



## Manual Mewing - Escuela Mewing - 100% Gratis

Anatomía y Fisiología Humana (Universidad Nacional de Tucumán)



Escanea para abrir en Studocu



Puse el fondo con textura negra para no hacerles mal a los ojos 🙄.

**SIN MEWING**



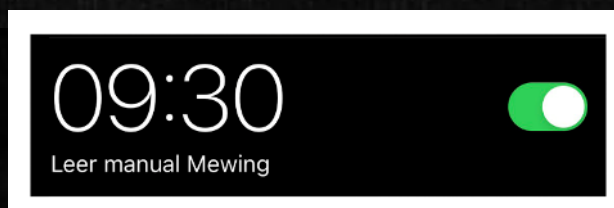
**1 AÑO DE MEWING**



( INSTAGRAM del genio de DANIEL : @daniel\_llamasgh ) Sígalo que está cerca de los 10.000 seguidores!

**¿Quieres tener este cambio?** Lo único que debes de hacer es adoptar hábitos que aprenderás a continuación, algunos ejercicios y obvio, ser constante. **EMPEZA YA TU GLOW UP!** 😊

( 100% GRATUITO )



(Si no te quieres **olvidar** de leer el manual **todos los días**, ponte alarma que te recuerde leerlo y más adelante me lo vas a **agradecer** 😊)

# Manual Mewing


[NIVEL BASICO]

Mewing Escuela 

La información contenida en este libro **no pretende**, ni implica, **sustituir** el **asesoramiento**, el diagnóstico o el tratamiento **médico** profesional.

**Todo el contenido**, incluido el texto, los gráficos, las imágenes y la información contenida en este libro o disponible a través de él, es para **información** general.

-----

**ACLARACION:** Este manual no lo escribí yo, está en **internet gratis**. Lo que hice fue rediseñarlo, **editar** las imágenes, agregar algún que otro **consejo**, y dejarlo bien **prolijo** ya que el original estaba un **asco**  todo desprolijo. Les dejo el PDF original. <https://www.udocz.com/apuntes/159999/el-arte-de-mewing>

¡¡¡Espero que te pongas **las pilas**, adoptes los hábitos y ejercicios y sobre todo que seas CONSTANTE!!! **Suerte paa** :)

## Tabla de contenido

- Introducción.
- El deterioro de la mandíbula moderna.
- Lo que los ortodoncistas no comprenden.
- Los peligros de la respiración bucal.
- La respiración Buteyko.
- ¿Qué es mewing y cómo hacer mewing? ...
- Acelerar los resultados con "Hard Mewing".
- La importancia de masticar.
- Vendaje bucal.
- Masticar la lengua.
- Nutrición y suplementos.
- Postura para dormir.
- El ejercicio a la hora de comer.
- McKenzie Chin Tuck.
- Tirantes y retenedores.
- Mi rutina de mewing recomendada.
- Pérdida de grasa

---

## Antes de empezar.

Esto me hace mucha ilusión...

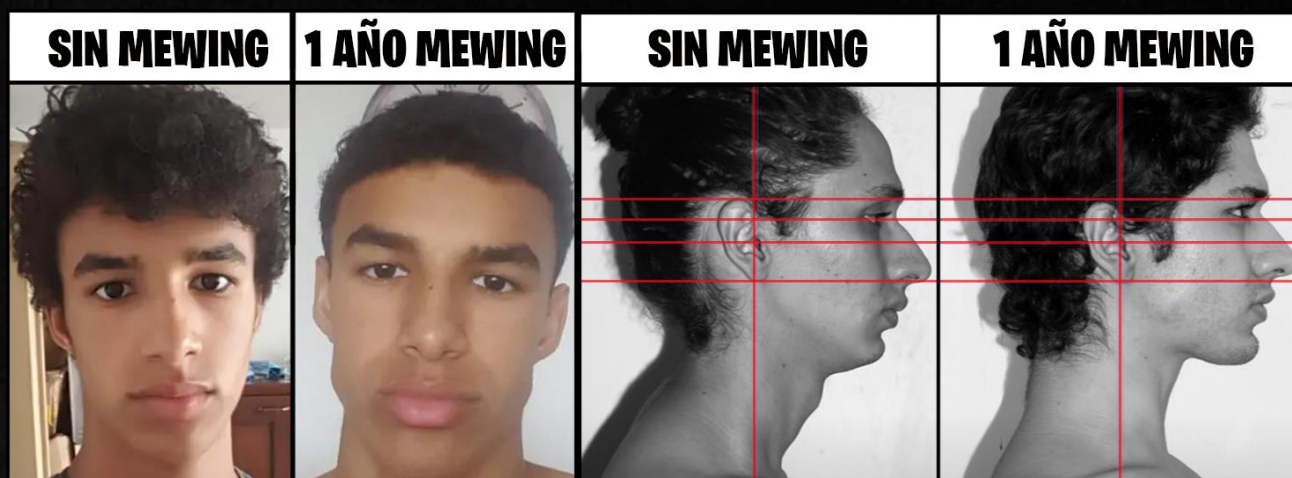
Quiero que te saques 3 fotos **antes de leer este libro**, todas con la misma iluminación y cada mes que pase te saques otras 3 para que



**veas tu proceso**, 1 foto frontal y 2 de los lados, con la cara relajada sin ningún gesto.

Y te pido que si en unos **meses** o **años** ves resultados visibles me subas a una historia de Instagram con la primera foto **antes** de empezar y una cuando ya tienes **resultados**.

¡Esto me ayudaría mucho ya que daría más **credibilidad** y evidencia a lo que hablo y podría **ayudar** a más personas! ¡Gracias!



## Introducción :

La epidemia silenciosa de caras **alargadas** y poco atractivas está **afectando** nuestra salud, relaciones y confianza.

Nuestras mandíbulas se vuelven más **pequeñas** y nuestros dientes se **tuercen y apiñan**, creando desafíos estéticos y **problemas** para respirar y dormir.

Si bien el tratamiento de ortodoncia indudablemente puede enderezar los dientes, ¿qué pasa con las causas subyacentes de este rápido cambio en el desarrollo oral y los **peligros** para la salud que

plantea la **respiración bucal**, las mandíbulas hundidas y las vías respiratorias obstruidas?

El arte de mewing: una guía para mejorar la **estética facial** echa un vistazo a los cambios culturales, biológicos y nutricionales que nos han llevado hacia este importante desafío de salud y le brinda consejos para mejorar su salud y apariencia.

Todos los videos y artículos sobre Mewing en Internet hacen que sea fácil sentirse **abrumado**. Puede que **ni siquiera** sepa por dónde **empezar**. el arte de mewing es la **solución** a ese problema.

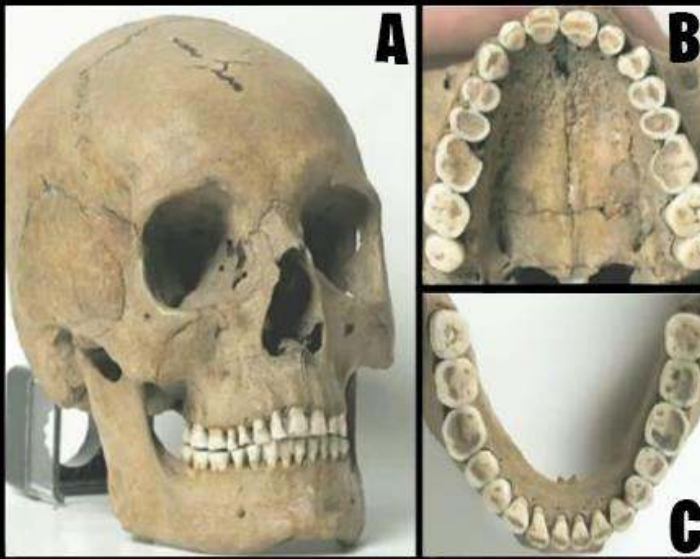
Este libro le enseñará sobre cambios sencillos en el estilo de vida que pueden aliviar los **efectos adversos** de esta crisis de desarrollo inadecuado de la mandíbula y caras **feas** y **alargadas**.

---

...



## El deterioro de la mandíbula moderna :



Cráneo de un ser humano preindustrial con una mandíbula espaciosa y todos los molares completamente colocados. Las personas antes de la civilización industrial no tenían muelas del juicio impactadas. El cráneo masculino que se muestra es de una iglesia del siglo XIV en Oslo. Nótese la falta de apiñamiento y ausencia de maloclusión. A) Cráneo con mandíbulas; B) Mandíbula Superior; C ) Mandíbula Inferior.

Nuestros antepasados no sufrieron de dientes desalineados y mandíbulas hundidas en la misma medida en que lo hacemos **ahora**.

El registro fósil de nuestra especie muestra una historia contundente: la **epidemia** de caras alargadas y dientes torcidos se desarrolló en las personas con **el tiempo**.

El biólogo evolutivo, **Daniel Lieberman**, señala el patrón en su libro, La historia del cuerpo humano.

“El museo en el que trabajo tiene miles de cráneos antiguos de todo el mundo. La mayoría de los cráneos de los últimos cientos de años son la **pesadilla** de un **dentista**: están llenos de caries e infecciones, los dientes están apiñados en la mandíbula y aproximadamente una **cuarta parte** de ellos tienen **dientes impactados**.”

Los cráneos de los agricultores preindustriales también están plagados de caries y abscesos de aspecto doloroso, pero menos del 5 por ciento de ellos tienen **muelas** del **juicio** impactadas. Por el

contrario, la mayoría de los cazadores-recolectores tenían una salud dental casi **perfecta**. Apparently, los ortodoncistas y dentistas rara vez eran necesarios en la Edad de Piedra”.



Mucha **evidencia** apoya las observaciones de **Lieberman**:

Una comparación de **146 cráneos** medievales de cementerios noruegos abandonados con cráneos modernos señaló una tendencia, hacia la **mala mordida** en nuestros antepasados más recientes.

Los cráneos **calificados** como "grandes" u "obvios" requisitos de la terapia de ortodoncia constituían el **36 %** de su muestra medieval y el **65 %** del ejemplo moderno. Y la **evidencia** de **maloclusión** en fósiles humanos anteriores es asombrosamente rara.

Las **mandíbulas** de los cazadores-recolectores revelan casi uniformemente arcos espaciosos e ideales de **dientes** bien **alineados**, sin muelas del juicio impactadas: ¡la sonrisa de ensueño de una estrella de cine, 15.000 años antes de cualquier película!



Entonces, ¿qué le **pasa** a nuestra **boca**? ¿Por qué nos enfrentamos hoy a una epidemia de **desagradable** desarrollo facial y dientes torcidos? La respuesta, resulta que ha estado directamente debajo de nuestras narices todo el tiempo: el **problema** son nuestras **mandíbulas**. Mire a su alrededor en público: las mandíbulas **fuertes** y bien desarrolladas son **ahora extremadamente raras**. Este cambio en el crecimiento ha impactado no solo nuestra belleza sino también la **salud** de toda la población.



