

TU CUERPO TE ESTÁ
HABLANDO:

LA MAGIA DE LAS VITAMINAS

Descubre Qué Vitaminas Necesitas
Para Vivir Con Energía y Vitalidad



Maria Legarda



@mariaylamagiadelavida

mariaylamagiadelavida.com



Tu aliada en el camino
hacia tu mejor versión

Las Señales Que Tu Cuerpo Te Envía

(Y Que Probablemente Estás
Ignorando)

¿Te despiertas cansada aunque hayas dormido ocho horas? ¿Sientes que tu energía se desploma a media tarde? ¿Te resfrías con más frecuencia que antes? ¿Notas que tu cabello está más débil, tus uñas se rompen fácilmente, o tu piel ha perdido ese brillo que solía tener?

Déjame decirte algo que tal vez nadie te ha dicho: tu cuerpo te está hablando. Cada síntoma, cada señal de cansancio, cada resfriado que dura más de lo normal, cada vez que te miras al espejo y piensas "me veo agotada"... todo eso es tu cuerpo pidiéndote a gritos lo que necesita.

Y no, no estás envejeciendo. No es "normal" sentirse así. No tienes que resignarte a vivir con menos energía, menos vitalidad, menos salud.

Hace cinco años, yo estaba donde tú probablemente estás ahora. Era madre de dos niños pequeños, danzarina de flamenco, siempre corriendo de un lado a otro, siempre disponible para todos... y siempre agotada. Me resfriaba constantemente. Llegaba a casa sin fuerzas ni para jugar con mis hijos. Mi cabello se caía más de lo normal. Y lo peor de todo: había aceptado que "así era la vida" cuando tienes hijos y responsabilidades.

Hasta que un día, después de otro resfriado que me tumbó durante dos semanas, decidí entender qué le estaba pasando realmente a mi cuerpo. Y descubrí algo que cambió completamente mi vida: no me faltaba fuerza de voluntad, no necesitaba "solo descansar más". Lo que me faltaban eran los nutrientes esenciales que mi cuerpo necesitaba para funcionar.

Hoy, después de años de investigar, aprender y transformar mi propia salud, quiero compartir contigo lo que descubrí. Este no es un libro sobre productos mágicos ni soluciones rápidas. Es un libro sobre entender tu cuerpo, reconocer las señales que te envía, y darle exactamente lo que necesita para que tú puedas vivir con la energía y la vitalidad que mereces.

Porque mereces despertar llena de energía.
Mereces tener un sistema inmunitario tan fuerte que los resfriados sean raros, no la norma.
Mereces verte radiante cuando te miras al espejo.
Mereces sentirte increíble en tu propia piel.

Y todo comienza por entender qué vitaminas y minerales necesita tu cuerpo, y por qué su ausencia está afectando cada aspecto de tu vida.

Capítulo 1: Vitamina C - La Reina del Sistema Inmunitario

Cuando piensas en vitamina C, probablemente piensas en naranjas y en prevenir resfriados. Y sí, eso es cierto. Pero la vitamina C hace mucho, muchísimo más por ti de lo que imaginas. Es una de las vitaminas más poderosas y multifuncionales que tu cuerpo necesita todos los días.

¿Qué Hace Realmente la Vitamina C en Tu Cuerpo?

La vitamina C es como una trabajadora incansable que está en todos lados, haciendo de todo:

****Fortalece Tu Sistema Inmunitario****

Tu sistema inmunitario depende de la vitamina C para funcionar correctamente. Sin suficiente vitamina C, tus defensas están débiles, vulnerables. Es por eso que cuando te falta, te enfermas más seguido y tardas más en recuperarte.

****Combate el Cansancio y la Fatiga****

¿Esa sensación de estar agotada sin razón aparente? Podría ser deficiencia de vitamina C. Esta vitamina es fundamental para tu metabolismo energético. Literalmente ayuda a tu cuerpo a convertir los alimentos en energía utilizable.

****Protege Cada Célula de Tu Cuerpo****

La vitamina C es un antioxidante poderoso. ¿Qué significa esto? Que protege tus células del daño causado por los radicales libres, esas moléculas destructivas que aceleran el envejecimiento y causan enfermedades. Piensa en ella como un escudo protector para cada célula de tu cuerpo.

****Mejora la Absorción de Hierro****

Puedes estar comiendo alimentos ricos en hierro, pero si te falta vitamina C, tu cuerpo no puede absorberlo eficientemente. Y sin suficiente hierro, llega el cansancio, la debilidad, la falta de concentración.

****Mantiene Tu Metabolismo Funcionando****

Tu metabolismo—ese proceso complejo que determina cómo tu cuerpo usa la energía—necesita vitamina C para funcionar correctamente. Sin ella, todo se vuelve más lento, más difícil.

****Ayuda a Formar Colágeno****

El colágeno es la proteína que mantiene tu piel firme, tus huesos fuertes, tus vasos sanguíneos sanos. Y tu cuerpo no puede producir colágeno sin vitamina C. Es así de simple y así de importante.





Las Señales de Que Te Falta Vitamina C

Tu cuerpo tiene formas de decirte cuando necesita más vitamina C. Estas son las señales más comunes:

- Te resfrías con frecuencia y tardas mucho en recuperarte
- Sientes cansancio constante, incluso después de dormir
- Tus encías sangran cuando te cepillas los dientes
- Tienes moretones con facilidad, sin golpes fuertes
- Tus heridas tardan más tiempo del normal en sanar
 - Tu piel se ve opaca, sin vida
 - Sufres de dolores articulares
- Te sientes irritable o de mal humor sin razón aparente
 - Tu cabello está seco y quebradizo

Si te reconoces en varios de estos síntomas, tu cuerpo está pidiendo más vitamina C.



¿Quién Necesita Más Vitamina C?

Todos necesitamos vitamina C, pero hay personas que la necesitan especialmente:

****Las Madres****

Si eres madre, especialmente de niños pequeños, estás expuesta constantemente a virus y bacterias.

Tus hijos traen de todo del colegio, y tu sistema inmunitario necesita estar fuerte para protegerte.

****Personas con Estrés Constante****

El estrés literalmente agota tu vitamina C. Cada situación estresante consume tus reservas. Y seamos honestas: ¿quién no vive con estrés hoy en día?

****Fumadores (o Ex-Fumadores)****

El tabaco destruye la vitamina C en tu cuerpo. Si fumas o dejaste de fumar recientemente, necesitas cantidades mucho mayores de esta vitamina.



****Personas que Hacen Ejercicio Intenso****

El ejercicio es maravilloso para tu salud, pero también crea estrés oxidativo que consume vitamina C. Si entrenas regularmente, necesitas más.

****Cualquiera Mayor de 40 Años****

Con la edad, tu cuerpo absorbe menos nutrientes de los alimentos. Necesitas asegurarte de que estás obteniendo suficiente vitamina C para mantener tu sistema inmunitario fuerte y tu piel saludable.

****Personas que se Enferman Frecuentemente****

Si eres de las que "agarran todo lo que anda dando vueltas", tu sistema inmunitario necesita apoyo urgente.



