

Mes: _____ Año: _____

Ejemplos: no más de 4 bebidas dulces en todo el mes · o bien: al menos 20 días completamente limpios.

DÍA	NO (limpio)	SÍ (tomé)	¿CUÁL? / NOTA
17	☐	☐	
18	☐	☐	
19	☐	☐	
20	☐	☐	
21	☐	☐	
22	☐	☐	
23	☐	☐	
24	☐	☐	
25	☐	☐	
26	☐	☐	
27	☐	☐	
28	☐	☐	
29	☐	☐	
30	☐	☐	
31	☐	☐	

11

- Agua fresca con rodajas de limón, pepino o menta.
- Agua con gas y un chorrito de zumo natural.
- Infusiones frías (sin azúcar): manzanilla, hierbabuena.
- Café o té sin endulzar, o con muy poca miel.
- Agua de coco natural, con moderación.
- Fruta entera + un vaso de agua: sacia y no es líquido dulce.

No se trata de ser radicales ni de renunciar para siempre al placer. Cada casilla que marcas como "limpia" es una pequeña victoria silenciosa sobre la resistencia a la insulina. El azúcar puede enfermarnos en silencio; tú también puedes recuperar tu salud, en silencio y paso a paso.

orlandocarcamo.com