Una variable clave para la **maloclusión** se relaciona con el **tamaño** de los **maxilares**.

Para un crecimiento **saludable**, las mandíbulas deben tener la capacidad de proporcionar suficiente **espacio** para cada diente que crece en la **boca**.

Con el paso del tiempo, nuestros dientes se han torcido porque nuestras **mandíbulas** se han vuelto más **pequeñas**.

# ¿Por qué?

Las raíces del brote se encuentran en **cambios culturales** en acciones diarias importantes en las que rara vez pensamos; cosas como **masticar**, respirar y **la posición** de nuestras **mandíbulas en reposo**.

Tales cambios, a su vez, han sido **provocados** por mejoras **sociohistóricas** mucho mayores, específicamente, **industrialización**.

Nuestra mandíbula **superior**, técnicamente el **maxilar**, parece como si fuera solo la base de nuestro cráneo, pero en realidad lo forman **dos huesos**, uno a cada lado, **fusionados**.



Nuestra **mandíbula inferior**, técnicamente la mandíbula, también está formada por la **combinación** de dos **huesos**.

...

Si las mandíbulas crecen **correctamente**, tienen un **amplio** espacio para todos los dientes y los dientes **encajan bien**.

Tanto la mandíbula **superior** como la **inferior** pueden **moverse** y cambiar en el proceso de desarrollo. Pero este proceso se ha ido **modificando lentamente** desde que nuestros antepasados empezaron a utilizar nuevos recursos, a comer una **dieta más blanda**, a dejar su vida móvil de caza y recolección y se establecieron para practicar la **agricultura** hace unos **10.000 años**.

## CAZADORES Y RECOLECTORES



- BASES ESQUELÉTICAS SIMILARES
- MÚSCULOS MASETEROS Y PTERIGOIDEOS MASIVOS
- HUESO ALVEOLAR MASIVO
- DIENTES RECTOS
- 3er MOLAR FUNCIONANDO

## INDUSTRIAS MODERNAS



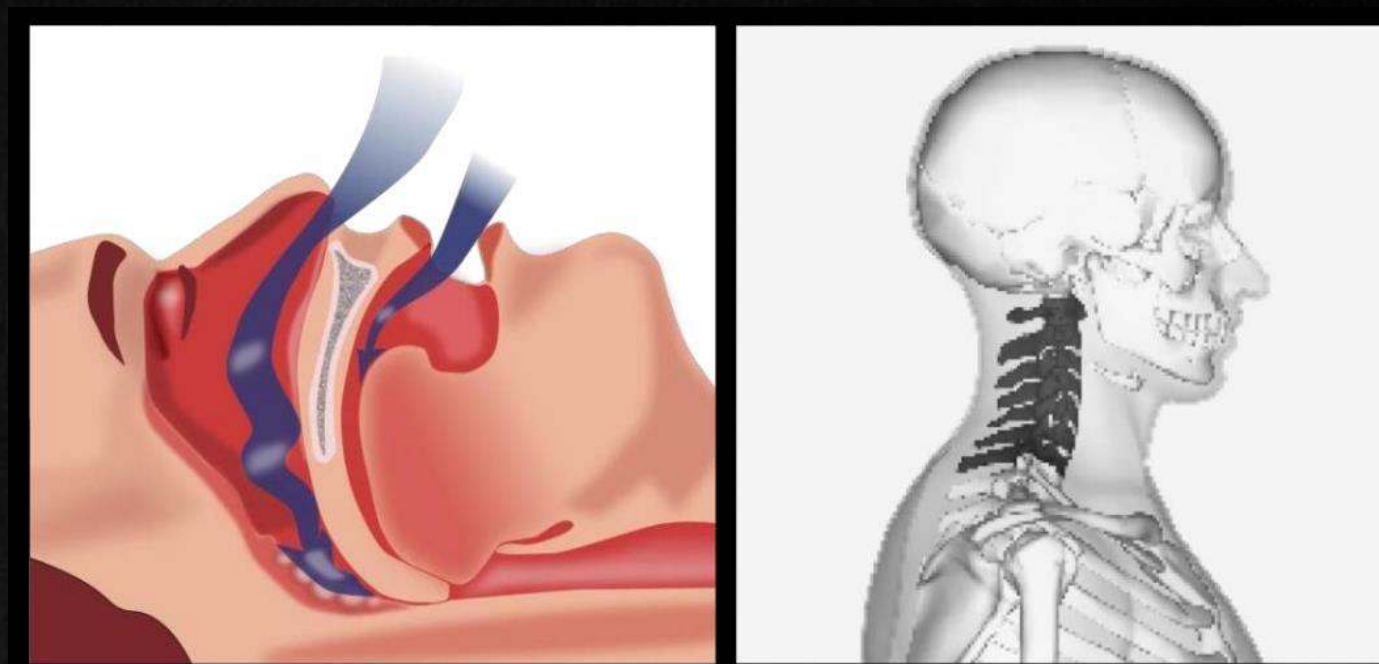
- BASES ESQUELÉTICAS SIMILARES
- MÚSCULOS MASETEROS Y PTERIGOIDEOS PEQUEÑOS
- HUESO ALVEOLAR MAS PEQUEÑOS
- DIENTES APIÑADOS
- 3er MOLARES IMPACTADOS

Los **antropólogos** han informado que el tamaño de la boca humana se ha **reducido** durante mucho tiempo. Debido a que los seres humanos han estado usando **herramientas** de piedra durante al



menos 3.3 millones de años, lo más probable es que eso represente el **momento** en que se produjo la **contracción**.

Las **herramientas** de **piedra** permitieron un cambio significativo en nuestras dietas carnívoras porque la capacidad de cortar la **carne** en **trozos** pequeños **redujo** la cantidad de **masticación** necesaria para extraer el alimento. Masticar menos disminuyó la demanda de mandíbulas grandes y fuertes. La llegada de la agricultura aceleró esta tendencia. Como hemos observado, el resultado perjudicial es una epidemia de **dientes torcidos**, apnea del sueño, sonrisas gingivales, vías respiratorias pequeñas, mandíbulas hundidas y **respiración por la boca**.



El hecho de que las enfermedades que acabamos de señalar estén asociadas con la **civilización moderna** está fuertemente indicado por la casi ausencia de sus **síntomas** en los registros **históricos**. Nuestros **antepasados** tenían mandíbulas espaciosas, con un arco11 de dientes suavemente curvado en cada mandíbula, incluidas las muelas del juicio en la parte posterior de los arcos.

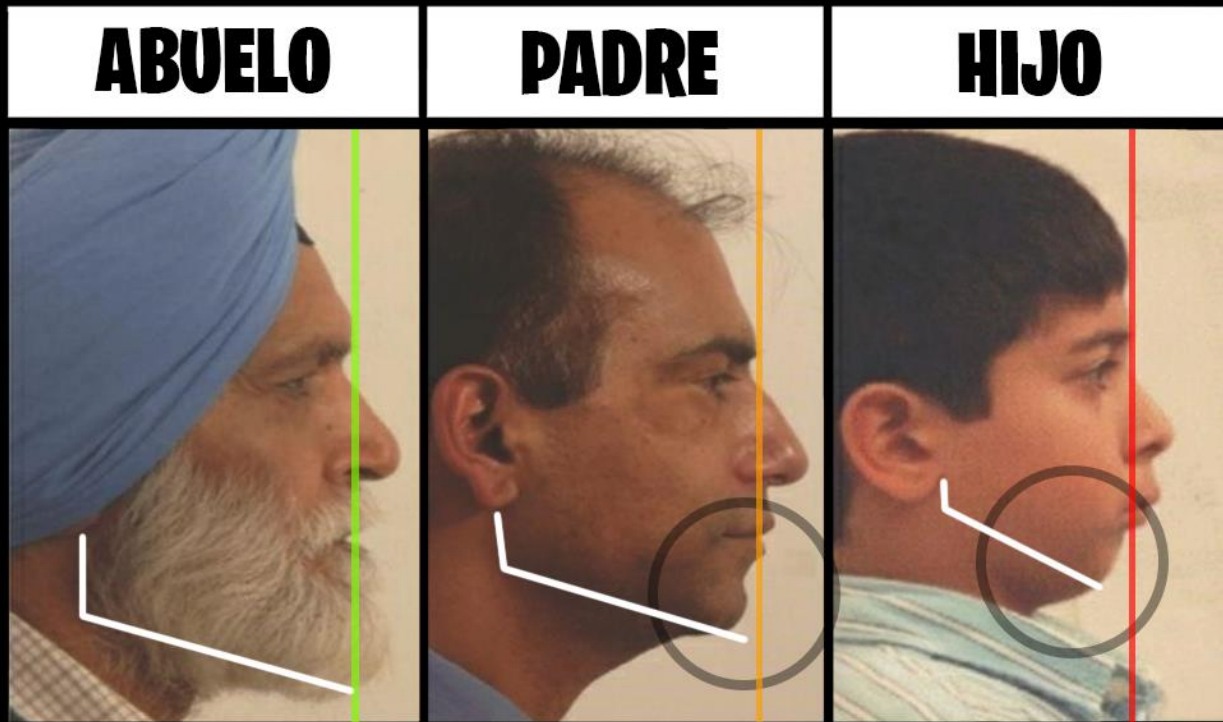
Hoy en día, la falta de erupción de estos últimos molares se ha convertido en un fenómeno demasiado **común** que con frecuencia conduce a extracción junto con las cargas concomitantes de dolor, hinchazón, hematomas, enfermedad, **empeoramiento** de la **aparición** y malestar general. Sin embargo, con la atención adecuada a la dieta, los hábitos alimenticios, los patrones de respiración y **la postura oral** en general (cómo mantenemos nuestras mandíbulas colectivamente en reposo), muchos aspectos de esta crisis, como la impactación molar, podrían reducirse o evitarse por completo. Las **mandíbulas** podrían volver a sus patrones de crecimiento de **Cazadores Recolectores**.



El punto principal es que nuestra salud y felicidad (y la de nuestros hijos) pueden estar en riesgo debido a **hábitos** a los que la mayoría de nosotros **nunca pensamos** dos veces.



Este cambio solo fue en **3 generaciones.**



A la izquierda está un abuelo que había llegado a Inglaterra con sus hijos. Su **nieto** nació en una **sociedad industrializada**. Puede ver una **reducción** progresiva en el crecimiento dentofacial delantero en **solo tres generaciones**.

A continuación, se muestran **dos hermanos** que se mudaron de su entorno tradicional a una reserva, donde comieron una **dieta más industrializada**. El más joven (derecha) muestra mucha más malformación dental porque se **mudó** a una **edad** más temprana.

...





A menudo se dice que el rostro es la ventana al espíritu, pero también es una ventana al estado de **salud** de la persona que está detrás del rostro.

La fisonomía de las sonrisas gingivales, los dientes torcidos y la boca abierta perpetuamente son signos visibles que significan **problemas** de salud subyacentes potencialmente mucho más graves. Para comenzar a abordar estos problemas, nuestro enfoque debe estar en el sano **desarrollo** de nuestras **mandíbulas**.