¿Te reconoces en alguno de estos grupos?
¿Sientes que tu cuerpo te está pidiendo ese
apoyo extra que necesita?

Me encantaría ayudarte a entender mejor tus
necesidades específicas.

☎ Contáctame: +34 678 58 87 97

✉ Escríbeme: marialegardadance@gmail.com

🔗 Más información: mariaylamagiadelavida.com

Capítulo 2: Vitamina D - La Vitamina del Sol Que Probablemente Te Falta

La llaman la "vitamina del sol" porque tu cuerpo la produce cuando tu piel está expuesta a la luz solar. Suena fácil, ¿verdad? Pero aquí está el problema: la mayoría de las personas tienen deficiencia de vitamina D sin siquiera saberlo.

¿Por qué? Porque pasamos la mayor parte de nuestro tiempo en interiores. Porque usamos protector solar (que es necesario, pero bloquea la producción de vitamina D). Porque en muchos lugares simplemente no hay suficiente sol durante varios meses del año.

Y las consecuencias de esta deficiencia son mucho más graves de lo que imaginas.



Por Qué Tu Cuerpo Necesita Desesperadamente Vitamina D

La vitamina D no es realmente una vitamina. Es una hormona que afecta prácticamente cada sistema de tu cuerpo:

****Tu Sistema Inmunitario No Puede Funcionar Sin Ella****

La vitamina D activa las células de tu sistema inmunitario. Sin suficiente vitamina D, tus defensas están literalmente apagadas, incapaces de responder eficientemente a amenazas.

Las investigaciones muestran que las personas con niveles bajos de vitamina D se enferman más frecuentemente y tienen infecciones más severas y prolongadas.

****Mantiene Tus Huesos y Dientes Fuertes****

Tu cuerpo necesita vitamina D para absorber el calcio. Puedes estar tomando todo el calcio del mundo, pero sin vitamina D, tu cuerpo no puede usarlo. El resultado: huesos débiles, mayor riesgo de osteoporosis, dientes más frágiles.

****Tu Función Muscular Depende de Ella****

¿Sientes debilidad muscular? ¿Calambres frecuentes?
¿Dolores musculares sin explicación? Podría ser
deficiencia de vitamina D. Esta vitamina es fundamental
para que tus músculos funcionen correctamente.

****Afecta Tu Estado de Ánimo****

Los niveles bajos de vitamina D están directamente
relacionados con la depresión, la ansiedad y los cambios
de humor. No es coincidencia que muchas personas se
sientan más deprimidas en invierno, cuando hay menos
sol.

****Influye en Tu Peso****

Estudios muestran que las personas con deficiencia de
vitamina D tienen más dificultad para perder peso. La
vitamina D afecta cómo tu cuerpo almacena y quema
grasa.

Las Señales Silenciosas de Deficiencia de Vitamina D

La deficiencia de vitamina D es engañosa porque sus síntomas son vagos y fáciles de ignorar:

- Cansancio crónico que no mejora con descanso
- Enfermedades frecuentes, especialmente respiratorias
 - Dolor de huesos y espalda
 - Depresión o bajo estado de ánimo
 - Cicatrización lenta de heridas
 - Pérdida de cabello
- Dolores musculares inexplicables
 - Debilidad muscular

El problema es que estos síntomas son tan comunes que la mayoría de las personas simplemente los aceptan como parte de la vida. "Estoy cansada porque soy madre." "Me enfermo porque trabajo con mucha gente." "Me duelen los huesos porque estoy envejeciendo."

Pero no tiene por qué ser así.

¿Quién Está en Mayor Riesgo de Deficiencia?

Prácticamente todo el mundo está en riesgo, pero especialmente:

*** * Personas que Pasan Mucho Tiempo en Interiores * ***

Si trabajas en una oficina, si pasas la mayor parte del día en casa, si rara vez estás expuesta al sol directo... probablemente tienes deficiencia.

*** * Personas con Piel Oscura * ***

La melanina (el pigmento que da color a la piel) actúa como un protector solar natural, lo que significa que se necesita más tiempo al sol para producir la misma cantidad de vitamina D.

*** * Personas Mayores de 50 Años * ***

Con la edad, tu piel produce menos vitamina D de la exposición solar. Tu cuerpo también se vuelve menos eficiente en convertirla a su forma activa.

****Personas con Sobrepeso****

La vitamina D es soluble en grasa, lo que significa que puede quedar "atrapada" en las células grasas y no estar disponible para tu cuerpo.

****Madres Lactantes****

La lactancia agota tus reservas de vitamina D rápidamente. Si estás amamantando, necesitas cantidades significativamente mayores.

****Personas que Viven en Climas con Poco Sol****

Si vives en una zona donde los inviernos son largos y oscuros, o donde está constantemente nublado, tu producción de vitamina D está comprometida.



Capítulo 3: Zinc - El Mineral Multitarea Que Tu Cuerpo Usa Para TODO

Si hay un mineral que merece más atención y reconocimiento, **es el zinc**. Es uno de esos nutrientes que trabajan silenciosamente en segundo plano, pero que son absolutamente esenciales para que tu cuerpo funcione.

Tu cuerpo usa zinc para más de 300 reacciones enzimáticas diferentes. Déjame repetir eso: MÁS DE 300. Está involucrado en casi todo: tu sistema inmunitario, tu piel, tu cabello, tu capacidad de sanar heridas, tu memoria, tu sentido del gusto y del olfato, tu función hormonal, tu fertilidad...

Y sin embargo, la deficiencia de zinc es increíblemente común, especialmente en mujeres.



Los Poderes Ocultos del Zinc

****Tu Sistema Inmunitario Depende del Zinc****

El zinc es fundamental para el desarrollo y funcionamiento de las células inmunitarias. Sin suficiente zinc, tu sistema inmunitario simplemente no puede responder adecuadamente a las amenazas.

Los estudios muestran que tomar zinc puede reducir la duración de los resfriados y disminuir la severidad de los síntomas. Pero más importante aún: mantener niveles óptimos de zinc previene que te enfermes en primer lugar.

****Protege Tus Células del Envejecimiento****

El zinc es un antioxidante poderoso que protege tus células del estrés oxidativo, ese proceso que acelera el envejecimiento y contribuye a enfermedades crónicas.

****Tu Piel, Cabello y Uñas Necesitan Zinc****

¿Quieres una piel radiante? ¿Un cabello fuerte y brillante? ¿Uñas que no se rompan con nada?
Necesitas zinc.

El zinc es esencial para:

- La producción de colágeno (la proteína que mantiene tu piel firme)
- La renovación celular de la piel
 - El crecimiento del cabello
 - La fortaleza de las uñas
- La cicatrización del acné y otras lesiones de la piel



**** Mejora Tu Función Cognitiva ****

Memoria, concentración, claridad mental... todo depende en parte del zinc. Este mineral es crucial para la comunicación entre las neuronas y para la formación de nuevas memorias.

Si te sientes mentalmente nebulosa, si te cuesta concentrarte, si olvidas cosas con frecuencia, podrías necesitar más zinc.

