

DESINFLAMACIÓN

Reset Femenino

7 DÍAS PARA TODA LA VIDA



[ACCESO AL RESET](#)

Anna Herms



Soy Anna Herms, profesora de Yoga, Meditación y Danzas Ancestrales; inicié este camino de auto-conocimiento y exploración del cuerpo y la mente humana hace 25 años.

La fascinación por la vida y el deseo de conocer todo el potencial humano me ha llevado a dedicar gran parte de mi tiempo a estudiar y poner en práctica todo lo aprendido en relación a nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones.

En esta nueva era tecnológica, de profunda desconexión con la naturaleza, de contaminación y ritmos de vida acelerados, nos enfrentamos a un gran desafío de adaptación.

Nuestra biología, como animales mamíferos tiene unas necesidades que van mucho más allá del ejercicio y la alimentación.

El propósito del programa ARMONÍA FEMENINA (el reset de 7 días) es recopilar los PILARES BÁSICOS de la SALUD HUMANA en esta ERA TECNOLÓGICA para poder tener un GUÍA y centrarnos en lo que es VERDADERAMENTE IMPORTANTE para nuestros cuerpos

El otro propósito es compartir todo lo que sabemos, a día de hoy, gracias a la ciencia (y a nuestros ancestros), que puede protegernos y contrarrestar todos los efectos nocivos de la vida moderna

Anna Herms



*"No puedes hacerlo bien o hacerlo mal,
solo puedes hacerlo o no hacerlo"*

la idea de este programa es aprender todas las prácticas y estrategias para cuidarnos
y gozar de salud

Y lo primero es como nos tratamos. Aquí no habrá autoexigencia ni fracaso,
no habrá error. Solo aprendizajes y diferentes ritmos, cuerpos y circunstancias

Es muy importante la MENTALIDAD, vamos a preparar nuestra mente para un nuevo
estado corporal

Y teniendo claro que nunca lo haremos perfecto porque así tiene que ser,
sabr emos cómo no desviarnos de nuestro camino o cómo volver rápidamente a él.

En 7 días nos desinflamamos ero lo más importante,
aprendemos a cuidarnos físicamente, emocionalmente y mentalmente

**Porque el cuerpo está diseñado para auto-repararse,
pero solo puede hacerlo cuando las condiciones son adecuadas**



El intestino no se “repara” con una sola cosa (ayuno o colágeno) sino con un entorno completo de regeneración.

Sistema nervioso

La digestión y la regeneración necesitan el parasimpático activado; en un estado de actividad, vigilancia, control y estrés no es posible

*Aprender todos los hábitos que nos ayudan a activar este estado de calma (respiración, movimiento, meditación)
-microprácticas del día a día-*

Quitar lo que irrita

"El mejor detox es el no intox"

Lo más típico que inflama la mucosa intestinal:

Azúcar, alimentos procesados y ultraprocesados, alcohol

Exceso de fibra insoluble (puede irritar)

Antinutrientes (fitatos y oxalatos de cereales, semillas y granos)...



Reparación

Para reparar es imprescindible aprender a hacer descanso digestivo sin ansiedad ni hambre y tener los "ladrillos"; para esto el caldo de huesos de pasto de cocción lenta (24h) y el agua de mar son los grandes aliados.

*Por otro lado, **el entorno de LUZ y la calidad del sueño son claves** para recuperar la armonía biológica, todos los relojes y ritmos internos*

Hormonas

Aprender a entrar en cetosis, aprender sobre la Insulina, la hormona maestra que guía a las otras hormonas y como regular la función tiroidea nos ayuda a estar enfocadas en los nuevos hábitos que empezamos a crear.



Ayuno Metabólico

12h. Mantenimiento (salud metabólica básica)

Insulina leve

Uso del glucógeno

Ritmo circadiano estable

Inicio quema de grasa

24h. Intervención (cambio metabólico profundo)

Insulina baja

Glucógeno agotado

Activación autofagia

Subida cetonas

24h. Terapéutico (desintoxicación - reparación celular)

Insulina minima

Cetosis

Autofagia sostenida

Reseteo del apetito / quema de grasa profunda / activación metabólica



*"No puedes hacerlo bien o hacerlo mal,
solo puedes hacerlo o no hacerlo"*

Nuestro organismo es especialmente sensible a las señales, al entorno,
a los estados emocionales y a la sensación de saciedad.

por esta razón, aunque ayunar es maravilloso para el cuerpo y la
medicina más utilizada por todas las culturas y los tiempos,
no te recomiendo aprender a ayunar sola sin un acompañamiento
No porque sea peligroso, sino porque es mucho más difícil

Si creas que ha llegado el momento de priorizar tu salud y tu energía y
quieres que te acompañe,
iniciamos el 27 de Abri pero ya estamos con los preparativos.

Será un placer acompañarte

ACCESO AL RESET