La forma en que comemos puede ser tan importante como lo que **comemos**; cómo respiramos podría ser tan importante como lo que hay en el aire **que respiramos**; cómo **dormimos** podría ser tan importante como cuánto tiempo dormimos. Todas estas son **facetas vitales** de la epidemia de la mandíbula y parte integral de la salud bucodental general.

...



## Lo que los ortodoncistas no comprenden

En la industria de la **ortodoncia**, los cambios en el estilo de vida a lo largo de la historia humana rara vez se mencionan.

A pesar de que los humanos son la **única** especie de mamíferos que tiene **problemas** constantes con los **dientes torcidos**, se pasan por alto los cambios en la nutrición y el medio ambiente, y la **genética** tiene la culpa.





Los aparatos ortopédicos, las extracciones dentales y los retenedores son el pan de cada día para todos los dentistas y ortodoncistas encargados de corregir nuestras desviaciones dentales.

Tener aparatos de ortodoncia cuando era niño se ha vuelto tan común en Occidente, que hoy en día se puede ver como un rito de iniciación; Se estima que entre el 50% y 70% de los niños estadounidenses usarán aparatos ortopédicos antes de la edad adulta.

Si obtiene un retenedor después del tratamiento de ortodoncia y le pregunta a su médico cuánto tiempo tiene que usarlo, él o ella le dirá "Por el resto de su vida".

El hecho de que se requieran retenedores para mantener los "resultados" de la ortodoncia debería ser evidencia suficiente para sugerir que el tratamiento es defectuoso en su comprensión de la causa raíz de la maloclusión.

Los retenedores mantienen los dientes fuera de su zona de equilibrio, por lo que negarse a usarlos sin corregir la causa raíz de la maloclusión conducirá inevitablemente a una recaída.



Lo que los ortodoncistas no mencionan es que la **lengua** juega un papel **fundamental** en el mantenimiento de la correcta colocación de los **dientes** y la **mandíbula**. La postura correcta de la lengua y la **fuerza** adecuada en la mandíbula y la raíz de la lengua permiten que los dientes y los huesos faciales **crezcan correctamente** y mantengan su **posición recta** durante toda la vida.

## DIFERENTES POSICIONES DE LENGUA Y SUS MALOCLUCIONES



...

# Los peligros de la respiración bucal

No se puede subestimar el impacto negativo para la salud y la apariencia causado por la respiración bucal.



La foto de la **izquierda** muestra a un niño de **diez años**. Respira por la **nariz** y tiene un rostro bien desarrollado.

Todo es proporcional y el niño tiene ojos, pómulos, labios y mentón **bien definidos**. Sin embargo, cuando tenía 14 años, contrajo un jерbo y desarrolló una alergia que lo **dejó con la nariz tapada**, lo que hizo que comenzara a **respirar** por la **boca**.

Las fotos del medio y de la derecha muestran al **mismo niño** a la edad de **17 años**. Respirar por la boca hizo que su rostro creciera hacia abajo en lugar de hacia adelante, **alargando su rostro**.

Su nariz parece más grande y su barbilla es estrecha porque sus mandíbulas superior e inferior **no crecieron** hacia adelante.



No sólo se ve mucho peor, los cambios faciales **provocados** por la **respiración** por la boca provocan una **restricción** de las vías respiratorias que a su vez provocan **ronquidos** y apnea del sueño.

Cuanto más temprano en la vida se establece el horrible **hábito** de **respirar** por la boca, mayor es el **riesgo** de que la cara, los dientes y las vías respiratorias se vean afectados **negativamente**.

Es crucial preparar la respiración nasal, la deglución adecuada y una **buena postura** lo antes posible en la vida para el desarrollo saludable de la cara.

(Recuerden que, si este es su caso, pueden perfectamente **remediar** este **problema** y tener una mandíbula bien definida ☒)

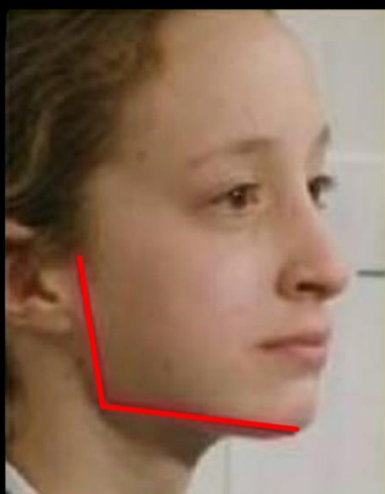
Si **seguis leyendo** este manual, espero que lo **leas todo** y adoptes los hábitos que te estamos explicando. No lo dejes de hacer que vas a tener tremendo GLOW UP 😁.

**CONSEJO** : Ponerte varias alarmas que te recuerden seguir leyendo el Manual.

**11 Años**



**13 Años**

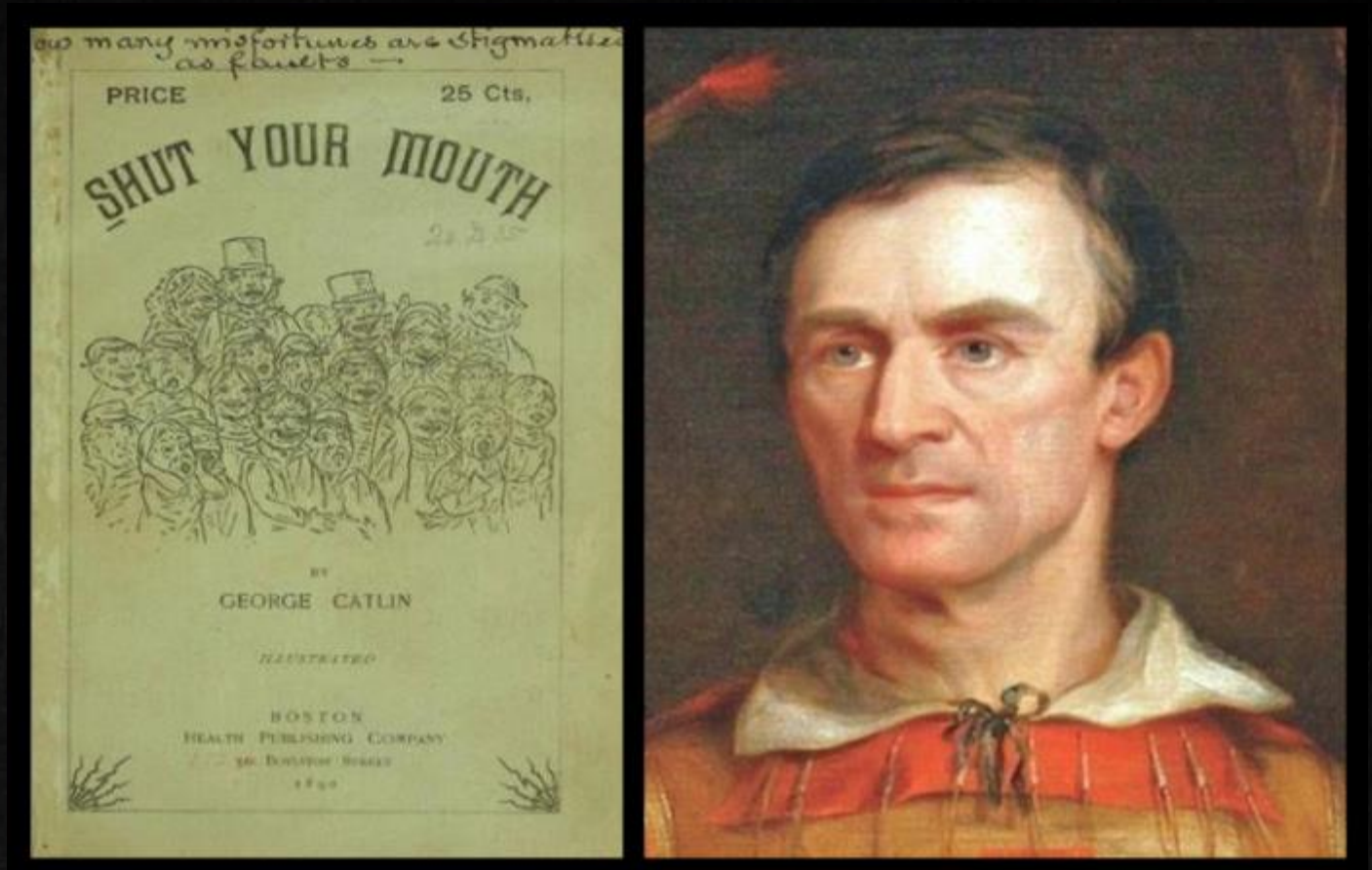


Jenny **aprendió** la **postura** oral correcta y eligió la ortodoncia ortotrópica boca adelante para **optimizar** el **desarrollo** facial y mejorar su salud y apariencia. A medida que se desarrollaron sus pómulos, sus senos nasales también se agrandaron y ahora **funcionan mejor**. Sus fosas nasales se hicieron más pronunciadas a medida que **aprendió a respirar** por la **nariz**.



George Catlin realizó una serie de viajes al oeste americano que lo harían famoso como pintor y etnógrafo de nativos americanos. Escribió e ilustró el libro.

Cállate la boca y salva tu vida en 1861 después de sus viajes.



"Me golpeó con fuerza la proporción casi increíblemente pequeña de cráneos de niños; y más aún, en la integridad y solidez casi excepcionales (y ausencia total de malformaciones) de sus hermosos conjuntos de dientes, de todas las edades, que se mantienen escrupulosamente juntos, mediante la unión de las mandíbulas inferiores a los otros huesos de la cabeza. "

Catlin, que originalmente **respiraba** por la **boca**, observó que los nativos americanos **nunca** respiraban por la boca y eran extremadamente **saludables**.

Como resultado, cambió su patrón **de respiración** y aprendió **respirar** por la **nariz**.

**NUNCA HAGAS ESTO!**



**Respirar** por la **boca** mientras se duerme es **demasiado común** en la modernidad. Niños que exhiben una postura oral como la ilustración de arriba, al hacer esto prácticamente están diciéndose así mismo:

**No voy a crecer con dientes rectos y mandíbulas anchas.**



La **respiración bucal** hace que el maxilar se **desarrolle** hacia **abajo** y hacia atrás en lugar de hacia adelante y hacia los lados, lo que provoca una mandíbula superior, el paladar y la mitad de la **cara estrechos**.

Dado que el maxilar contiene el **85%** de nuestros conductos nasales, una mandíbula superior subdesarrollada conduce a **conductos nasales más estrechos**.

Esto produce un **círculo vicioso**, en el que se hace cada vez más **difícil respirar** por la **nariz**.



A los **5 años**, esta niña mantuvo la **boca abierta**; 58 años después se pueden observar los efectos de una **mala postura bucal**. Su **cabeza** tuvo que estar **inclinada** hacia atrás para mantener las vías respiratorias abiertas, mientras mantenía el plano de la vista paralelo, lo que resultó en cambios **anatómicos y fisiológicos perjudiciales**.