**** Regula Tus Hormonas ****

El zinc juega un papel vital en la producción y regulación de hormonas, incluyendo las hormonas sexuales y las hormonas tiroideas. Para las mujeres, esto es especialmente importante durante el ciclo menstrual, el embarazo y la menopausia.

**** Apoya Tu Fertilidad ****

Tanto para hombres como para mujeres, el zinc es esencial para la salud reproductiva. Afecta la calidad de los óvulos, el equilibrio hormonal y la capacidad de concebir.

Cómo Saber Si Te Falta Zinc

Los síntomas de deficiencia de zinc son diversos, pero estos son los más comunes:

- **Resfriados y enfermedades frecuentes**
 - **Cicatrización lenta de heridas**
- **Acné persistente o brotes frecuentes**
- **Pérdida de cabello más allá de lo normal**
 - **Uñas débiles, con manchas blancas**
 - **Pérdida del apetito**
- **Pérdida o alteración del sentido del gusto o del olfato**
- **Problemas de piel (sequedad, erupciones)**
 - **Dificultad para concentrarte**
 - **Problemas digestivos**
- **Para las mujeres: períodos irregulares, síndrome premenstrual severo**

La deficiencia leve de zinc es extremadamente común, y muchas personas viven con ella durante años sin darse cuenta.

¿Por Qué Tantas Personas Tienen Deficiencia de Zinc?

Hay varias razones por las que la deficiencia de zinc es tan prevalente:

*** * Dietas Vegetarianas o Veganas * ***

Las mejores fuentes de zinc son las carnes y mariscos. Si no comes estos alimentos, es muy difícil obtener suficiente zinc solo de fuentes vegetales.

*** * Consumo Alto de Fitatos * ***

Los granos integrales, legumbres y semillas contienen fitatos, compuestos que bloquean la absorción de zinc. Ironicamente, alimentos "saludables" pueden estar impidiendo que absorbas este mineral esencial.

****Problemas Digestivos****

Si tienes problemas intestinales, enfermedad celíaca, síndrome de intestino irritable, o simplemente una digestión comprometida, probablemente no estás absorbiendo bien el zinc de los alimentos.

****Estrés Crónico****

El estrés aumenta las necesidades de zinc de tu cuerpo mientras simultáneamente reduce su absorción. Es una combinación terrible.

****Consumo de Alcohol****

El alcohol interfiere con la absorción de zinc y aumenta su excreción a través de la orina.

****Embarazo y Lactancia****

Las mujeres embarazadas y lactantes necesitan significativamente más zinc, y muchas no están consumiendo suficiente.



¿Sientes que tu cuerpo podría estar pidiendo
más selenio?

¿Quieres entender mejor qué necesitas
específicamente?

Estoy aquí para ayudarte a descifrar las señales
de tu cuerpo.

☎ Contáctame: +34 678 58 87 97

✉ Escríbeme: marialegardadance@gmail.com

🔗 Más información: mariaylamagiadelavida.com

Capítulo 4: Selenio - El Antioxidante Poderoso Que Pocos Conocen

El **selenio** es uno de esos minerales que rara vez recibe atención, pero que es absolutamente crucial para tu salud. Es un oligoelemento, lo que significa que tu cuerpo solo necesita pequeñas cantidades, pero esas pequeñas cantidades son vitales.

El problema es que muchas personas no obtienen ni siquiera esas pequeñas cantidades. **Y cuando te falta selenio, tu cuerpo sufre de formas que tal vez no conectas con este mineral.**



Por Qué el Selenio Es Esencial Para Ti

****Refuerza Tu Sistema Inmunitario****

El selenio es fundamental para la función inmunitaria. Ayuda a tu cuerpo a producir y activar las células inmunes que te defienden de infecciones y enfermedades.

Las investigaciones muestran que la deficiencia de selenio hace que seas más susceptible a infecciones virales y bacterianas, y que estas infecciones sean más severas.

****Protección Antioxidante Extrema****

El selenio es parte de enzimas antioxidantes poderosas que protegen tus células del daño. Estas enzimas son tu primera línea de defensa contra el estrés oxidativo que causa envejecimiento prematuro y enfermedades.

****Tu Tiroides Lo Necesita Desesperadamente****

Aquí está algo que muchas personas no saben: tu glándula tiroides tiene la concentración más alta de selenio de todo tu cuerpo. ¿Por qué? Porque el selenio es absolutamente esencial para producir y regular las hormonas tiroideas.

Si te falta selenio, tu tiroides no puede funcionar correctamente. Y cuando tu tiroides no funciona bien, todo tu cuerpo sufre:

- **Tu metabolismo se ralentiza**
 - **Ganas peso con facilidad**
- **Te sientes cansada constantemente**
 - **Tu estado de ánimo se desploma**
 - **Tu temperatura corporal está desregulada**
 - **Tu piel se vuelve seca**
 - **Tu cabello se cae**

****Fortalece Tu Cabello y Uñas****

El selenio es esencial para el crecimiento y la fortaleza del cabello y las uñas. Sin suficiente selenio, tu cabello puede volverse quebradizo y débil, y tus uñas pueden desarrollar manchas blancas o romperse fácilmente.

****Apoya Tu Salud Cardiovascular****

El selenio ayuda a proteger tu corazón y vasos sanguíneos del daño oxidativo y la inflamación. Los niveles bajos de selenio están asociados con mayor riesgo de enfermedad cardíaca.

****Importante Para la Fertilidad****

Tanto en hombres como en mujeres, el selenio juega un papel en la salud reproductiva. En los hombres, es crucial para la producción y movilidad de los espermatozoides. En las mujeres, afecta la salud de los óvulos y el embarazo.

Las Señales de Deficiencia de Selenio

Estos son los signos de que podrías necesitar más selenio:

- **Cansancio y fatiga persistentes**
- **Niebla mental o dificultad para concentrarte**
 - **Sistema inmunitario débil (enfermedades frecuentes)**
- **Problemas de tiroides (hipotiroidismo)**
 - **Pérdida de cabello**
- **Uñas débiles con manchas blancas**
 - **Problemas de fertilidad**
- **Cambios de humor o depresión**
 - **Debilidad muscular**
 - **Sensación constante de frío**

La deficiencia de selenio es especialmente común en personas que:

- Viven en áreas donde el suelo es pobre en selenio
- Tienen problemas digestivos que afectan la absorción
 - Siguen dietas muy restrictivas
 - Tienen condiciones de tiroides
- Fuman (el tabaco agota el selenio)





¿Sientes que tu cuerpo podría estar pidiendo
más selenio?

¿Quieres entender mejor qué necesitas
específicamente?

Estoy aquí para ayudarte a descifrar las señales
de tu cuerpo.

☎ Contáctame: +34 678 58 87 97

✉ Escíbeme: marialegardadance@gmail.com

🔗 Más información: mariaylamagiadelavida.com

Capítulo 5: EpiCor® – El Ingrediente Revolucionario Para Tu Sistema Inmunitario

Ahora quiero hablarte de algo fascinante: EpiCor®. Este es un ingrediente único que ha sido extensamente estudiado por su capacidad de fortalecer el sistema inmunitario de una manera completamente diferente.

