

Romi. Oviedo

NUTRICIÓN • HÁBITOS • BIENESTAR

GUÍA GRATUITA

Guía *Liviana*

*Primeros pasos para
desinflamarte
y volver a sentirte liviana*

Cinco cambios concretos, sin dietas restrictivas ni culpa, que podés empezar a aplicar esta misma semana.

LIC. ROMINA OVIEDO
@ROMI.NUTRICIONYBIENESTAR



● *Hola, soy Romi*

ANTES DE EMPEZAR

No es tu culpa. Es tu *etapa*.

Si sentís que hacés todo "bien" y aun así te levantás hinchada, con menos energía y con un cuerpo que ya no responde como antes, no estás fallando.

Tu cuerpo cambió... y necesita una estrategia diferente, no más exigencia.

El estrés, el sueño, la alimentación, el sedentarismo, la inflamación y hasta el paso del tiempo pueden hacer que tu metabolismo funcione distinto.

Por eso las dietas que antes te daban resultado hoy pueden dejar de funcionar. Y es completamente normal.

No necesitás comer menos. Necesitás entender qué necesita hoy tu cuerpo para volver a sentirse liviano, con energía y desinflamado.

El método en una frase

No se trata de comer perfecto, se trata de ser constante. Consistencia + flexibilidad, 80/20.



C

PASO 1

Comé para tu etapa

No se trata de prohibir, sino de **elegir más de lo que te desinflama y menos de lo que te inflama**. Nada queda afuera para siempre.

En una **primera etapa** retiramos todos los alimentos y factores que actúan como agresores: aquellos que generan inflamación, dañan el intestino y desequilibran nuestro sistema.

Pasado ese tiempo, empezamos a incorporar los alimentos que van a acercarte a los objetivos que estás buscando, siempre con una alimentación completa y sostenible en el tiempo.

ELEGÍ MÁS

- Proteína en cada comida (huevo, pescado, carnes magras, legumbres)
- Verduras y hojas verdes, cuanto más color mejor
- Grasas buenas: palta, aceite de oliva, frutos secos
- Agua y fibra

ELEGÍ MENOS

- Ultraprocesados y snacks de paquete
- Azúcar y harinas refinadas en exceso
- Alcohol diario y exceso de sal (retención de líquidos)

A PASO 2

Armá el desayuno que calma la ansiedad

La ansiedad de la tarde-noche muchas veces empieza en un desayuno pobre en proteína. Si arrancás el día con un pico de azúcar, a las 18 h el cuerpo te pide más azúcar. La solución es un desayuno que **sostenga la saciedad**.

La fórmula del desayuno liviano

Proteína + grasa buena + fibra. Por ejemplo:

- Huevos revueltos + palta + tomate
- Yogur natural + frutos secos + semillas + fruta
- Tostada integral + queso untado + huevo

Evitá arrancar solo con café + galletitas o factura: es el combo que dispara el picoteo de la tarde.

L PASO 3

Livianá los fines de semana *(regla 80/20)*

No es la pizza del sábado la que suma: es sentir que "ya arruiné todo" y estirar el descontrol al domingo y al lunes. La constancia no es perfección, es **volver rápido**.

- **Lunes a viernes:** comé según los pasos 1 y 2, el 80% del tiempo.
- **Fin de semana:** disfrutá una o dos comidas sociales sin culpa, con intención (elegí lo que de verdad querés, no todo).
- **La comida siguiente** vuelve a la normalidad. No compenses con ayuno ni castigo.
- **En viajes:** priorizá proteína y verduras en cada comida, hidratate y mové el cuerpo (caminar cuenta).

T

PASO 4

Tomá agua: la técnica 4×2 de hidratación

Gran parte de la "hinchazón" y del cansancio de la tarde es deshidratación disfrazada. El cuerpo confunde sed con hambre. La técnica 4×2 ordena el día sin que tengas que contar vasos.

Cómo se hace

- **4 momentos fijos:** al levantarte, media mañana, media tarde y antes de la cena.
- **2 vasos en cada uno:** ~500 ml por momento.
- Empezá el día con agua antes que con café.
- Sumá infusiones sin azúcar y agua saborizada natural (limón, menta, pepino) si te cuesta.

Objetivo simple: ~2 litros al día, repartidos. Vas a notar más energía y menos antojos.

A

PASO 5

Avanzá con constancia (no con perfección)

No apliques los cinco pasos de golpe. Elegí **uno esta semana**, hacelo tuyo, y sumá el siguiente cuando ya sea hábito. Los resultados en esta etapa vienen de la repetición sostenida, no de la intensidad de una semana.

Tu semana 1, en orden

- 1 Aplicá la hidratación 4×2 (es la más fácil y la que más se nota).
- 2 Cambiá tu desayuno por la fórmula proteica.
- 3 Ajustá el "elegí más / elegí menos" en una comida por día.

EL SIGUIENTE PASO

¿Lista para dejar de *hacerlo sola*?

Esta guía es solo el primer paso. En el **Método Liviana** vas a aprender a comer sin hacer dietas, con un plan adaptado a vos, seguimiento personalizado y el acompañamiento que necesitás para lograr resultados sostenibles. Si esta guía te hizo sentido, imaginá lo que podemos lograr juntas.

[Hablar con Romi por WhatsApp](#)

El contenido de esta guía es educativo y no reemplaza la consulta médica individual.

Romi Oviedo
NUTRICIÓN • HÁBITOS • BIENESTAR