La **postura** de la **lengua** y los hábitos respiratorios de un **niño** determinan la dirección del crecimiento de su rostro y su forma y **atractivo definitivos**.

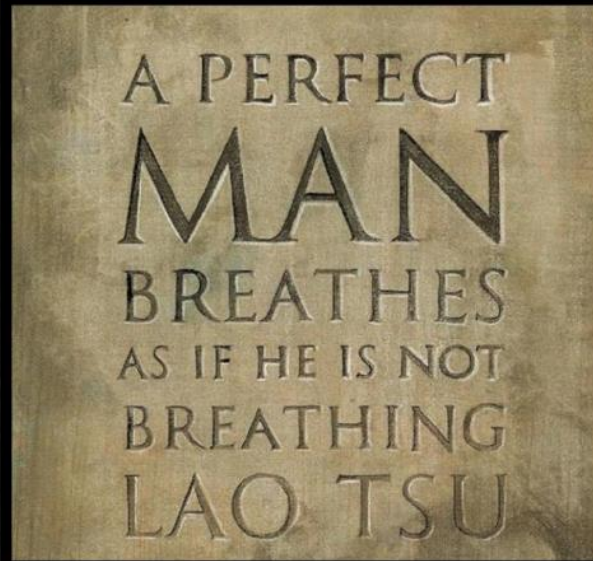
Los síntomas fáciles de observar de la respiración por la boca incluyen:

- Labios secos
- Boca seca
- Roncar y abrir la boca mientras duerme
- Numerosas **enfermedades** de las **vías respiratorias**, incluidos problemas ORL
- **Mal aliento crónico**
- Encías hinchadas y rojas que sangran fácilmente



# Buteyko Respiración

El método **Buteyko** está diseñado para ayudar a cualquier persona, niño o adulto, a entrenarse para **respirar** por la **nariz** y aumentar su **eficiencia respiratoria**.



Según Buteyko, respiración normal:

- No debe ser visto
- No debe ser escuchado

Debe involucrar una **boca cerrada** (con los **labios en contacto**)

Los **ejercicios de Buteyko están** diseñados para ayudar a una persona a lograr una reducción consciente de la **frecuencia respiratoria** y de su **volumen**.



El método se puede considerar como un "reentrenamiento de la respiración": el objetivo es que el nuevo patrón de respiración se afiance a través de la práctica repetida, como una instancia de aprendizaje implícito, como aprender a andar en bicicleta, de modo que se convierta en una "segunda naturaleza". "

Mantener la nariz despejada y la respiración nasal durante el día mejorará drásticamente los niveles de energía y el sueño.

Restringirnos a la respiración nasal mientras hacemos ejercicio es otro elemento clave del método Buteyko.

Mejorar el rendimiento deportivo es un beneficio adicional de usar el método, que podría motivarlo aún más a evitar la respiración por la boca.



Optimizar el consumo de oxígeno es vital para el rendimiento deportivo, y eso es lo que intenta hacer el método Buteyko al superar el síndrome de hiperventilación que reduce la concentración de dióxido de carbono en la sangre e impide la capacidad de la sangre para transportar oxígeno a los tejidos.

La nariz está diseñada para evitar la deshidratación de los pulmones al humidificar el aire entrante, lo que ha ayudado a los seres humanos a prosperar en una amplia variedad de climas.



Sanya Richards-Ross (**derecha**), medallista de oro olímpica, utilizando el Método de **respiración Buteyko**

¡Observa lo **tranquila** y **relajada** que se ve a pesar de que está **corriendo**!

## ¿Qué es Mewing y cómo hacerlo?



Nombrado en honor a los ortodoncistas británicos John y Mike Mew, Mewing ha conquistado Internet en los últimos años.

Mewing se puede resumir en lo siguiente: mejorar la estética facial y la alineación de los dientes corrigiendo la postura y la fuerza de la lengua, apoyando ligeramente los molares uno encima del otro y manteniendo los labios juntos para asegurar la respiración nasal.

Ejercicio divertido: pregúntale a una persona atractiva dónde descansa la lengua cuando tiene la boca cerrada. Prácticamente siempre responderán con "En el paladar".



Esa simple pregunta y respuesta le mostará claramente que la postura adecuada de la lengua juega un papel importante en la belleza.

A continuación, se muestra uno de los muchos jóvenes que siguieron una rutina diaria de mewing durante 2 años que mejoró objetivamente su rostro.

## **MALA POSTURA**



## **BUENA POSTURA**



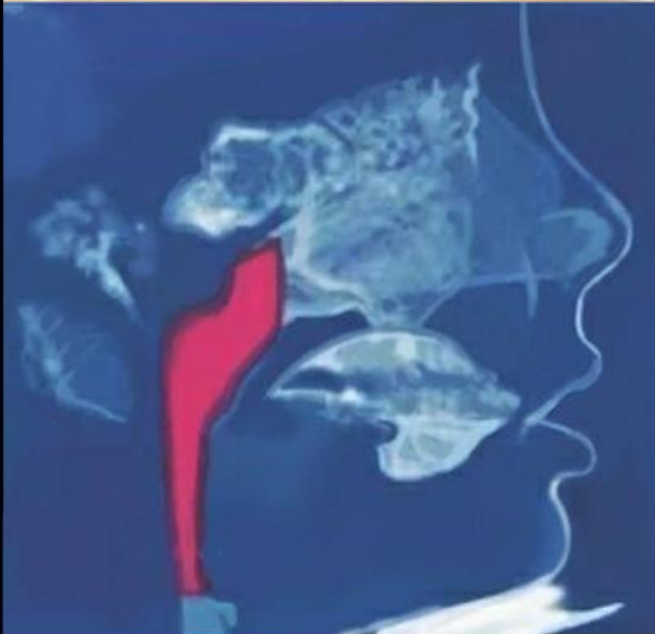
Sus ojos se entornaron, su barbilla y mandíbula se volvieron más definidas, la postura de su cuello mejoró e incluso su nariz y el borde de la frente se enderezaron.

Los labios también se vuelven más llenos cuando la mandíbula está hacia adelante y se corrige la postura.



Los cambios después de 1 año de mewing suelen ser dramáticos:

**SIN MEWING**



**CON MEWING**



Además de las mejoras en la apariencia, mewing expanden las vías respiratorias, lo que puede conducir a una cura total para los ronquidos, la apnea del sueño y el síndrome de las vías respiratorias superiores.

...

John Mew dice que mewing se pueden resumir en La premisa tropical, que es el siguiente:

La lengua debe descansar contra el paladar, con los labios en ligero contacto y los Dientes en ligero contacto.

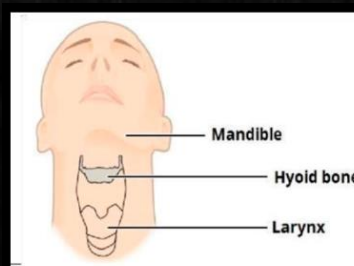
## LA PREMISA TROPICA

**“ SI LA LENGUA DESCANSA EN CONTRA DEL PALADAR CON LOS LABIOS LIGERAMENTE SELLADOS Y LOS DIENTES EN O CERCA DE CONTACTO, ALLÍ SERÁ IDEAL EL CRECIMIENTO FACIAL Y DENTAL. ” “ALGO RARO EN NUESTRA SOCIEDAD MODERNA...”**

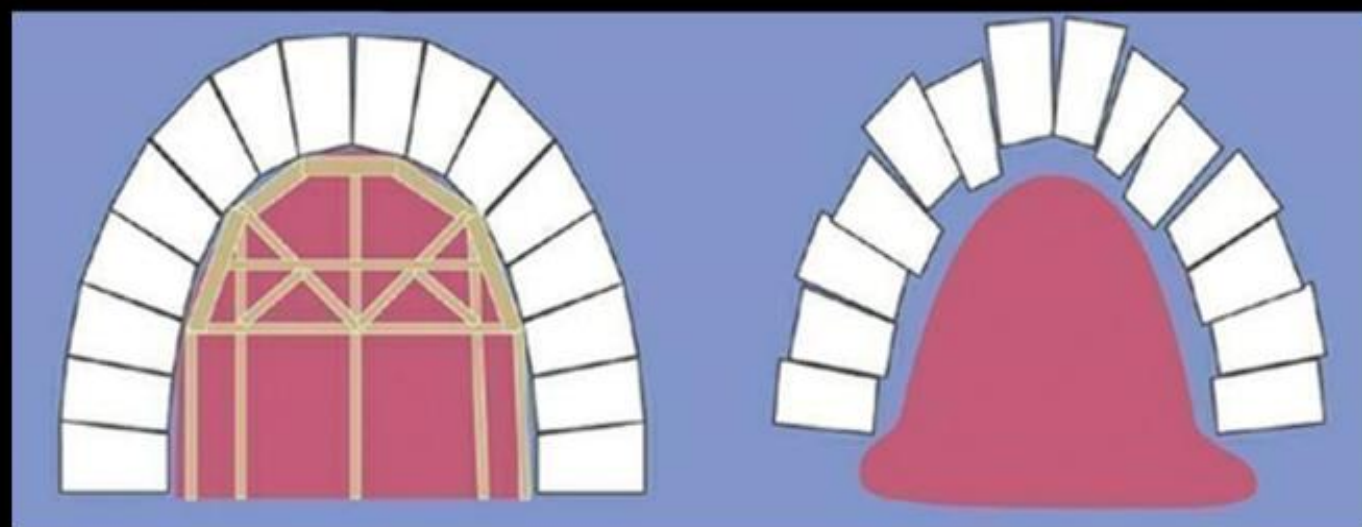
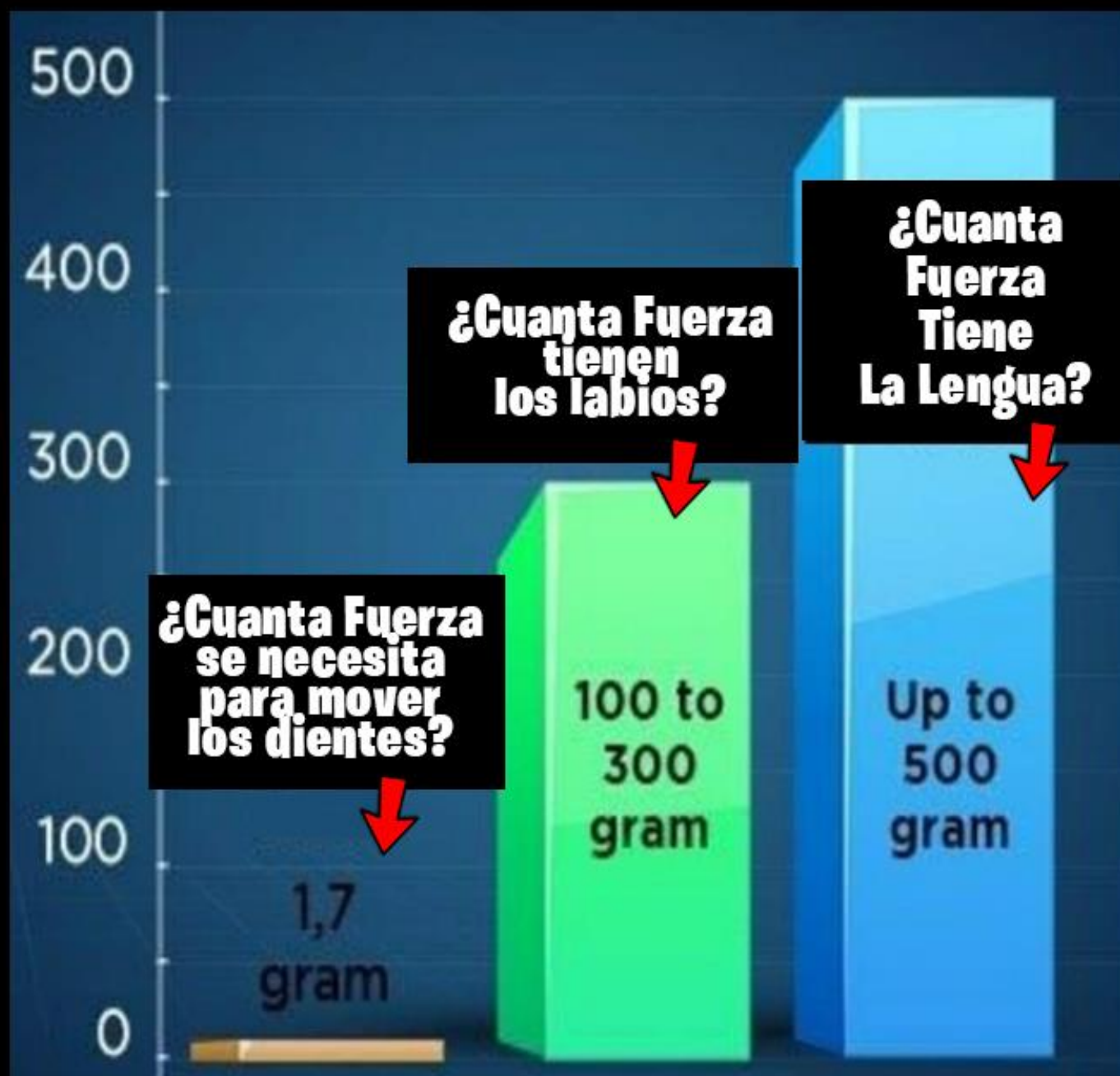
Lo que es fundamental es que raíz de la lengua está elevado.