EpiCor® no es una vitamina ni un mineral. Es un fermentado de levadura de alta metabolización que trabaja en armonía con tu sistema inmunitario, entrenándolo y fortaleciéndolo desde dentro.

Cómo EpiCor® Transforma Tu Sistema Inmunitario

****Activa Tus Defensas Naturales****

EpiCor® contiene metabolitos bioactivos que ayudan a activar las células inmunitarias de tu cuerpo. Es como darle a tu sistema inmunitario las herramientas y la información que necesita para funcionar óptimamente.

Los estudios científicos han demostrado que EpiCor® puede:

- **Aumentar la actividad de las células inmunitarias**
 - **Mejorar la respuesta inmune a amenazas**
 - **Reducir la incidencia de resfriados y gripes**
- **Disminuir la severidad de los síntomas cuando te enfermas**
- **Acortar la duración de las enfermedades**

****Trabaja Rápidamente****

A diferencia de muchos suplementos inmunitarios que requieren semanas para mostrar efecto, estudios muestran que EpiCor® puede comenzar a fortalecer tu sistema inmunitario en solo dos horas, con beneficios continuos cuando se usa regularmente.

**** Beneficios Para Tu Salud Intestinal ****

Aquí está algo increíble: EpiCor® también apoya tu salud intestinal aumentando los niveles de inmunoglobulina A (IgA) en tu sistema digestivo. La IgA es como un escudo protector que recubre tu intestino y te defiende de patógenos.

Esto es crucial porque el 70% de tu sistema inmunitario vive en tu intestino. Cuando tu intestino está sano, tu sistema inmunitario está fuerte.

**** Reduce la Inflamación ****

La inflamación crónica está detrás de innumerables problemas de salud: desde el cansancio hasta el envejecimiento acelerado. EpiCor® ha demostrado ayudar a reducir los marcadores de inflamación en el cuerpo.

**** Apoyo Antioxidante ****

EpiCor® también proporciona beneficios antioxidantes, ayudando a proteger tus células del daño oxidativo.

¿Quién Necesita EpiCor®?

**Si te identificas con alguno de estos puntos, EpiCor®
podría ser exactamente lo que tu sistema
inmunitario necesita:**

- **Te enfermas con frecuencia (varios resfriados al año)**
- **Cuando te enfermas, tardas mucho en recuperarte**
 - **Vives con estrés constante**
 - **Duermes poco o mal**
- **Tienes niños pequeños (sabemos que traen virus de todos lados)**
- **Trabajas con muchas personas o en ambientes cerrados**
 - **Viajas frecuentemente**
- **Sientes que tu sistema inmunitario está "débil"**
- **Quieres fortalecer tus defensas de forma proactiva, no solo reaccionar cuando ya estés enferma**
 - **Buscas una forma natural y científicamente respaldada de apoyar tu inmunidad**



¿Sientes que tu sistema inmunitario necesita ese
apoyo extra?

¿Quieres saber cómo puedes fortalecerlo
naturalmente?

Conversemos sobre tu situación específica.

☎ Contáctame: +34 678 58 87 97

✉ Escríbeme: marialegardadance@gmail.com

🔗 Más información: mariaylamagiadelavida.com

Capítulo 6: Probióticos - Las Bacterias Buenas Que Controlan Tu Salud

**Tu intestino alberga trillones de bacterias.
Sí, trillones. Algunas son tus mejores aliadas, trabajando incansablemente para mantenerte saludable. Otras son problemáticas, causando inflamación, malestar y enfermedad.**

La batalla entre estas bacterias está sucediendo ahora mismo en tu interior. Y el resultado de esa batalla determina mucho más de lo que imaginas: tu sistema inmunitario, tu digestión, tu peso, tu estado de ánimo, tu energía, incluso tu piel.

Los probióticos son las bacterias buenas que necesitas para ganar esa batalla.

Por Qué Tu Intestino Es Tan Importante

Tu intestino no es solo un tubo que procesa comida. Es un ecosistema complejo que afecta cada aspecto de tu salud:

****El 70% de Tu Sistema Inmunitario Vive Ahí****

Tu intestino alberga la mayor concentración de células inmunitarias de todo tu cuerpo. Cuando tu intestino está sano, tu sistema inmunitario está fuerte. Cuando tu intestino está desequilibrado, tus defensas están comprometidas.

****Es Tu "Segundo Cerebro"****

Tu intestino produce el 90% de la serotonina de tu cuerpo, ese neurotransmisor que te hace sentir feliz y equilibrada. También produce otros neurotransmisores que afectan tu estado de ánimo, ansiedad, estrés y capacidad de concentración.

Por eso los problemas intestinales a menudo vienen acompañados de problemas de ánimo, y viceversa.

****Controla Tu Digestión y Absorción de Nutrientes****

No importa qué tan bien comas si tu intestino no puede absorber los nutrientes. Un intestino saludable es fundamental para extraer las vitaminas, minerales y otros nutrientes de tus alimentos.

****Afecta Tu Peso****

Tu flora intestinal influye en cómo tu cuerpo almacena grasa, cómo regula el azúcar en sangre, y cómo responde a las señales de hambre y saciedad. Estudios muestran que las personas obesas tienen una composición de flora intestinal diferente a las personas delgadas.

****Influye en Tu Piel****

La conexión intestino-piel es real. Muchos problemas de piel (acné, eccema, rosácea) están directamente relacionados con la salud intestinal.

Qué Destruye Tu Flora Intestinal Cada Día

Tu flora intestinal está bajo ataque constante:

**** Antibióticos ****

Los antibióticos no discriminan: matan bacterias malas Y buenas. Una sola ronda de antibióticos puede alterar tu flora intestinal durante meses o incluso años.

**** Estrés Crónico ****

El estrés cambia literalmente la composición de tu microbioma intestinal, favoreciendo las bacterias problemáticas y reduciendo las beneficiosas.

**** Alimentos Procesados ****

Los alimentos ultraprocesados, llenos de azúcar, grasas trans y aditivos, alimentan las bacterias malas y matan las buenas.



****Falta de Fibra****

Las bacterias buenas necesitan fibra para sobrevivir. La dieta moderna, baja en fibra, las está matando de hambre.

****Azúcar en Exceso****

El azúcar alimenta las bacterias y levaduras patógenas, permitiéndoles multiplicarse descontroladamente.

****Falta de Sueño****

La privación de sueño altera tu microbioma intestinal de formas que promueven la inflamación y el aumento de peso.

****Contaminantes Ambientales****

Pesticidas, químicos, metales pesados... todo esto daña tu flora intestinal.

****Uso de Antiácidos****

Los medicamentos que reducen el ácido estomacal alteran el pH de tu intestino, creando un ambiente que favorece el crecimiento de bacterias problemáticas.

