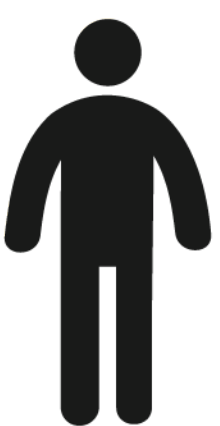


# Descubre la Pirámide Original del Ser Humano,



**¿Qué debe comer un humano?**  
Primero debe tener en cuenta la luz solar, después protegerse de agentes asesinos (luz azul artificial y campos electromagnéticos), luego debe pensar en la comida.



**Tras mis conclusiones, investigación y practicas,** os presento el movimiento Ancestro Moderno, un movimiento que aguarda el Protocolo alimenticio definitivo para mamíferos humanos, incluido en etapas de embarazo y lactancia



**¿Casi todos los mamíferos?**  
Si, porque incluso perros y gatos, pueden y deben seguir este protocolo (dependiendo del contexto y de la especie).



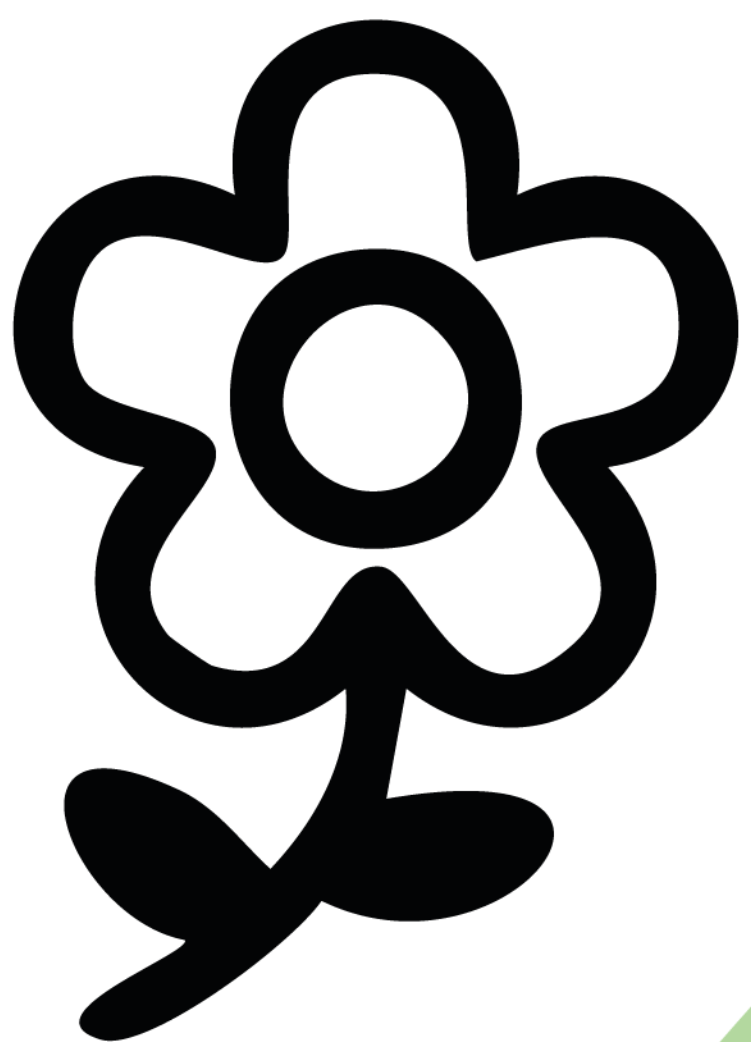
La pirámide se compone por todo lo que nos aportará la **densidad** nutricional, que necesitamos. Nuestras células deben alimentarse de aquello de lo que están hechas.



