

# Obesidad

**Sí, la obesidad o adiposidad está aumentando drásticamente.**

Véase el artículo del periódico suizo *Tagesanzeiger* del 17.9.24.

La corpulencia excesiva - ¿una enfermedad civilizatoria típica?

Jaja, ya no sólo afecta a las llamadas sociedades civilizadas. El porcentaje de la población que sufre obesidad es a menudo incluso significativamente mayor en los llamados países en vías de desarrollo.

Sin embargo, en el contexto de la Regeneración Profunda (RP), este fenómeno de masas parece francamente ridículo. No sólo comerás de forma natural sólo una fracción de lo que comes actualmente una vez que hayas practicado RP intensamente durante un tiempo. Tu cuerpo también procesará mucho mejor los alimentos. Esto también incluye que elegirás mejor los alimentos que consumes, basándote, de forma casi automática, preferentemente en productos no procesados y más cercanos a los ciclos naturales. Tu cuerpo te dirá claramente lo que te apetece. ¿Todos los consejos nutricionales? ¿Todas las ideologías? ¡Olvídalos!

Consulta al respecto los capítulos sobre nutrición del libro «HOMO CAPUT».

Más informaciones detalladas en mi libro «El 3x3 de la alimentación» (Título original: «Das 3x3 der Ernährung»), donde estas preguntas se responden en su totalidad.

Enlace a la versión original en alemán:

<https://www.normalrevolution.com/de/verstehen/das-3x3-der-ernaehrung>