Las Bacterias Buenas Que Necesitas: Bifidobacterium y Lactobacillus

No todas las bacterias probióticas son iguales. Dos de las más estudiadas y beneficiosas son:

**** Bifidobacterium lactis ****

Esta bacteria es como el guardián de tu intestino. Sus beneficios incluyen:

- Fortalece tu sistema inmunitario desde el intestino
 - Mejora la digestión y reduce el malestar
- Ayuda a mantener la integridad de la barrera intestinal (previene el "intestino permeable")
 - Reduce la inflamación intestinal
 - Apoya la regularidad intestinal
 - Ayuda en la absorción de nutrientes
 - Protege contra bacterias patógenas

**** Lactobacillus helveticus ****

Esta bacteria trabajadora ofrece múltiples beneficios:

- Mejora la digestión de la lactosa (especialmente útil si tienes intolerancia)
 - Reduce molestias digestivas como gases e hinchazón
 - Apoya la función inmunitaria
- Ayuda en la absorción de minerales como calcio y hierro
- Produce ácido láctico que mantiene el pH intestinal óptimo
 - Combate bacterias dañinas

Juntas, estas bacterias crean un equipo poderoso que transforma tu salud intestinal.

Señales de Que Tu Flora Intestinal Está Desequilibrada

Tu cuerpo te avisa cuando tu intestino necesita ayuda:

****Síntomas Digestivos****

- Hinchazón frecuente, especialmente después de comer
 - Gases excesivos
- Estreñimiento o diarrea (o alternancia entre ambos)
 - Digestiones pesadas y lentas
- Sensación de que la comida "se queda ahí"
 - Reflujo o acidez
- Intolerancias alimentarias que no tenías antes

****Síntomas Más Allá del Intestino****

- Infecciones frecuentes (recordatorio: 70% de tu inmunidad vive en el intestino)
 - Cansancio inexplicable
- Problemas de piel (acné, eccema, rosácea)
- Cambios de humor, ansiedad, depresión
 - Dificultad para perder peso
- Antojos constantes de azúcar
- Niebla mental o dificultad para concentrarte
 - Alergias que empeoran
 - Problemas de sueño

Si experimentas varios de estos síntomas, tu flora intestinal probablemente está pidiendo ayuda.

¿Quién Necesita Probióticos?

La respuesta honesta: casi todos. Pero especialmente:

**** Si Has Tomado Antibióticos ****

Incluso si fue hace meses, tus bacterias buenas siguen comprometidas. Necesitas repoblar tu intestino activamente.

**** Si Tienes Problemas Digestivos ****

Cualquier molestia digestiva regular es una señal de que tu flora intestinal necesita apoyo.

**** Si Tu Sistema Inmunitario Está Débil ****

¿Te enfermas frecuentemente? Tu intestino necesita atención.

**** Si Vives Estresada ****

El estrés constante destruye tu microbioma. Los probióticos pueden ayudar a contrarrestar ese daño.

**** Si Tienes Problemas de Piel ****

La conexión intestino-piel significa que mejorar tu flora intestinal puede mejorar tu piel.

**** Si Quieres Perder Peso ****

Un microbioma saludable es fundamental para un metabolismo óptimo.

**** Si Eres Mujer ****

Las mujeres enfrentan desafíos únicos para su salud intestinal: ciclo menstrual, embarazo, menopausia. Los probióticos apoyan tu salud en todas estas etapas.



¿Sientes que tu sistema inmunitario necesita ese
apoyo extra?

¿Quieres saber cómo puedes fortalecerlo
naturalmente?

Conversemos sobre tu situación específica.

☎ Contáctame: +34 678 58 87 97

✉ Escríbeme: marialegardadance@gmail.com

🔗 Más información: mariaylamagiadelavida.com

Capítulo 7: Prebióticos - El Alimento Que Tus Bacterias Buenas Necesitan

Aquí está un secreto que muchos ignoran: los probióticos necesitan comida para sobrevivir y prosperar en tu intestino. Sin esa comida, pueden simplemente pasar a través de tu sistema sin colonizar ni multiplicarse.

Esa comida se llama **prebióticos. Y son tan importantes como los probióticos mismos.**



Qué Son los Prebióticos y Por Qué Son Cruciales

Los prebióticos son tipos específicos de fibra que tu cuerpo no puede digerir, pero que tus bacterias buenas **ADORAN.**

Piénsalo así: los probióticos son las semillas. Los prebióticos son el fertilizante. Necesitas ambos para que tu jardín intestinal florezca.

**** Los Galacto-oligosacáridos (GOS): El Prebiótico Premium ****

Los GOS son un tipo especial de prebiótico que:

- Alimenta selectivamente a las bacterias beneficiosas (Bifidobacterias y Lactobacilos)
 - No alimenta a las bacterias patógenas
- Ayuda a las bacterias buenas a colonizar tu intestino
- Aumenta significativamente el número de bacterias beneficiosas
 - Mejora la consistencia y regularidad de tus deposiciones
 - Reduce la inflamación intestinal
 - Fortalece la barrera intestinal

Por Qué la Fibra Prebiótica Cambia Todo

Cuando combinas probióticos con prebióticos (lo que se llama un "simbiótico"), obtienes beneficios multiplicados:

****Supervivencia Mejorada****

Los prebióticos crean el ambiente perfecto para que los probióticos sobrevivan el viaje a través de tu sistema digestivo y se establezcan en tu intestino.

****Multiplicación Activa****

Con comida abundante, las bacterias buenas pueden multiplicarse rápidamente, superando en número a las bacterias malas.

****Beneficios Sostenidos****

En lugar de simplemente pasar a través de tu sistema, los probióticos se quedan, colonizan y continúan beneficiándote a largo plazo.

**** Producción de Ácidos Grasos de Cadena**

Corta**

Cuando las bacterias buenas fermentan los prebióticos, producen ácidos grasos de cadena corta que:

- Nutren las células de tu colon**
 - Reducen la inflamación**
- Mejoran la absorción de minerales**
- Regulan el sistema inmunitario**
- Ayudan a controlar el apetito**

**** Mejora de la Regularidad****

La fibra prebiótica también ayuda con el volumen y la consistencia de las deposiciones, promoviendo una evacuación regular y cómoda.



¿Te reconoces en alguno de estos grupos?

¿Sientes que tu cuerpo te está pidiendo este tipo de apoyo integral?

Me encantaría ayudarte a crear tu plan personalizado de salud.

☎ Contáctame: +34 678 58 87 97

✉ Escíbeme: marialegardadance@gmail.com

🔗 Más información: mariaylamagiadelavida.com

Capítulo 8: La Estrategia Completa - Fortaleciendo Tu Salud Desde Todos los Ángulos

Ahora que entiendes cada pieza individual del rompecabezas, déjame mostrarte cómo todas estas piezas trabajan juntas para crear una protección completa para tu salud.