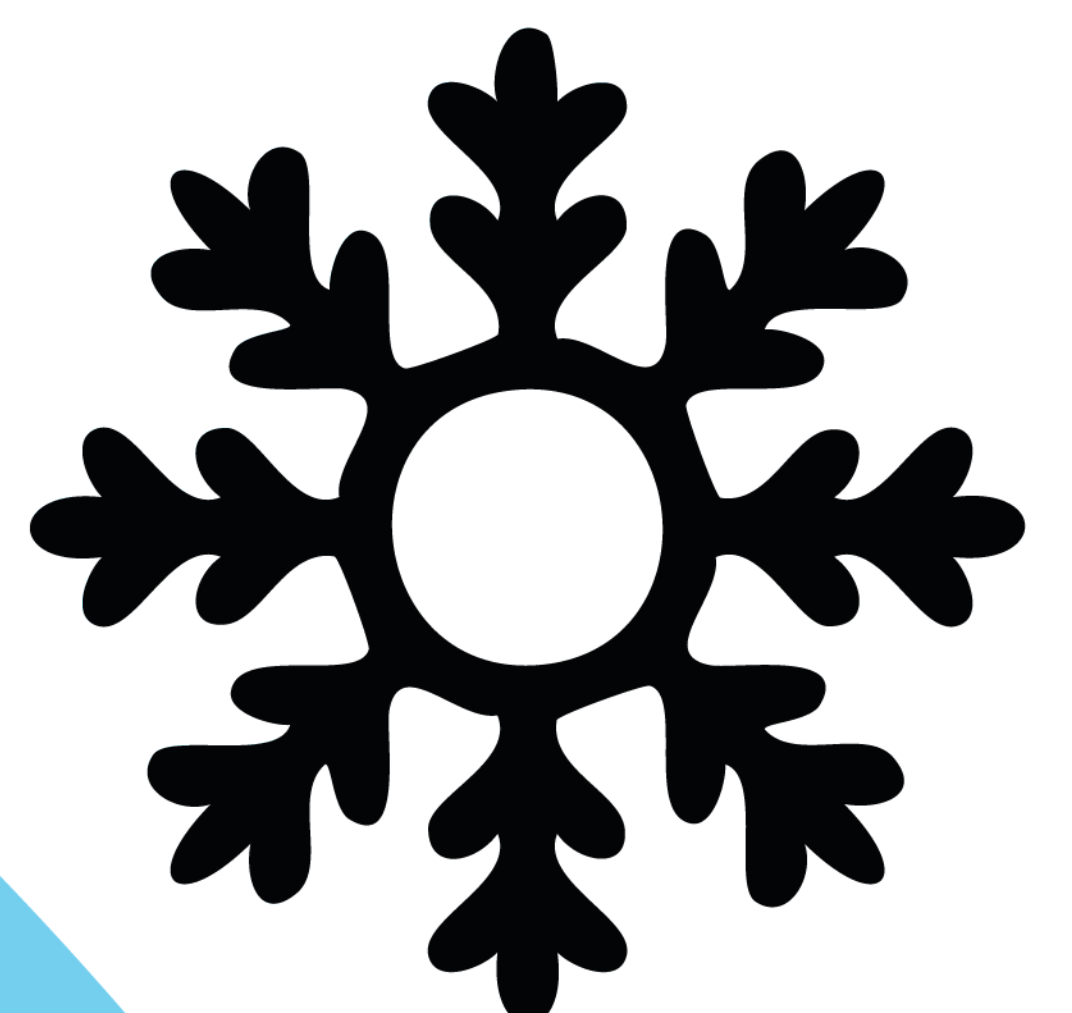
Tampoco podemos olvidar el estado psicológico, emociones, y entorno social. Eso también es **salud mitocondrial**.



