

Wellness Innovation and Educational Resources Truths Behind Someone, Everyday Choices



Seguir con su instinto por descubrir alimentos exóticos y plantas medicinales en el mundo, llevó al ambientalista Darin Olien a convertirse en especialista de bienestar y emprendedor. Tras unir estas pasiones, el estadounidense pasó a ser también empresario, presentador de televisión y autor de *best sellers*.

En la conferencia “Wellness Innovation and Educational Resources Truths Behind Someone, Everyday Choices”, Darien compartió su visión para amplificar una nueva perspectiva sobre salud y bienestar. Expuso que cuando alineamos y le damos al cuerpo el combustible correcto, se puede tener la energía y la vitalidad para poderse manifestar para el resto de la vida.

“La súper vida es dar y ser las herramientas que tu cuerpo necesita, como dormir bien, comer bien, hacer cosas buenas. Respeta tu cuerpo porque es el que te ha tocado llevar”, señaló.

El co-conductor del documental de Netflix “Down to Earth” aseguró, que en su experiencia, el transitar hacia un estilo de vida más saludable tiene impactos directos

Darin Olien

Experto en superalimentos y conductor de TV

WELLNES INNOVATION AND EDUCATIONAL RESOURCES
TRUTHS BEHIND SOMEONE, EVERYDAY CHOICES

DARIN OLIEEN

CREATE YOUR OWN SUPERLIFE

NUTRITION
 WHAT'S YOUR INSTINCT?
 ARE YOU GETTING MANIPULATED?
 THEY DON'T CARE ABOUT YOU!

TAKE RESPONSIBILITY
 (80% OF YOUR LIFESTYLE)

CREATING HABITS TO SET A PATH

GETTING THE TOOLS TO FUNCTION AT A HIGH LEVEL
 EAT, DRINK, SLEEP WELL

CLEAN WATER
 DESTILLED AND MINERALIZED AS A SOURCE OF ENERGY FOR YOUR BRAIN
 1 OUNCE X KG

OXIGENATION
 JUST BREATHE THROUGH YOUR NOSE, DEEPLY

ATTITUDE
 KNOW YOURSELF, PURSUE WHAT MATTERS TO YOU, BE KIND!

REIGNITE YOUR OWN INSTINCT
 INCREASE THE DIVERSIFICATION OF WHOLE PLANTS

PROTEIN
 SUPPORT THE LOCAL FARMERS WHO PROTECT THE SOIL!

SO YOU DON'T NEED TO KILL ANYTHING TO GET HEALTHY

SOLAR PANNELS THAT RELEASES THE SUN ENERGY INTO YOUR BODY
 FOCUS ON FIBER INSTEAD OF

INCmty **INNOVA. CONECTA. CREA.** **DOCUMENTACIÓN @Camedium**

“El espacio de donde provienes y la actitud que tienes, genera el puente para que otros se acerquen a ti.”

en las personas, y que cuando se suman generan beneficios a nivel global. “Una dieta basada en plantas y en un menor consumo de carne ayuda a tener una mejor nutrición, como resultado tenemos cuerpos más resistentes, más sanos, menos propensos a enfermedades, incluso enfermedades crónicas, problemas de hígado, de riñones, cáncer, lo que ustedes se imaginen, con cuerpos más sanos, tenemos menos de estas enfermedades lo cual es una buena noticia para los sistemas de salud en general”.

Darin invitó a reflexionar sobre el acto de alimentarse y ser más inteligentes con lo que incluimos en nuestra dieta, ya que esto desencadena efectos no solo en el cuerpo, también en el planeta. “Con dietas más saludables evitamos prácticas agrícolas que usan químicos porque su interés es el negocio, producir la mayor cantidad posible de alimento en el menor tiempo, eso no puede ser alimentación de calidad; al cambiar hacia una dieta más inteligente, más saludable, también estamos combatiendo la contaminación de los suelos, estamos ayudando a mitigar el cambio climático”.

Para concluir su ponencia, Darin Olien invitó a la audiencia a darle una oportunidad a su método alimenticio y señaló que aunque deshacerse de hábitos nocivos siempre es difícil, los beneficios de este estilo de alimentación son una recompensa mayor.



INCmty

Estas memorias están conformadas por los contenidos del festival INCmty 2021, que tuvo lugar en Monterrey, Nuevo León, México, del 8 al 10 de noviembre del 2021, en la modalidad virtual.

INCmty proporciona el contenido del material que se encuentra actualmente, sin ninguna garantía de su idoneidad o adecuación para un fin específico o cualquier otro aspecto.

Todos los Derechos Reservados © INCmty 2021. Se prohíbe la reproducción total o parcial del contenido, ilustraciones y textos publicados en este documento.

El uso no autorizado o inapropiado del contenido puede infringir los derechos de propiedad intelectual, privacidad, publicación y comunicación en el más amplio sentido de la palabra. INCmty se reserva el derecho de denegarle el permiso de utilizar el material publicado en esta edición. La descripción e imágenes de las actividades son responsabilidad exclusiva de los ponentes.

Domicilio: Av. Eugenio Garza Sada 2501 Sur, Tecnológico, CP 64849 Monterrey, N.L. Contacto: 01 800 7462 689 / +52 (81) 8155 2555 contacto@incmty.com



Tecnológico
de Monterrey

