

# "Diez consejos deliciosos para dejar el azúcar y comer Alimentos Reales"



NO EXISTE UNA TALLA ÚNICA PARA TODOS CUANDO SE TRATA DE DIETA O ESTILO DE VIDA.

TODO EL MUNDO ES ÚNICO CON VARIOS ESTILOS DE VIDA, GUSTOS, NECESIDADES BIO INDIVIDUALES Y PASIONES.

**Maura Knowles,**  
También conocida  
como Mo,  
La Morselist

**Give the gift of  
health, wellness,  
& self-care this  
holiday season  
...and all year round!**



## **El azúcar es una droga, mas adictiva que la nicotina**

TRABAJO CON NIÑOS Y ADULTOS  
DE TODO EL MUNDO PARA  
CONSTRUIR UN ESTILO DE VIDA  
MÁS SALUDABLE, FELIZ Y  
SOSTENIBLE, TAMBIÉN CONOCIDO  
COMO MORSELIICIOUS MEDIANTE  
LA CREACIÓN DE UN  
MORSELIICIOUS PAY DE VIDA  
PERSONALIZADO A TÚ MEDIDA.  
[HTTPS://MAURAMKNOWLES.COM/](https://mauramknowles.com/)

Como Health Coach, cuando trabajo con mis clientes, la primer pregunta que me hacen cuando se acercan es; CÓMO dejar el azúcar, ¿POR QUÉ quieres reducir tu consumo de azúcar? ¿Qué te parece y cómo te sientes al dejar el azúcar? Esto les devuelve la responsabilidad a ellos y a cómo ven que sus vidas mejoran su salud. Esto también reitera que no existe una sola pastilla o una solución rápida para hacerlo. Si tuviera esa respuesta, ¡estaría escribiendo esto desde una isla tropical privada bebiendo batidos de cacao de macadamia de una cáscara de coco!

El azúcar es una droga, más adictiva que la nicotina, ¡y ese primer sabor nos engancha! Entonces, ¿CÓMO frena el Morselist el azúcar mientras satisface los antojos de golosinas?

# A continuación se ofrecen algunos consejos para empezar:

---



## 01 Deshazte de TODAS las tentaciones llenas de azúcar

Inicia desde tu casa.  
(¡Si tengo una caja de helado o cualquier golosina azucarada en mi congelador, refrigerador o despensa, lo soñaré hasta que no me tiente más!)  
¿Te identificas?



## 02 Concéntrate en las otras áreas de tu vida

Piensa en rebanadas del Pay Morselicious, ingredientes para satisfacer sus antojos y necesidades. Llame a un amigo y reúnanse para una caminata o camine y hable



## 03 DEJA de mirar las redes sociales

especialmente las páginas con tentaciones decadentes.

# Quiero citar a Hipócrates, "Deja que la comida sea tu medicina". Es decir, Curarnos de adentro hacia afuera.

¡TODOS SOMOS SUPERCALIFRAGILISTICOS  
MORSELI-DELICIOSOS! MORSELI-DELICIOSOS!  
CANTE ESO TRES VECES RÁPIDAMENTE.



¡Muévete y Baila! ¡Sube el volumen de las melodías, canta y baila aunque parezcas tonto!



Echa un vistazo a mis recetas

Morselicious para delicias sin azúcar o extra bajas en azúcar y saca tus tazones para mezclar, y comparte algunas.



Agrega especias frescas a tus bebidas favoritas (no azucaradas), en tus comidas y concéntrate en la explosión de sabor y alimentos reales. **CONSEJO:** La canela ayuda a reducir el azúcar en sangre.



Come para nutrir tu cuerpo, mente y alma de la forma más óptima y sin privaciones. Agrega grasas saludables a tus comidas para mantenerte más equilibrado y satisfecho.



# Más Consejos:

---



## 08

### Aprende a manejar un paso a la vez

y experimenta con edulcorantes alternativos más saludables, como fruta del monje puro o stevia.

ENVÍE TUS PREGUNTAS PARA MI A [MO@MACN MOS.COM](mailto:MO@MACN MOS.COM) Y RESERVA TU CONSULTA GRATUITA DE ASESORÍA DE SALUD DE 20 MINUTOS.



## 09

### Elige un margen de maniobra del 15%, de indulgencias

y saborea cada bocado y aprende a saborear cada bocado. Saborear es mi compromiso entre devorar (mi favorito) y saborear. Saborear. Recuerda, todos somos un trabajo en progreso y Mary Poppins fue "¡prácticamente perfecta!"

## 10

### Echa un vistazo a mi seminario web de desintoxicación de azúcar On- demand de los talleres en mi tienda

Reserva una sesión conmigo para crear un plan para una vida más saludable, feliz y sostenible.

# Pregunta del mes de un Morselite curioso:

**P.** ¿Cómo puedo dejar el azúcar o al menos dejar mi loco consumo, especialmente con todas las tentaciones navideñas?

**R.** Por favor, dame el gusto (juego de palabras) y déjame compartir una confesión: "un bocado de mi historia con el azúcar".

Como adicta al azúcar, ten en cuenta que NO dije "ex" adicta al azúcar porque anhele el azúcar todo el tiempo, especialmente durante las vacaciones o en los calurosos días de verano, con conos de helado o en momentos de estrés adicional, como "compasión fatiga." Pero esa es otra historia.

## CONFESIÓN:

Al final de mi último año de la escuela secundaria, gané por votación como "La más probable que llegue tarde a su debut en Broadway porque solo tenía que terminarme toda la bolsa de Oreos, M & M de maní y Coca-Cola Light".

Como ves, casi todos hemos pasado por circunstancias difíciles con el azúcar, lo importante es estar dispuesto a llevar una vida sana y rectificar el camino.

SI CONOCES A ALGUIEN QUE PUEDA ESTAR INTERESADO EN TRABAJAR CONMIGO, TUS REFERENCIAS SERÁN RECOMPENSADAS CON UN OBSEQUIO ESPECIAL.



**I'm Mo, the Morselist.**

Certified Integrative Health Coach •  
Recipe Developer • EduTainer

I help you integrate the essential ingredients for your most optimal, sustainable, healthy life with my **Morselicious Pie** approach.

Email me to schedule a complimentary consultation:  
[mo@macmos.com](mailto:mo@macmos.com)