



CAROLINA & J ANGEL ALCUDIA, HHP, MPH, DN

Carolina & J. Ángel Alcudía somos un matrimonio comprometido con el servicio integral al prójimo, con casi 50 años de experiencia como pastores y consejeros. Además, durante los últimos 35 años, hemos unido nuestra vocación ministerial con nuestra formación profesional en **Salud Pública, Nutrición, Salud Emocional y Naturopatía**.

Creemos firmemente en un enfoque Integral de la salud que une el cuerpo, la mente y el espíritu, con el poder restaurador del amor de Dios, la educación, y los hábitos saludables. Nuestra misión es seguir sirviendo con amor, sabiduría y entrega, ayudando a otros a descubrir su propósito y a experimentar la transformación que solo Cristo puede dar.

CONTACTO

PHONE:
214 808 4052
817 721 6355

WEBSITE:
www.todoesnatural.net

EMAIL:
estilodevidaus@gmail.com

**"9 DE CADA 10 ENFERMEDADES, SE
ORIGINAN EN LA MENTE" JT 2, 149**

SEMANA DE SALUD Y NUTRICION

EJEMPLOS DEL TEMARIO

Alimentación Antiinflamatoria

Dietas ricas en antioxidantes (frutas, vegetales, omega-3) para reducir inflamación crónica, vinculada a enfermedades como diabetes o artritis.

Microbioma Intestinal

El equilibrio de bacterias intestinales impacta la digestión, sistema inmune y hasta la salud mental. Probióticos y fibra son esenciales. ¡La salud intestinal es salud mental!

Desintoxicación Natural

En un mundo expuesto a toxinas ambientales, alimentos procesados y estrés crónico, la desintoxicación natural es un proceso clave para prevenir enfermedades y recuperar el equilibrio del cuerpo. No se trata de dietas extremas

Nutrición Hormonal

La nutrición hormonal estudia cómo los alimentos influyen en la producción y regulación de hormonas (tiroideas, sexuales, cortisol, insulina, etc.). Una dieta enfocada en este equilibrio ayuda a: Regular el ciclo, Mejorar la energía y metabolismo, Reducir el estrés, Estabilizar el azúcar en sangre.

El Ayuno Intermitente

Es un patrón alimenticio que alterna periodos de ayuno con ventanas de comida. No es una dieta, sino un protocolo metabólico con beneficios respaldados por la ciencia para la: Autofagia, Sensibilidad a la Insulina, Pérdida de Grasa, Salud Cerebral y Longevidad:

La Nutrición Emocional La nutrición emocional explora el vínculo bidireccional entre lo que comemos y cómo nos sentimos. No se trata solo de nutrientes físicos, sino de cómo los alimentos: Impactan el cerebro y Reflejan estados emocionales: Comer conscientemente rompe patrones de alimentación reactiva.

Nutrición para el Cerebro Combustible para una Mente Aguda y Resiliente. La alimentación es un factor determinante en la salud cognitiva, la memoria y la prevención de enfermedades neurodegenerativas.