La raíz se dirige hacia atrás y se conecta con el hueso hioides.

La raíz de la lengua es 100 veces más fuerte que la punta de la lengua.



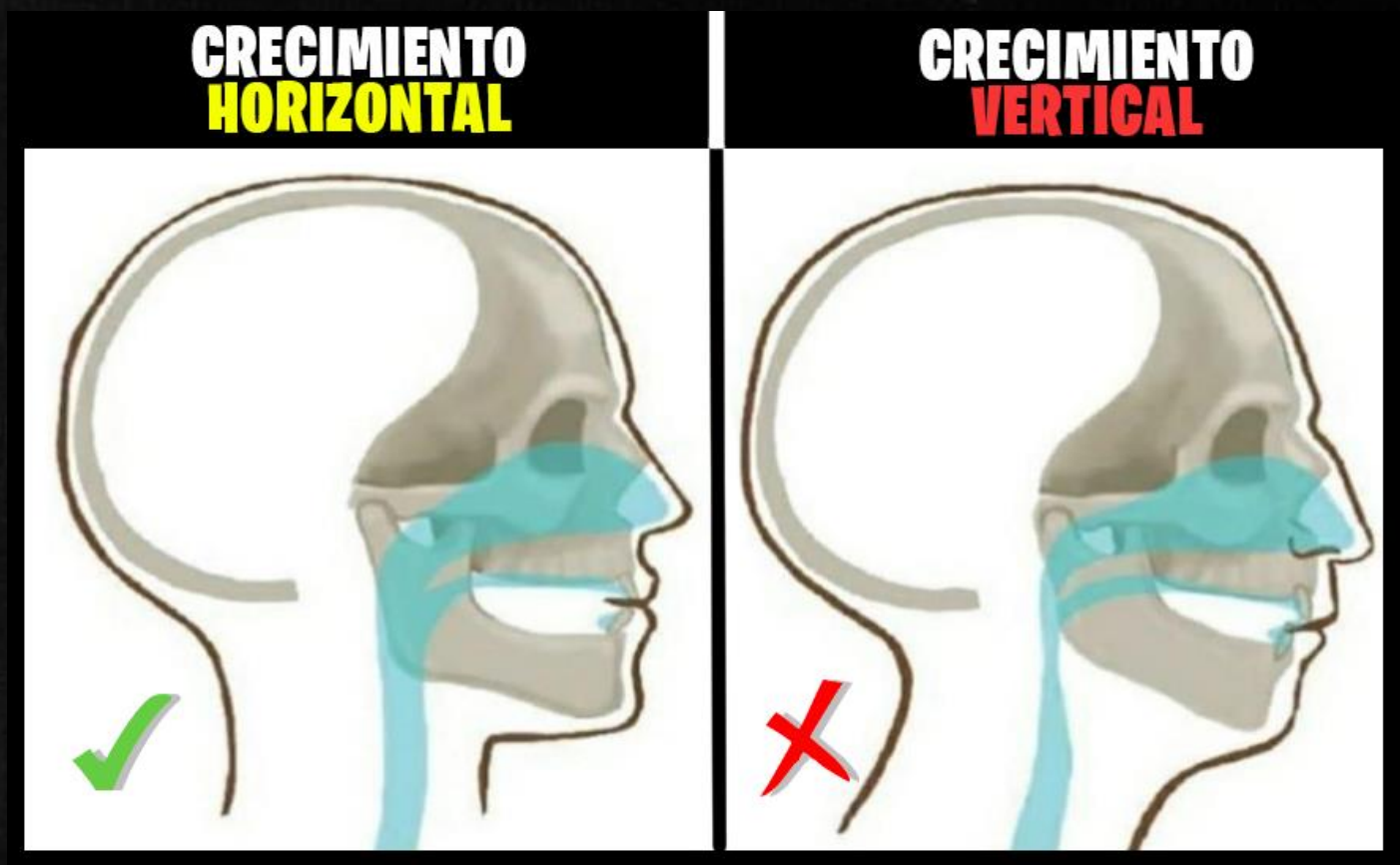
Si la raíz de la lengua no se encaja correctamente, los mewing no tendrán ningún efecto sobre la forma facial.





Cuando la lengua descansa en su lugar de reposo, COMPLETAMENTE presionada contra el paladar, actúa como un andamio para mantener el arco dentario en forma de "U".

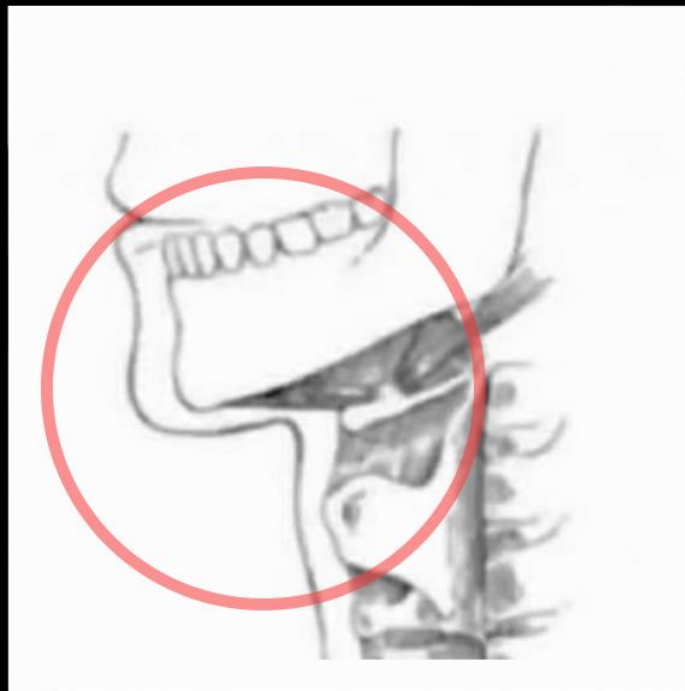
Si la lengua se mantiene demasiado baja, el arco dental se estrecha, lo que hace que los dientes se apiñen y estrechen las vías respiratorias.



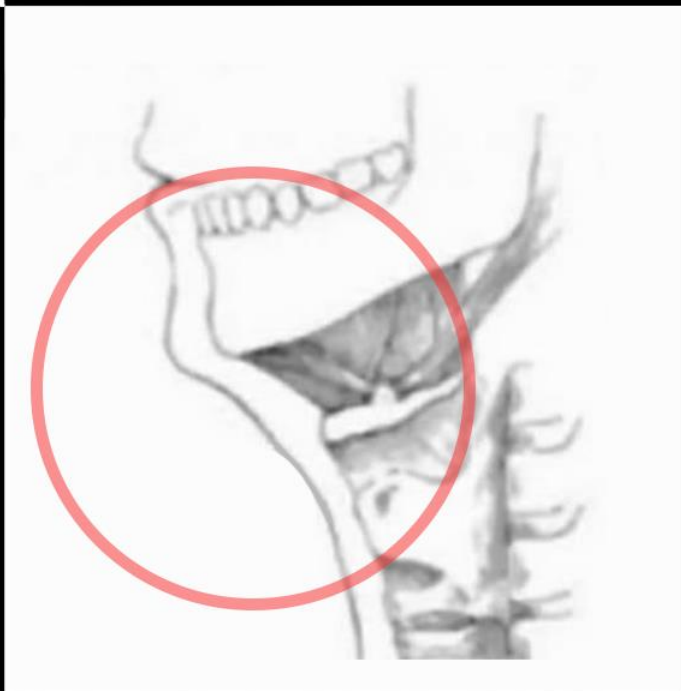
...

Hay dos métodos simples para asegurarse de que está haciendo mewing correctamente:

**CUANDO HACES MEWING** 😎



**CUANDO NO HACES MEWING** 😞



1. Muerde y sonríe lo más ANCHO que puedas, mostrando los dientes y tragando al mismo tiempo.

Al hacer esto, toda la lengua se verá obligada a llegar al paladar.

Mantenga esta posición mientras cierra los labios y mantiene los labios sellados para que solo respire por la nariz.