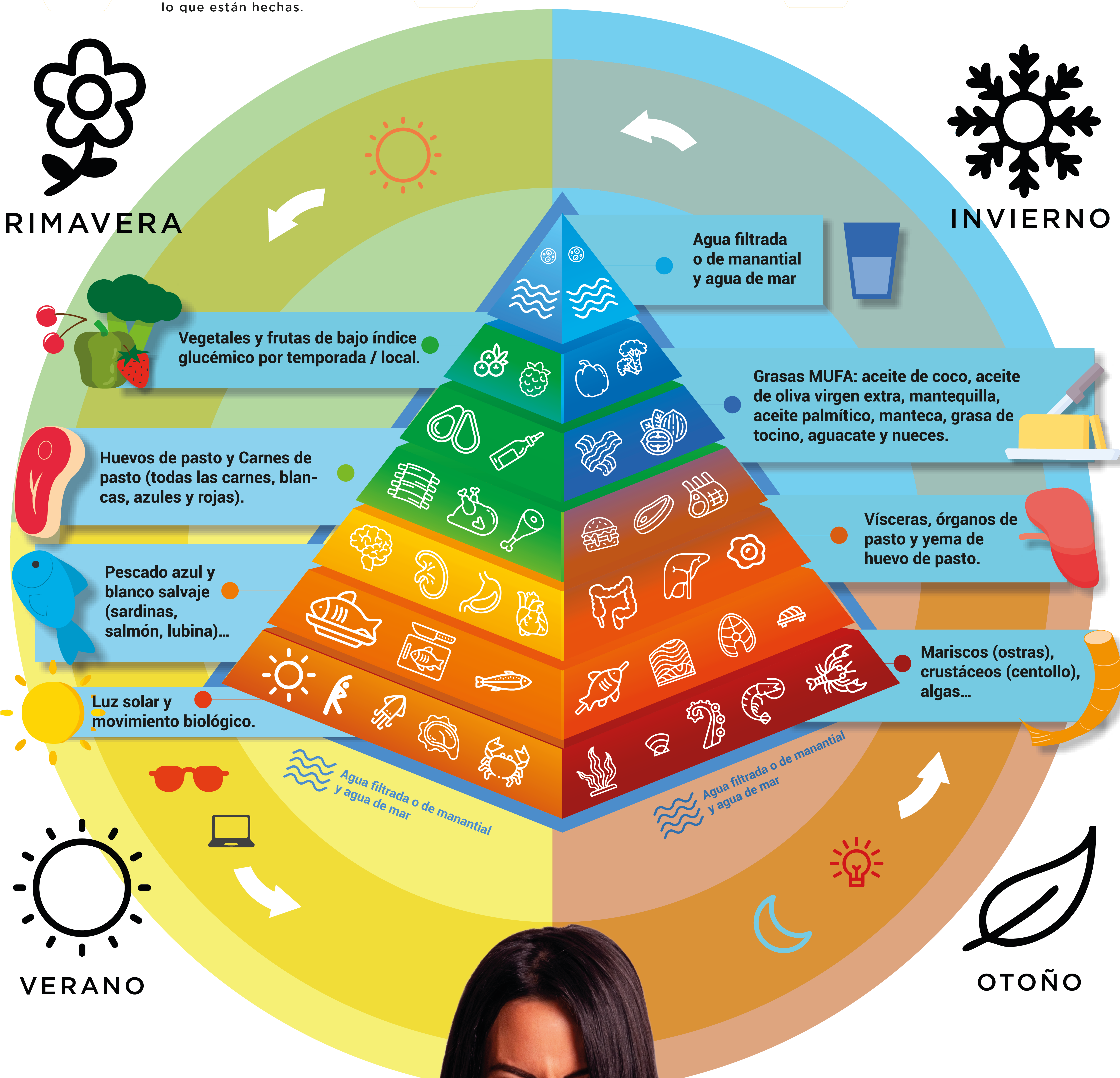
Las dietas inflaman, seguir modas nos enferman. Nuestro entorno se construyó en otro a una **alimentación marina**



PRIMAVERA



INVIERNO



Escanea y únete al Movimiento Ancestro-Moderno



**HÁBITOS ANCESTRO-MODERNOS**



La mayoría de las personas se centran más en ser **eficaces**, que en hacer realmente lo correcto. Hemos **permitido** que un **dogma**, se convierta en nuestro estilo de **vida**, aunque sea a costa de **nuestra salud**.

**Es hora de cambiar de paradigma**

**LA NUTRICIONADORA**

**María del Mar Molina Rodríguez**

Profesional de la Salud descentralizada

Especializada en dietética y nutrición