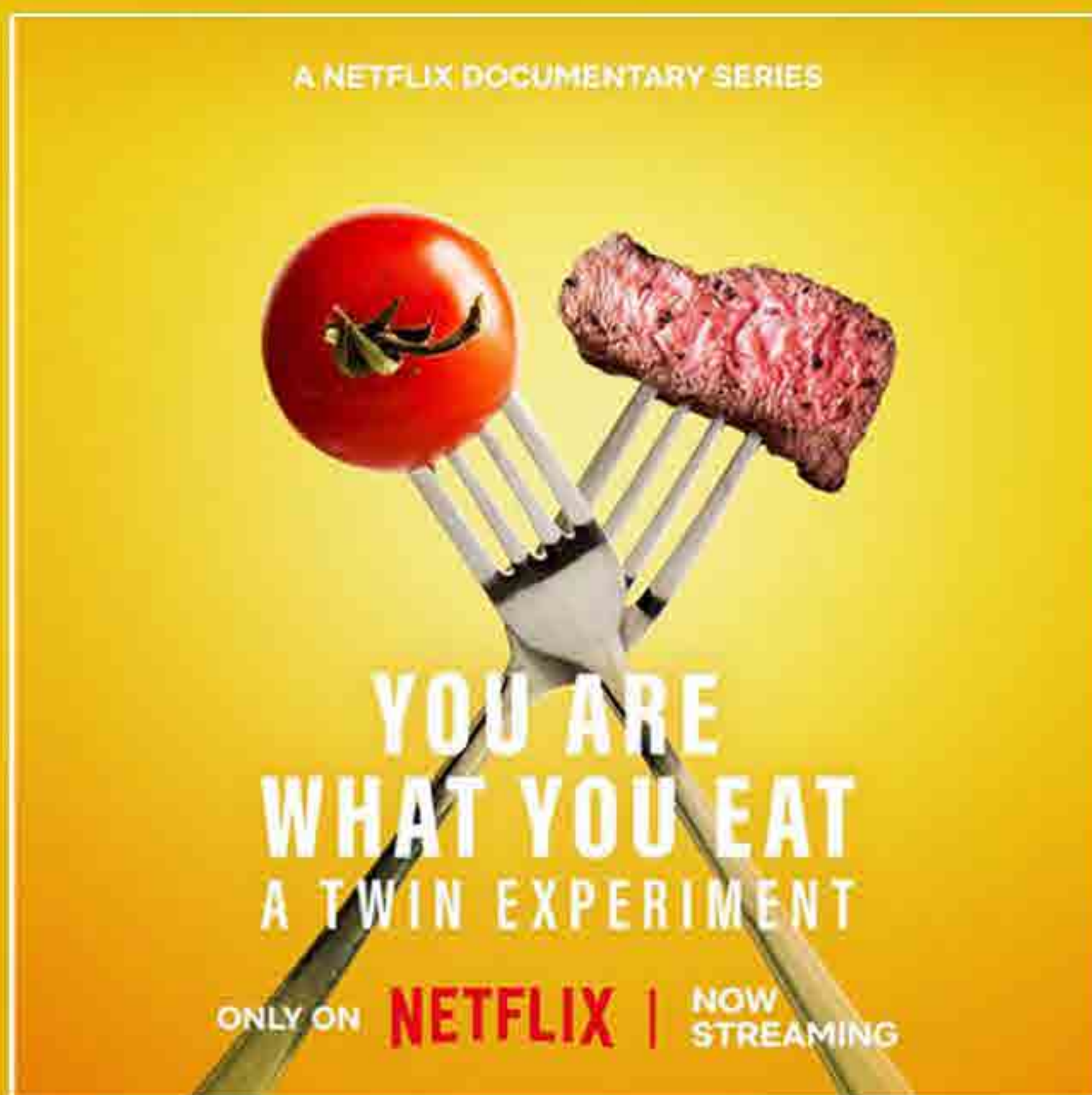


## Somos lo que Comemos, Twin Project. Un experimento con gemelos



Un viaje a través de la Nutrición  
y la Vida Saludable.

**El documental, sigue a gemelos idénticos a lo largo de un experimento de ocho semanas, explorando cómo cambios en la dieta y el estilo de vida pueden impactar de manera única en cada individuo.**

Este enfoque proporciona una perspectiva única sobre cómo ciertos alimentos afectan de manera diferente a cada persona, desmintiendo mitos sobre la nutrición.

A través de la participación de expertos y la presentación de datos científicos, la serie aborda preguntas intrigantes como la relación entre las proteínas procesadas y la dieta estadounidense, la adicción al queso, la diferencia entre la grasa corporal y visceral, y el papel del microbioma en nuestra salud.

Además de abordar temas nutricionales, el documental va más allá al explorar el impacto ambiental de nuestras elecciones alimenticias. Se sumerge en el desastre ecológico causado por la industria alimentaria en los océanos y destaca cómo nuestras decisiones diarias afectan al medio ambiente.



Es crucial destacar que aunque la serie aboga claramente por una dieta basada en plantas, en Libera Tu Salud, no respaldamos ni recomendamos específicamente ese tipo de dieta. En lugar de promover restricciones alimentarias, nuestra intención es invitar a los espectadores a adoptar una perspectiva más amplia y equilibrada respecto a sus elecciones alimenticias.

En Libera Tu Salud, nuestra recomendación es mantener una perspectiva abierta y buscar un equilibrio en la dieta, teniendo en cuenta la variedad de alimentos disponibles y respetando las necesidades individuales. “Somos lo que Comemos” puede servir como una herramienta educativa valiosa, pero la toma de decisiones alimenticias debe basarse en una comprensión completa y personalizada de las necesidades de cada individuo.