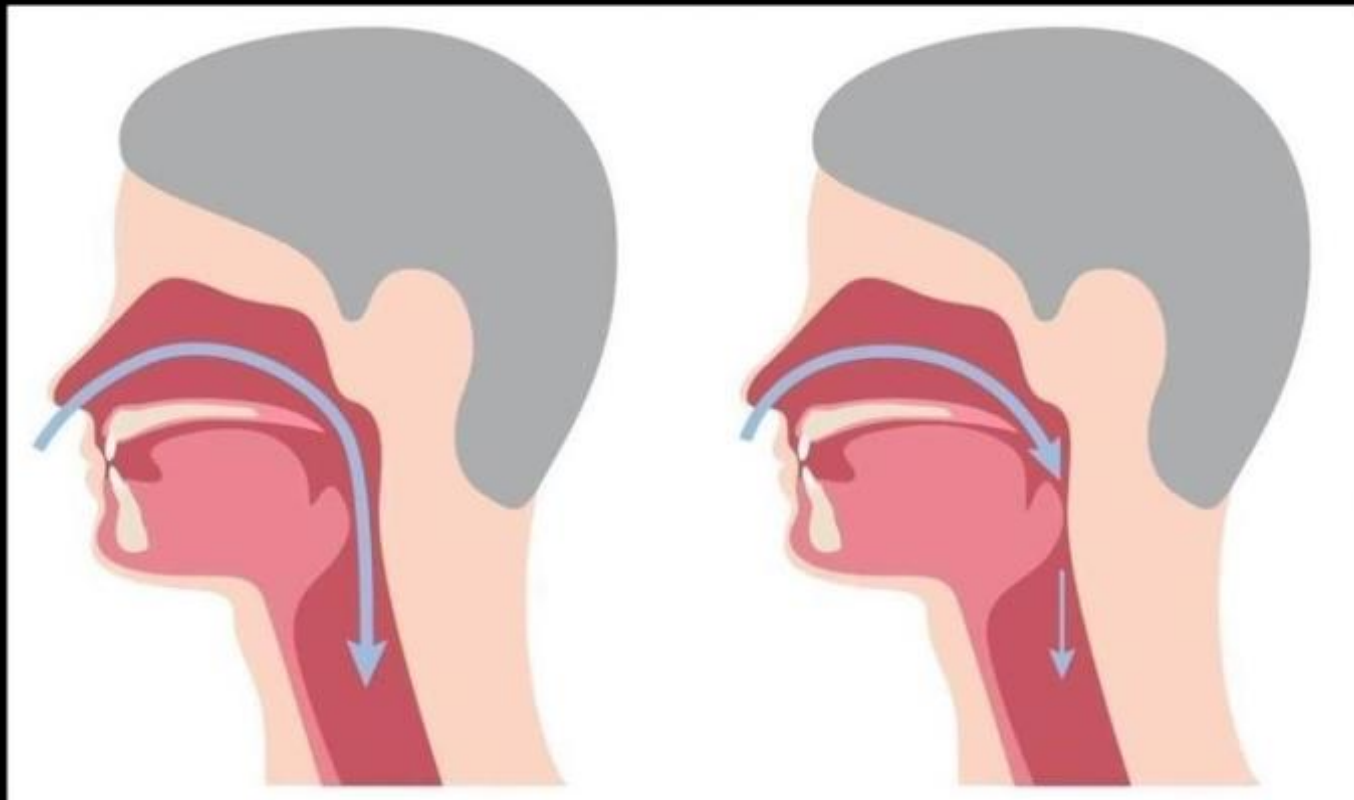
No apriete la mandíbula y muerda con demasiada fuerza, los molares solo deben apoyarse ligeramente uno encima del otro.

2. Diga palabras que terminen en -NG, como "canta, rey y repica"

Este método requiere un paladar más amplio que el primero, pero si tiene suficiente espacio, decir esas palabras en voz alta le mostrará la posición correcta de la raíz de la lengua.

No puedo respirar mientras hago mewing. ¡Ayuda!

Si no puede respirar mientras Mewing, eso significa que tiene una vía respiratoria estrecha y su lengua la bloquea cuando se levanta, como se ve en la foto de abajo.



Tienes que superar esta etapa de malestar inicial mewing con presión durante períodos cortos y luego tomando un descanso.



En los próximos capítulos, analizaremos cómo acelerar este proceso usando más fuerza y fortaleciendo la lengua.

## **Cuatro errores comunes de mewing**

### 1. Solo poniendo la punta de la lengua en el paladar

Nuevamente, es necesario que el tercio posterior de la lengua esté elevado para que Mewing tenga algún efecto. Si solo levanta la punta frontal de su lengua, la fuerza de la lengua es mucho menor, lo que no conducirá a ninguna mejora en su rostro.

### 2. Apretar los dientes

Nunca debe apretar los dientes / mandíbula mientras hace mewing, esto no solo puede provocar problemas en la articulación de la mandíbula, sino que envía una señal de estrés directo a su cuerpo. Los molares deben estar en contacto y apoyados suavemente uno encima del otro. Si tiene problemas con esto, intente usar los pulgares para masajear el costado de la mandíbula, lo que debería ayudar a relajar los músculos de esa área.

### 3. Deglución incorrecta

Otro error de Mewing ocurre al tragar alimentos y líquidos.

Continuando con el uso de un chupete cuando era bebé, la mayoría

de las personas tienen una deglución incorrecta que implica dejar caer la lengua y usar las mejillas para empujar la comida o el líquido hacia el esófago.

Cuando comienzas a hacer mewing, es posible que notes que comienzas a acumular mucha saliva desde el principio. Esto se debe principalmente a que estás concentrado en tu lengua y boca, esto desaparecerá gradualmente a medida que Mewing se vuelva más natural para ti.

El caso es que cuando se produce esta acumulación de saliva, la gente vuelve a dejar caer la lengua y chupa las mejillas para tragar. El problema aquí es que la única vez que debe dejar caer la lengua es cuando está hablando, bebiendo o metiéndose comida en la boca.

Su lengua debe estar elevada en cualquier otro momento.

La deglución correcta implica empujar la lengua más hacia el techo de la boca y luego succionarla, esta fuerza fuerte creará un vacío y generará cantidades masivas de presión en el paladar que conducirá a la expansión horizontal.



4. Negarse a hacer mewing en absoluto, pensando que es "demasiado tarde"

Ya sea que sea un niño o un adulto, sus huesos siguen siendo maleables. Mewing es la posición natural de la lengua y nunca es demasiado tarde para corregir la postura de la lengua.

Los cambios pueden ocurrir y ocurrirán a cualquier edad.

Las mejoras en las personas mayores obviamente tomarán más tiempo debido al aumento de la densidad ósea, pero con consistencia y técnica adecuada, se producirán. Piense en los efectos negativos que tiene un accidente cerebrovascular en las personas mayores: los cambios en el uso de los músculos siempre afectan la cara. Todos podemos tomar el control y decidir si queremos encaminarnos hacia la fealdad o la belleza.

La mala postura de la lengua conduce a una mala postura del cuello, lo que conduce a una mala postura de la espalda, lo que conduce a caderas, rodillas y tobillos débiles. Esta reacción en cadena debería ser suficiente para convencer a personas de todas las edades de que comiencen a Mewing de inmediato.

A continuación se muestra una foto de hermanas gemelas idénticas, la de la izquierda creció con la postura correcta de la lengua y la respiración nasal, y la de la derecha respiraba por la boca debido a alergias.

¿Cuál crees que vivirá una vida más larga y feliz?

<b>HERMANAS GEMELAS</b>	
<b>GEMELA CON BUENOS HABITOS</b> ✓	<b>GEMELA CON MALOS HABITOS</b> ✗
TUVO SIEMPRE POSTURA <b>CORRECTA</b> DE LA LENGUA Y <b>RESPIRACION</b> NASAL.	RESPIRA POR <b>BOCA</b> DEBIDO A <b>ALERGIAS</b> .
	
<p><b>Viendo esta prueba, es obvio que lo que le da forma a nuestra cara, son nuestros hábitos.</b></p> <p><b>(Acordate de pasarle mi tik tok a tus amigos para que ellos tambien tengan este GLOW UP!)</b></p>	



## Acelerar los resultados con "Hard Mewing"

Hard Mewing puede ser muy efectivo y, por supuesto, es posible engañar al sistema. Y esto podría ser una buena trampa.



### - Dr. Mike Mew (medio)

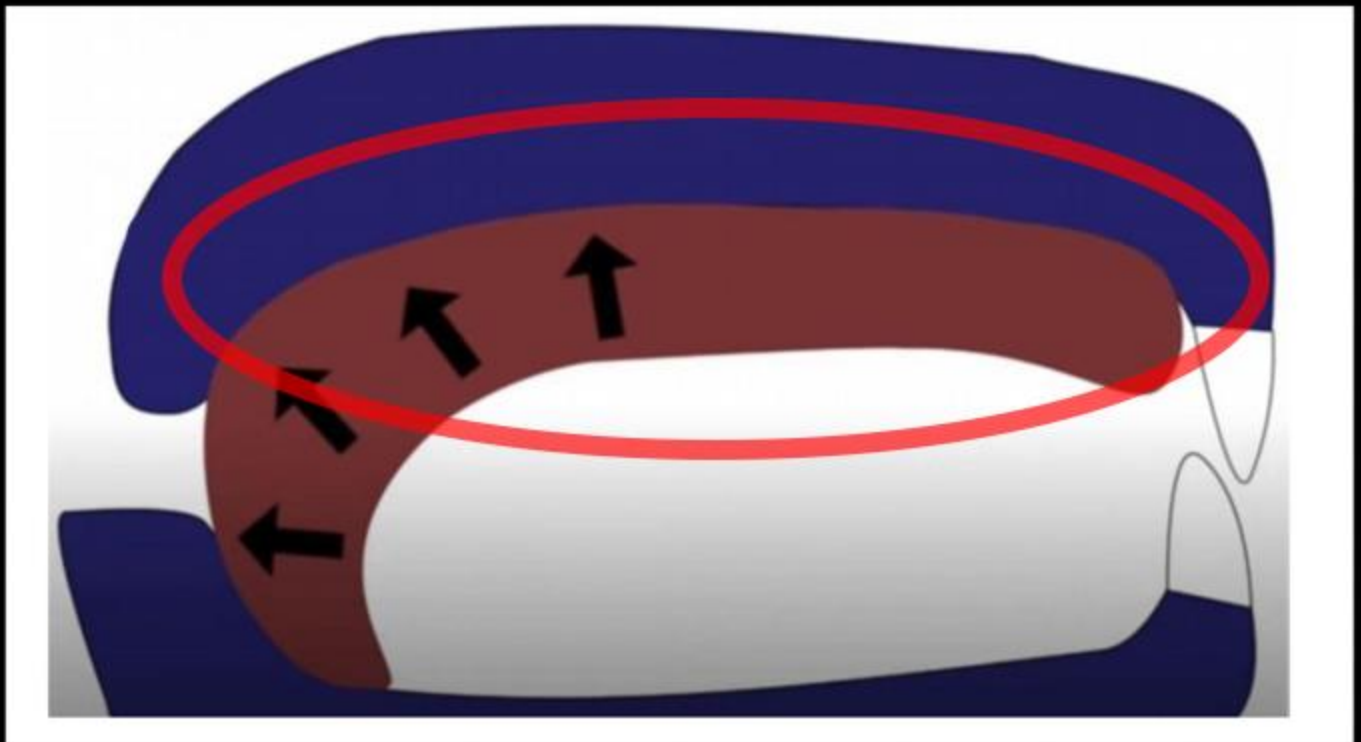
Hard Mewing es cuando presiona conscientemente la lengua contra el paladar con mucha más fuerza de la que normalmente lo haría. Al hacer mewing con fuerza, puede lograr resultados mucho más rápido ... en solo 6 meses puede lograr los mismos resultados que tomaría más de 2 años si solo hace mewing regularmente.