No se trata de elegir una vitamina o un mineral. Se trata de darle a tu cuerpo **TODO lo que necesita para funcionar óptimamente, para que puedas vivir con la energía, la vitalidad y la salud que mereces.**



El Enfoque de Doble Protección

**Tu salud necesita ser apoyada
desde dos frentes:**

**** 1. Fortalecimiento del Sistema Inmunitario (De Afuera Hacia Adentro) ****

**Las vitaminas y minerales esenciales—
Vitamina C, Vitamina D, Zinc, Selenio, y
EpiCor®—trabajan para:**

- **Activar y fortalecer tus células inmunitarias**
 - **Proteger tu cuerpo del estrés oxidativo**
 - **Darle a tu sistema inmunitario las herramientas que necesita para funcionar perfectamente**
 - **Aumentar tu energía y vitalidad**
- **Mantener tu piel, cabello y uñas saludables**
 - **Apoyar tu función tiroidea y hormonal**

****2. Salud Intestinal Óptima (De Adentro Hacia Afuera) ****

Los probióticos y prebióticos trabajan para:

- **Fortalecer el 70% de tu sistema inmunitario que vive en tu intestino**
 - **Reequilibrar tu flora intestinal**
- **Mejorar tu digestión y absorción de nutrientes**
 - **Reducir la inflamación**
- **Apoyar tu estado de ánimo y función cognitiva**
 - **Ayudar con el control de peso**

Uno ataca el problema desde arriba. El otro desde la raíz. Juntos, crean una protección completa e integral.

Cómo Estos Nutrientes Trabajan en Sinergia

Lo fascinante es cómo estos nutrientes se apoyan mutuamente:

****La Vitamina C Mejora la Absorción de Hierro****

Si tienes deficiencia de hierro (común en mujeres), la vitamina C ayuda a tu cuerpo a absorberlo mejor de los alimentos.

****El Zinc y el Selenio Trabajan Juntos Como Antioxidantes****

Ambos minerales protegen tus células, pero trabajan mejor juntos que por separado.

****La Vitamina D Apoya la Función del Sistema Inmunitario que el Zinc y la Vitamina C Fortalecen****

Es como tener un equipo donde cada miembro tiene un rol específico pero todos trabajan hacia el mismo objetivo.

****Los Probióticos Mejoran la Absorción de Todos Estos Nutrientes****

Un intestino sano absorbe nutrientes más eficientemente. Esto significa que obtienes más beneficio de todo lo que consumes.

****Los Prebióticos Aseguran que los Probióticos Funcionen****

Sin prebióticos, los probióticos no pueden establecerse y multiplicarse en tu intestino.

****EpiCor® Apoya Tanto Tu Inmunidad Como Tu Salud Intestinal****

Este ingrediente único es el puente entre ambos sistemas, fortaleciendo ambos simultáneamente.

La Transformación Que Puedes Esperar

Cuando le das a tu cuerpo todos estos nutrientes esenciales de forma consistente, empiezas a notar cambios reales:

*** * En las Primeras Semanas: * ***

- Más energía durante el día
- Menos cansancio y fatiga
- Digestiones más ligeras y cómodas
- Menos hinchazón abdominal
- Sensación general de bienestar

****Después de 1-2 Meses:****

- Sistema inmunitario notablemente más fuerte (menos resfriados y enfermedades)
- Recuperación más rápida si te enfermas
 - Mejor aspecto de piel, cabello y uñas
 - Estado de ánimo más equilibrado
- Mayor claridad mental y concentración
 - Regularidad intestinal mejorada

****A Largo Plazo (3+ Meses):****

- Vitalidad sostenida y constante
- Sistema inmunitario robusto que te protege proactivamente
 - Salud digestiva óptima
 - Piel radiante
 - Cabello fuerte y brillante
 - Uñas saludables
- Mejor calidad de vida en general
- Sensación de control sobre tu salud

**Pero lo más importante: te sientes
como TÚ otra vez.**

**No una versión cansada, agotada y enferma
de ti misma. La versión vibrante, energética,
saludable que sabes que puedes ser.**



Capítulo 9: Para Quién Es Esta Estrategia (Probablemente Para Ti)

Esta estrategia integral de salud es para cualquier mujer que quiera sentirse increíble cada día. Pero es especialmente crucial si te identificas con alguno de estos grupos:

****Las Madres (Mis Compañeras de Batalla)****

Si eres madre, lo entiendo más que nadie. Sé lo que es estar constantemente expuesta a los virus que tus hijos traen del colegio. Sé lo que es no poder darte el lujo de enfermarte porque la familia te necesita. Sé lo que es sentir que das y das hasta que no queda nada para ti.

Tu sistema inmunitario necesita estar en su mejor forma. Tu energía necesita ser abundante. Tu salud intestinal necesita estar óptima para que puedas absorber los nutrientes que necesitas para seguir siendo la supermamá que eres.

****Las Mujeres con Carreras Demandantes****

Si trabajas con muchas personas, si viajas frecuentemente, si tu trabajo es estresante, tu cuerpo está bajo ataque constante. Necesitas una protección inmunitaria fuerte y una energía sostenida.

****Las Mujeres Mayores de 40****

Con la edad, tu cuerpo absorbe menos nutrientes de los alimentos. Tu sistema inmunitario se debilita naturalmente. Tu flora intestinal cambia. Necesitas apoyo activo para mantener tu salud en su mejor nivel.

****Las Mujeres que Se Enferman Frecuentemente****

Si eres de las que "agarran todo lo que anda dando vueltas", si los resfriados te tumban durante semanas, si sientes que tu sistema inmunitario está constantemente bajo ataque... necesitas urgentemente fortalecer tus defensas desde múltiples ángulos.

****Las Mujeres con Problemas Digestivos****

Hinchazón, gases, estreñimiento, digestiones pesadas, intolerancias alimentarias... si tu intestino te causa problemas, necesitas reequilibrar tu flora intestinal. Y cuando tu intestino esté sano, todo tu cuerpo funcionará mejor.

****Las Mujeres Estresadas (Es Decir, Casi Todas Nosotras)****

El estrés agota tus nutrientes, debilita tu sistema inmunitario, destruye tu flora intestinal. Si vives con estrés constante (trabajo, familia, preocupaciones financieras, salud de seres queridos), necesitas apoyo nutricional extra.

****Las Mujeres que Quieren Verse y Sentirse Mejor****

Si tu piel ha perdido su brillo, si tu cabello está más débil, si tus uñas se rompen fácilmente, si simplemente no te sientes tan vital como antes... tu cuerpo te está diciendo que le faltan nutrientes esenciales.

****Las Mujeres que Quieren Prevenir, No Solo Reaccionar****

Si estás cansada de solo tratar síntomas y quieres fortalecer tu salud proactivamente, esta estrategia integral es exactamente lo que necesitas.



¿Te reconoces en alguno de estos grupos?

¿Sientes que tu cuerpo te está pidiendo este tipo de apoyo integral?

Me encantaría ayudarte a crear tu plan personalizado de salud.

☎ Contáctame: +34 678 58 87 97

✉ Escíbeme: marialegardadance@gmail.com

🔗 Más información: mariaylamagiadelavida.com

Capítulo 10: Preguntas Que Probablemente Tienes

¿De verdad necesito suplementos? ¿No puedo obtener todo de la comida?

En un mundo ideal, sí, deberíamos poder obtener todos los nutrientes de la comida.

