooldo incluyen menús, pautas y recetas para que sea fácil y llevadero. Y nuestra socio-fundadora Bea ofrece 15 minutos de sesión gratuita para asesorarte, resolver tus dudas y ayudarte a poner en marcha tu plan.

Sea cual sea tu necesidad, hay un Plan Cooldo para ti. ¡Descúbrelos!



Beatriz Rakosnik
Nutricionista, Health Coach
especializada en
Psiconeuroinmunología

¡Hola, soy Bea! Trabajé muchos años en consultoría y en el departamento de compras de varias empresas de moda.

Con la maternidad, mis prioridades cambiaron por lo que decidí dar un cambio radical a mi vida profesional y me adentré en el apasionante mundo de la SALUD. Estudié health coaching, me titulé como dietista y finalmente me especialicé en Psiconeuroinmunología (PNIE). Me apasiona cocinar, divulgar sobre alimentación saludable y ayudar a las personas a cuidar de su salud.

Lancé Integralmood, un servicio de consultoría nutricional con la que ayudo a mis pacientes a mejorar su salud desde un enfoque integral. Ahora he creado Cooldo junto con Maria para poder seguir ofreciendo mis conocimientos y un producto verdaderamente saludable que hará que cuidarte sea tu prioridad para siempre. ¡Estoy encantada de poder ayudarte!

Si tienes alguna pregunta, no dudes en escribirnos.

 hola@caldoscooldo.com

Estos planes pretenden ser únicamente una fuente de información.

No pretenden sustituir el consejo de su médico. Dicho médico debe ser consultado siempre antes de iniciar el programa. Cooldo te cuida S.L y la autora de este programa no asumen ninguna responsabilidad en el uso de esta información.