Hard Mewing es la versión incómoda pero notablemente más efectiva de mewing. Si es coherente con él, notará los resultados con bastante rapidez.

## Tres componentes clave del mewing duro

Siempre enganchando al paladar la raíz de la lengua.

### **PRESION DE LA LENGUA**

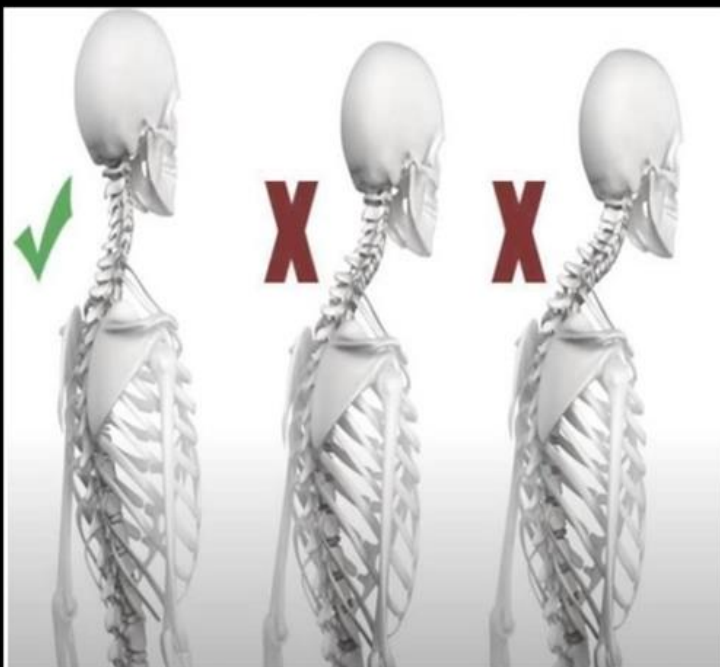


Como se mencionó anteriormente, la raíz de la lengua ejerce una fuerza mucho mayor que la punta. Al hacer mewing con fuerza,



utiliza esa fuerza y activa conscientemente la raíz de la lengua durante la totalidad de su horas para caminar. Primero, ayuda a fortalecer la lengua masticando la lengua, que repasaremos en un próximo capítulo.

## 2. Postura



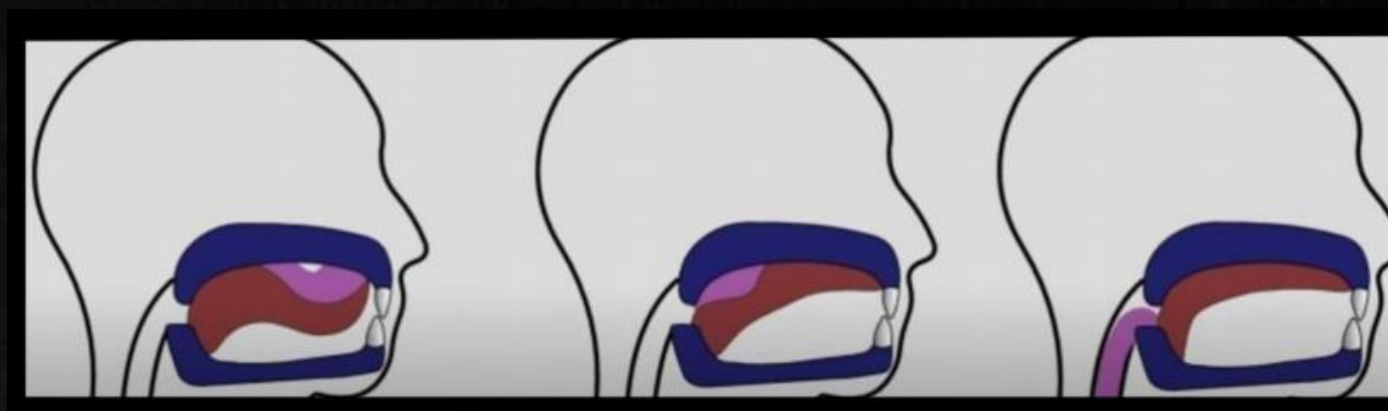
La postura de la cabeza hacia adelante está íntimamente relacionada con las mandíbulas hundidas y la respiración por la boca.

Tener una buena postura te permitirá generar una fuerza enorme con la raíz de la lengua.

Una buena postura es tener la espalda recta y la barbilla ligeramente hundida.

Si su postura se desploma, no podrá generar suficiente fuerza para expandir su paladar.

Trago de barrido de lengua o técnica de succión.



Al tragar con la lengua, se genera una gran presión sobre el paladar, lo que ayudará con la expansión de la mandíbula.

Cada vez que trague una bebida o comida, realice esta deglución haciendo un movimiento de barrido, comenzando por la raíz.

...

Si ve algún músculo facial en acción al tragar, es una clara señal de que no está haciendo un barrido con la lengua.



Observe el fruncimiento de los labios cuando este niño traga.

Las degluciones incorrectas hacen que la cara se abulte y elimine los hoyuelos y las mejillas hundidas que las personas encuentran atractivas en las modelos.





**Si se desarrolla una **deglución correcta** de la lengua a paladar, entonces los arcos dentales se ensanchan para **adaptarse** a la lengua y las mejillas se vuelven huecos y se desarrollan "hoyuelos" como son **comunes** en las principales **modelos** de moda y actrices.**

En resumen: Hard Mewing (ejerciendo conscientemente más fuerza todo el tiempo) le dará resultados más rápidos que Regular Mewing (retención de succión subconsciente)

Descargo de responsabilidad: No recomiendo el mewing fuerte para cualquiera que sea un principiante completo en mewing. Hacer Mewing regularmente durante unos meses hasta que empiece a hacer mewing con fuerza.

Tu lengua debe estar inconscientemente en el techo de tu boca antes de hacer mewing con fuerza. Hasta entonces, continúe

fortaleciendo la mandíbula y la lengua y practique la deglución adecuada.

## **La importancia de masticar**

Nuestros músculos de la mandíbula están muy poco desarrollados debido a nuestras dietas modernas. Los alimentos duros han sido reemplazados y nuestras mandíbulas se han debilitado significativamente como resultado.

Para remediar este problema, además de cambiar nuestra dieta e implementar alimentos como carne dura y zanahorias crudas, podemos comprometernos con el hábito de masticar chicle duro todos los días.

La goma de mascar elimina la placa y aumenta la saliva, lo que tiene un efecto protector y antibacteriano. Masticar chicle también se ha relacionado con un mayor rendimiento cognitivo.

Hay dos opciones principales para la goma de mascar dura utilizada en la comunidad Mewing: Mastic Gum y Falim Gum.

La goma de masilla no contiene aromas / edulcorantes no naturales, ya que es una resina única que proviene de un árbol



cultivado en el Mediterráneo. Durante siglos, la resina se ha utilizado para mejorar la digestión, la salud bucal y la salud del hígado.



El otro chicle popular es Falim Gum. Esta es mi opción preferida porque creo que brinda un entrenamiento de la mandíbula más efectivo, sin embargo, si desea una opción más natural, debe comprar goma de masilla de una fuente confiable.

Falim Gum tiene la textura y la intensidad de sabor de un chicle que ha estado masticando durante mucho tiempo; es un poco gomoso y denso con un sabor muy débil.

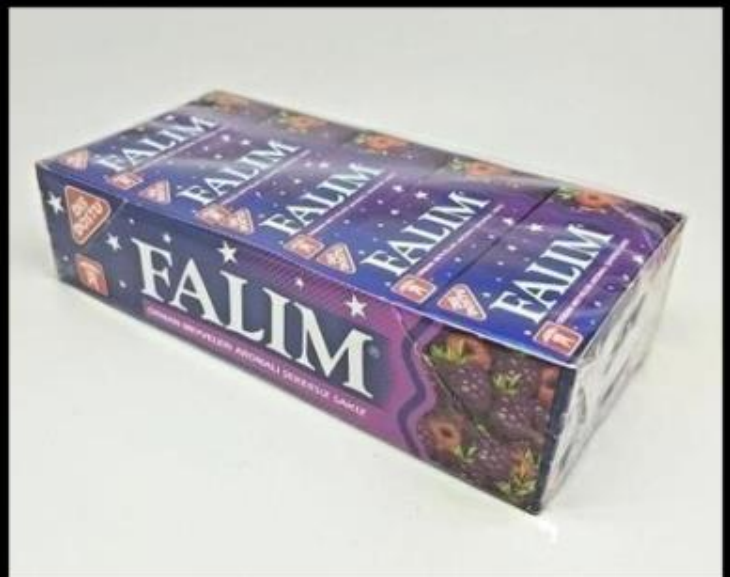
A diferencia de la goma de masilla, que tiende a ser inconsistente en dureza y a menudo se pega a los dientes, Falim tiene la misma textura y forma en cada una de sus piezas.



Falim es la única goma de mascar sin azúcar en Turquía y ha sido votada como amigable para los dientes por la Universidad de Zurich en 1996.

Falim es una de las 20 mejores marcas de Turquía, que incluye marcas locales e internacionales.

Recomiendo ir con la opción de menta o sin sabor.



Masticar chicle duro todos los días es un componente clave para obtener resultados en Mewing.

Esencialmente, se ha descubierto que la masticación (masticar) aumenta la remodelación ósea a través de la señalización de los osteocitos para reabsorber o romper la matriz ósea. Mantienen un equilibrio entre la reabsorción y la producción de tejido óseo.

Si vas a masticar más, en teoría, básicamente le estaría diciendo a estas células óseas que, oye, necesitamos producir MÁS tejido óseo para contrarrestar el exceso de masticación. Desarrollando esa mandíbula extra para soportar fuerzas mayores.

Ahora la pregunta es ... ¿qué resultados visibles notarás al masticar? Bueno, sabemos que masticar más definitivamente causaría hipertrofia en los músculos maseteros, lo que aumentaría la percepción del ancho de la mandíbula.

Además de masticar goma de masilla o falim todos los días, practique masticar la comida hasta que sea una papilla absoluta.

Mastique hasta el punto en que se vuelva bastante tedioso y ajústese a ese nuevo estándar de masticación. Esto no solo aumentará la fuerza y el tamaño de los músculos de la mandíbula, sino que también mejorará la digestión de los alimentos que consume.

## **Vendaje bucal**

La mejor manera de acostumbrar tu cuerpo a respirar inconscientemente por la nariz las 24 horas del día, los 7 días de la semana, es cerrando la boca con cinta adhesiva por la noche.

El vendaje bucal es sencillo; toma un pequeño trozo de cinta adhesiva y se lo coloca sobre los labios para sellar la boca antes de acostarse.