Pero la realidad es muy diferente:

****La Calidad Nutricional de los Alimentos Ha Disminuido****

Los suelos modernos están agotados de nutrientes debido a la agricultura intensiva. Esto significa que incluso las frutas y verduras que comemos hoy contienen menos vitaminas y minerales que hace 50 años.

****Nuestras Vidas Son Más Estresantes****

El estrés moderno aumenta dramáticamente nuestras necesidades de ciertos nutrientes. Lo que era suficiente en una vida tranquila no es suficiente cuando vives con estrés constante.

****La Exposición a Toxinas Es Mayor****

Contaminación, pesticidas, químicos... todo esto aumenta nuestras necesidades de antioxidantes y nutrientes protectores.

****Los Alimentos Procesados Dominan la Dieta****

Seamos honestas: ¿cuántas personas conoces que comen perfectamente todos los días? La mayoría de las personas tienen brechas nutricionales significativas.

****Algunas Deficiencias Son Casi Universales****

La deficiencia de vitamina D, por ejemplo, es extremadamente común incluso en personas que comen bien, simplemente porque pasamos mucho tiempo en interiores.

Los suplementos no reemplazan una buena alimentación. La complementan y aseguran que tu cuerpo tenga todo lo que necesita para funcionar óptimamente.

¿Son seguros? ¿Tienen efectos secundarios?

Las vitaminas, minerales y probióticos que hemos discutido son nutrientes que tu cuerpo necesita y reconoce. No son medicamentos con largas listas de efectos secundarios.



Dicho esto:

- Algunas personas pueden experimentar molestias digestivas leves al comenzar con probióticos (es temporal, mientras tu intestino se ajusta)
- Es importante no exceder las dosis recomendadas de vitaminas y minerales
- Si tienes alguna condición médica específica o tomas medicamentos, siempre es buena idea consultar con tu médico

Pero en general, estos nutrientes son seguros y beneficiosos para la gran mayoría de las personas.

¿Cuánto tiempo tengo que tomar suplementos?

Esta es una pregunta que escucho mucho, y la respuesta honesta es: la salud no es un destino al que llegas y luego te olvidas.

Piensa en estos nutrientes como parte de tu rutina de salud diaria, como lavarte los dientes o dormir bien. No es algo que haces una vez y olvidas. Es un compromiso con tu bienestar a largo plazo.

**** Los Primeros Beneficios Se Ven Rápido ****

En las primeras 2-3 semanas, notarás más energía, mejor digestión, menos hinchazón.

**** Los Beneficios Profundos Toman Tiempo ****

Fortalecer realmente tu sistema inmunitario, reequilibrar tu flora intestinal, optimizar tu salud celular... esto requiere constancia durante meses.

**** El Mantenimiento Es Continuo ****

Una vez que alcances un estado óptimo de salud, querrás mantenerlo. Tu cuerpo necesita estos nutrientes todos los días porque los usa todos los días.

¿Podrías tomar vacaciones de vez en cuando? **Claro.** Pero si quieres sentirte increíble de forma consistente, la consistencia es clave.

¿Puedo dárselos a mis hijos?

Los probióticos son generalmente seguros y beneficiosos para niños. Un intestino saludable es fundamental para su sistema inmunitario en desarrollo, su digestión, e incluso su comportamiento y estado de ánimo.

En cuanto a las vitaminas y minerales, las dosis para adultos pueden ser demasiado altas para niños pequeños. Si quieres apoyar la salud de tus hijos con suplementos, hablemos sobre las opciones apropiadas para su edad y necesidades específicas.

Lo que sí puedo decirte es que muchas familias han transformado su salud completa—adultos y niños—al priorizar la nutrición adecuada y la salud intestinal.

¿Y si no veo resultados inmediatos?

Entiendo la frustración de no ver resultados instantáneos. Vivimos en una cultura de gratificación inmediata, y queremos que nuestros cuerpos cambien de la noche a la mañana.

Pero aquí está la verdad: tu cuerpo no llegó a su estado actual de la noche a la mañana. Años de deficiencias nutricionales, estrés, mala alimentación, falta de sueño... todo eso toma un peaje que no se revierte instantáneamente.

****Algunos Cambios Son Sutiles****

Tal vez no "sientas" dramáticamente diferentes, pero tu sistema inmunitario está fortaleciéndose a nivel celular. Estás previniendo enfermedades futuras. Estás optimizando tu salud de formas que no siempre son evidentes de inmediato.

****La Consistencia Es Crítica****

Los mayores beneficios vienen con el uso consistente durante semanas y meses, no días.

****Cada Cuerpo Es Diferente****

Algunas personas notan cambios dramáticos rápidamente. Otras los cambios son más graduales. Pero lo que es cierto es que darle a tu cuerpo lo que necesita SIEMPRE es beneficioso, incluso si no puedes cuantificar cada mejora.



¿Te reconoces en alguno de estos grupos?

¿Sientes que tu cuerpo te está pidiendo este tipo de apoyo integral?

Me encantaría ayudarte a crear tu plan personalizado de salud.

☎ Contáctame: +34 678 58 87 97

✉ Escríbeme: marialegardadance@gmail.com

🔗 Más información: mariaylamagiadelavida.com

Capítulo 11: Tu Momento de Decidir - El Futuro de Tu Salud Comienza Hoy

Hemos llegado al final de este libro, pero este es realmente solo el principio de tu viaje hacia una salud óptima.

Has aprendido cómo tu cuerpo te habla a través de síntomas que has estado ignorando. Has entendido por qué ciertos nutrientes son absolutamente esenciales para tu energía, tu inmunidad, tu digestión, tu vitalidad. Has descubierto que sentirte cansada, enferma, o simplemente "no del todo bien" NO es normal ni algo que tengas que aceptar.

Ahora viene la parte más importante: decidir qué vas a hacer con esta información.

La Pregunta Que Debes Hacerte

No es "¿puedo permitirme invertir en mi salud?"

La verdadera pregunta es: "¿Puedo permitirme seguir ignorándola?"

Piensa en todo lo que está en juego:

****Tu Energía****

¿Cuánto tiempo más vas a vivir arrastrándote por el día, dependiendo del café para mantenerte despierta, llegando a casa demasiado agotada para disfrutar de tu familia?

****Tu Sistema Inmunitario****

¿Cuántos días más vas a perder enferma? ¿Cuántas actividades familiares vas a perderte? ¿Cuánto tiempo más vas a vivir con miedo de "agarrar" lo que esté circulando?

****Tu Bienestar Digestivo****

¿Cuánto más vas a sufrir de hinchazón, malestar, digestiones pesadas? ¿Cuánto tiempo más vas a limitar tu vida social porque tu intestino no está bien?

****Tu Apariencia****

¿Vas a seguir viendo cómo tu cabello se debilita, tu piel pierde su brillo, tus uñas se rompen, mientras sabes que hay algo que puedes hacer al respecto?

****Tu Calidad de Vida****

¿Cuánto vale para ti despertar cada día sintiéndote fuerte, saludable, llena de energía? ¿Cuánto vale poder estar presente y vibrante para las personas que amas?

