



“Este diagnóstico llegó justo en uno de los mejores momentos de mi vida profesional donde muchas cosas maravillosas y proyectos estaban ocurriendo. Su llegada fue como un balde de agua fría”.

Mi consejo para ellas es que la fe lo puede todo. Tenemos que continuar con la misma paciencia y perseverancia con la que vivimos a diario mientras que aplicamos todo lo que aprendemos para combatir las enfermedades por medio de la nutrición.

A pesar de los retos que estás enfrentando, luces muy bien y estás llena de energía, ¿cómo lo logras?

Lo he logrado a base de una alimentación verde. He retomado todos mis conocimientos que tengo de la nutrición holística y lo he aplicado a mi rutina diaria. Además, comencé a suplementarme con vitaminas que me ayudan a sostenerme bastante bien, pero creo que la clave de todo es la mentalidad. Me mantengo muy positiva y siempre muy espiritual. Manteniéndome de la mano de Dios, yo creo que esa es la mejor medicina para cualquier mujer.

Tu libro está lleno de tips, remedios y planes... ¿Aquí están todos los secretos para lucir como Ingrid Macher?

Aquí está todo lo que una mujer necesita: todas las herramientas para acabar con la mayoría de los males que nos afectan y tener al alcance los aliados para tener menos ansiedad, menos antojos, desinflamar la barriga, adelgazar, pero sobre todo mantener

un cuerpo desintoxicado y sano. Yo diría que Irresistible y Sana es una de mis mejores obras maestras. Es un manual que no puede faltar en la casa de ninguna mujer.

Cuéntanos en qué consiste el #IMretoverde.

El #IMRetoVerde es una propuesta en la que invito a mis lectoras a que agreguen un jugo verde todos los días. La mayoría de las personas tienen una deficiencia de frutas y vegetales en su alimentación. El plato del latino está mayoritariamente, me atrevería a decir que quizás hasta un 90%, basado en carbohidratos. El #IMRetoVerde es invitar a las mujeres a que incluyan ese jugo verde en las mañanas para llenarse de energía y obtener todos los beneficios que ofrecen las frutas y vegetales.

Siempre buscas maneras de conectarte con tus lectoras. Con De gordita a mamacita creaste un grupo privado en Facebook. ¿Harás lo mismo con Irresistible y sana? ¿Cómo podemos ingresar a esos grupos?

Irresistible y Sana viene con un grupo muy especial, ya que será el grupo de los retos en donde todas las mujeres podrán ir de la mano conmigo haciendo los retos que están incluidos en el libro. Para unirse al grupo solo debes buscar el grupo “Irresistible y Sana” en Facebook. Al solicitar acceso es importante responder las preguntas que aparecen y de esa manera verificar tu acceso.

¿Cuál es el propósito del hashtag #nomasexcusas en la portada de Irresistible y sana?

Es decirle a la gente que acabaron las excusas, el querernos y empezar a tratar a nuestro cuerpo como el templo del espíritu santo. Es la señal de que tenemos que tomar acción. Esta es la afirmación que yo utilizo todas las mañanas cuando me levanto con pereza o con mucho sueño y no consigo como levantarme. En esos momentos yo me repito no más excusas en mi cabeza inmediatamente me levanto y me ayuda a motivarme y a comenzar mi día.

¿Qué mensaje quieres que quede resonando en la mente de las lectoras de tus libros?

Primero que ante cualquier adversidad de la vida y ante cualquier obstáculo debemos recordar que Dios es quien tiene la última palabra. Y que mientras estemos guiadas a seguir y vivir en obediencia podremos sobrepasar cualquier obstáculo que se nos presente. Ser irresistible es el resultado de cuidar no solo nuestro cuerpo, pero nuestra alma. Cuando tenemos un alma sana, tendremos un cuerpo sano.

