

# Planifique sus raciones para respirar tranquilo

El diafragma se sitúa entre los pulmones y el estómago. Normalmente se mueve hacia abajo para expandir los pulmones al inspirar y hacia arriba para expulsar el aire al espirar. Cuando el estómago está lleno, el diafragma se eleva y los pulmones no pueden expandirse tanto, por lo que no se puede inspirar tan bien.



**2-3 comidas grandes**



**El estómago lleno restringe el diafragma**



**Falta de aliento-disnea**



**No terminar las comidas**



**Pérdida de peso no deseada**



**5-6 comidas pequeñas**



**Diafragma sin restricciones**



**Respiración más fácil**



**Terminar las comidas**



**Aumento de peso satisfactorio / mantenimiento del peso deseado**