Lo Que Está en Juego

Tu salud no es algo que puedes descuidar y luego arreglar rápidamente cuando se rompe. Es como un jardín: necesita cuidado constante, atención regular, los nutrientes correctos.

Cada día que pasa sin darle a tu cuerpo lo que necesita es:

- **Un día con menos energía de la que podrías tener**
 - **Un día donde tu sistema inmunitario está más débil de lo que debería estar**
- **Un día donde tu intestino sigue desequilibrado**
 - **Un día más cerca de problemas de salud más serios**

Pero también es un día donde puedes tomar una decisión diferente. Un día donde puedes empezar a cambiar la trayectoria de tu salud.

**** Dentro de Seis Meses ****

Imagínate a ti misma dentro de seis meses. Puedes ser una de dos personas:

La persona que siguió como siempre, luchando con los mismos problemas, sintiendo la misma fatiga, enfermándose con la misma frecuencia, resignada a que "así es la vida".

O puedes ser la persona que tomó acción. Que decidió que merecía sentirse increíble. Que le dio a su cuerpo lo que necesitaba. Que ahora despierta con energía, rara vez se enferma, disfruta de una digestión cómoda, se ve radiante, y se siente verdaderamente viva.

¿Cuál de esas personas quieres ser?

No Estás Sola en Esto

Soy María Legarda, y mi misión no es solo darte información. Es ser tu aliada en el camino hacia tu mejor versión.

He vivido lo que tú estás viviendo. He estado en ese lugar de agotamiento, de enfermedad constante, de sentir que mi cuerpo me estaba fallando. Y he encontrado el camino de vuelta a la salud, la energía y la vitalidad.

Ahora quiero ayudarte a encontrar tu camino.

No quiero solo que
entiendas qué nutrientes
necesitas. Quiero que los
obtengas. Quiero
responder tus preguntas
específicas. Quiero
guiarte. Quiero apoyarte.
Quiero celebrar contigo
cuando empieces a
sentirte mejor.

No Estás
Sola en
Esto





Porque tu salud
importa.

Tu energía importa.

Tu bienestar importa.

TÚ importas.

Tu Próximo Paso



No dejes que otro día pase
sintiéndote menos de lo
increíble que puedes sentirte.



No esperes a enfermarte
para cuidar tu salud.



No pospongas tu
bienestar.

Hoy es el día. Ahora es el momento.



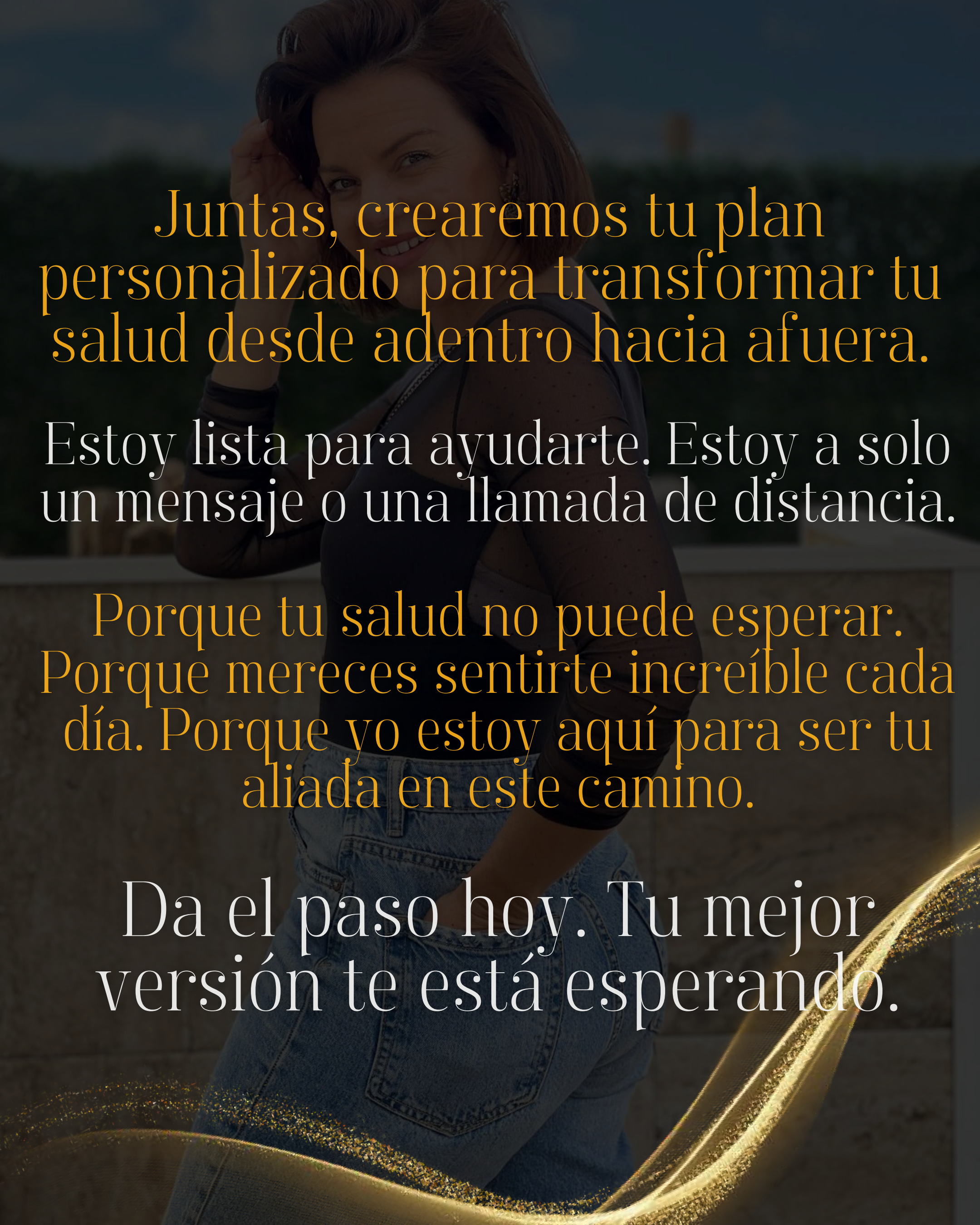
Hablemos sobre tu situación
específica.
Déjame ayudarte a entender
exactamente qué necesitas.

Maria Legarda

☎ Contáctame: +34 678 58 87 97

✉ Escíbeme: marialegardadance@gmail.com

🔗 Más información: mariaylamagiadelavida.com



Juntas, crearemos tu plan
personalizado para transformar tu
salud desde adentro hacia afuera.

Estoy lista para ayudarte. Estoy a solo
un mensaje o una llamada de distancia.

Porque tu salud no puede esperar.
Porque mereces sentirte increíble cada
día. Porque yo estoy aquí para ser tu
aliada en este camino.

Da el paso hoy. Tu mejor
versión te está esperando.

Con Cariño y Compromiso Con Tu
Salud,
María Legarda
Tu aliada en el camino hacia tu mejor
versión