Las tres primeras cintas para tapar la boca son Cinta para piel sensible Nexcare, cinta microporosa de 3 mm y Somnifex, respectivamente. He probado una tonelada y esas tres son las cintas más cómodas para usar con este propósito.



Antes de colocar el trozo de cinta adhesiva en la boca, asegúrese de hacer mewing y de que los molares están en contacto leve. Coloque el trozo de cinta en posición horizontal si es nuevo en el uso de la cinta adhesiva y después de un mes de eso, comience a colocar un trozo vertical de cinta en el centro de sus labios como en la imagen de abajo.

...



Después de cerrar la boca con cinta por la noche durante un tiempo, notará que su boca permanece cerrada durante el día sin un esfuerzo consciente.



¡También verá mejoras significativas en la calidad del sueño debido a la respiración nasal estricta durante toda la noche!

Te despertarás mucho más descansado porque la respiración nasal te ayuda a llevar oxígeno y óxido nítrico a tus músculos de manera mucho más eficiente y filtra e hidrata el aire que respiras.

El vendaje bucal también previene la apnea del sueño y los ronquidos causados por la respiración bucal.

...

Si desea evitar que los labios se sequen o se desgarren, puede aplicar un poco de aceite de coco o bálsamo labial en los labios antes de colocar la cinta.



Pero si usa las cintas específicas que mencioné, lo más probable es que no necesite ningún humectante para los labios siempre que esté bien hidratado.

## **Masticar lengua**

Masticar la lengua es una faceta poco apreciada y ampliamente desconocida de Mewing.

Cuando se hace con regularidad, fortalece la raíz de la lengua de manera significativa, lo que permite que se ejerza más fuerza contra el paladar.

Esto conduce a un crecimiento horizontal más rápido.



Si solo se concentra en desarrollar los músculos masticatorios y descuida la fuerza de la lengua, desarrollará un rostro desequilibrado.

Tienes que priorizar ambos si quieres que la "U interior y exterior" de tu cara cambie correctamente, según el Dr. Mike Mew.

Masticar la lengua implica el uso de goma de mascar, idealmente goma de mascar Falim, y exprimirla en el paladar como ejercicio repetitivo durante un tiempo determinado.

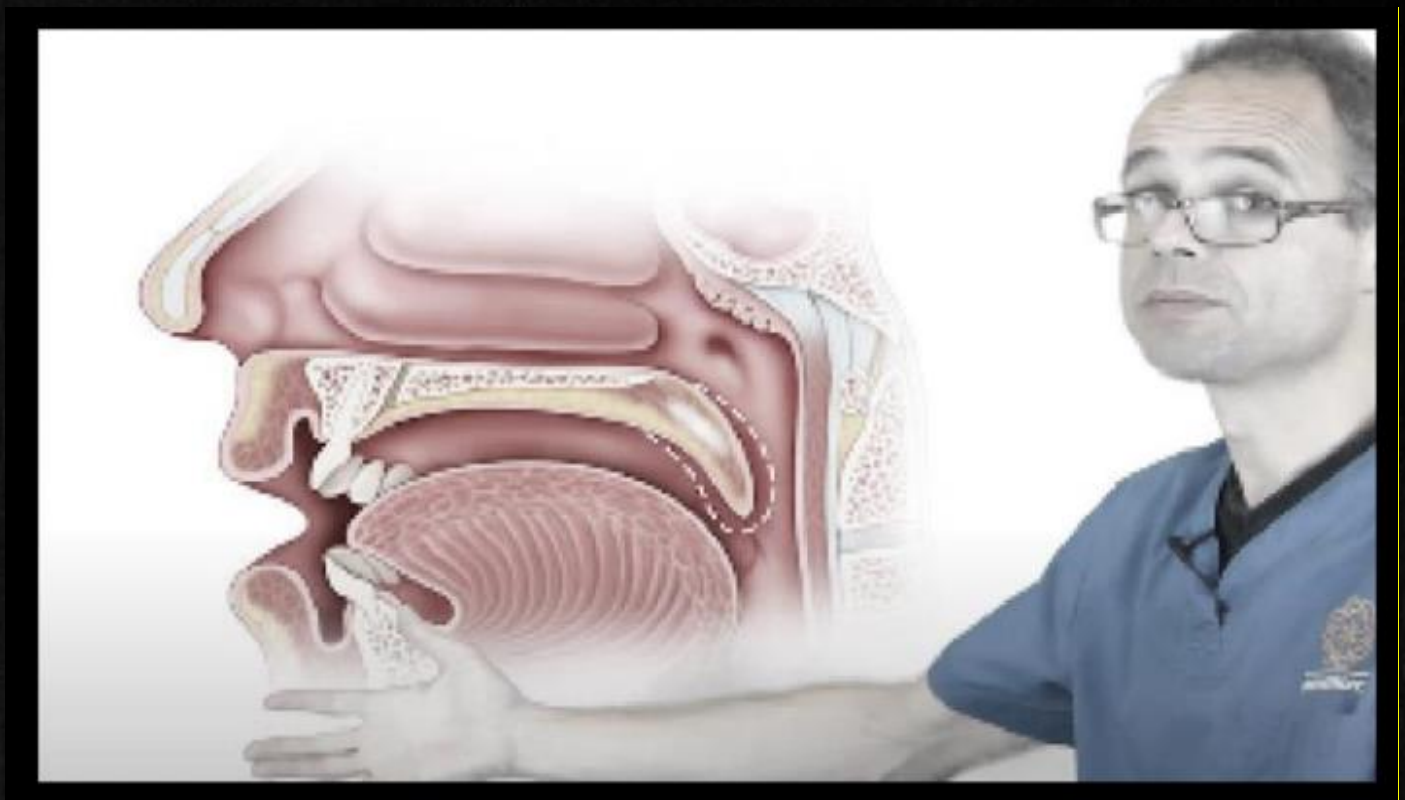
1. Haz una bola con la goma de mascar
2. Coloque la goma de mascar en el techo de la boca, ligeramente alejada de las arrugas (el área rugosa en la parte delantera)



3. EXPRIMIR la encía plana sobre el techo de la boca

4. Vea qué tan lejos de su lengua puede obtener el chicle, intente colocarlo en el tercio posterior (la raíz)

5. Mientras mastica la lengua, respire profundamente por la nariz, esto aplica mucha más fuerza al paladar.



Si lo está haciendo bien, sentirá algo de presión en el paladar y una sensación de ardor en la lengua y el hueso hioides. Estos son buenos signos y conducirán a la expansión si mastica la lengua constantemente. Le resultará más fácil elevar el tercio posterior de la lengua a medida que la fortalezca con el tiempo.

# Nutrición y suplementos

Aunque no es esencial, existen algunos suplementos y adiciones a su dieta que pueden ayudar con el crecimiento óseo.

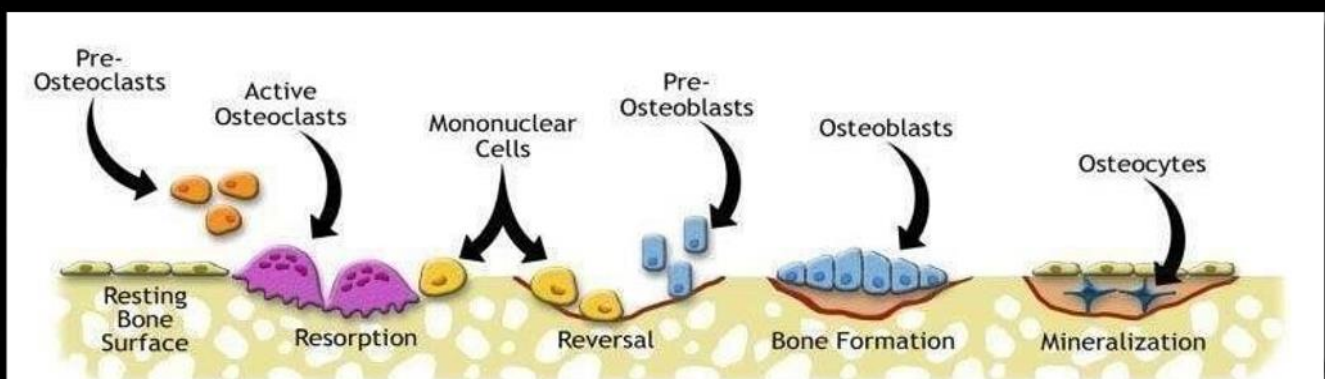
Comencemos con la vitamina K2: es una de las cuatro vitaminas solubles en grasa, junto con la vitamina A, la vitamina D y la vitamina E.

Los niveles óptimos de vitamina K2 están asociados con Circunferencia y diámetro óseos mejorados .

Esta vitamina modula la ciclo de remodelación ósea, un proceso importante necesario para mantener el hueso adulto.

Esto implica la eliminación del hueso viejo / dañado por los osteoclastos y su reemplazo por hueso nuevo formado por osteoblastos.

## BONE REMODELING CYCLE



La vitamina K2 afecta el desarrollo facial de cuatro formas:

- Desviación del tabique nasal
- Crecimiento y densidad ósea
- Hormona de crecimiento y factor de crecimiento similar a la insulina
- Niveles de testosterona y hormonas sexuales

K2 también regula la presión arterial y se ha demostrado que las grandes dosis revierten la osteoporosis.

A menudo se debate si la variante MK7 de K2 es mejor que MK4, sin embargo, debe tenerse en cuenta que la mayoría de los estudios de la variante MK7 han sido financiados por la industria de la soja, ya que la principal fuente de MK7 es natto (soja fermentada) .

Muchos defensores de MK7 dirán que tiene una vida media en la sangre mayor que MK4, lo cual es cierto. Pero no queremos que la vitamina permanezca en la sangre, queremos que sea absorbida por el hígado y se utilice lo antes posible.



Para los suplementos de K2 de la más alta calidad, recomiendo las gotas de K2 (1 mg por gota) o 3-K Complete de Thorne.



El siguiente paso para el crecimiento óseo es la vitamina D3, que funciona sinérgicamente con la vitamina K2.

La vitamina D3 juega un papel fundamental en la homeostasis esquelética.

Sin él, nuestros cuerpos no pueden absorber eficazmente el calcio, que es esencial para una buena salud ósea. Los niños que carecen de vitamina D3 desarrollan una afección llamada raquitismo, que causa debilidad ósea, piernas arqueadas y otras deformidades esqueléticas, como la postura encorvada.

...

La suplementación con vitamina D3 se utiliza en todo el mundo para mantener una salud ósea óptima, pero el nivel más apropiado de suplementación sigue siendo controvertido.

Recomiendo complementar con al menos 5,000 UI diarias, sin embargo, un estudio mostró que 20.000 UI en realidad tuvieron mayores efectos sobre la remodelación ósea, así que eso es algo que debe tener en cuenta si se siente cómodo tomando esa dosis.

Para los suplementos D3 de la más alta calidad, recomiendo Sports Research D3, que está formulado con aceite de coco, o el combo líquido D3 / K2 de Thorne.



Junto con esas dos vitaminas, también debe agregar más calcio a su dieta.

El calcio es un mineral necesario para la vida. Además de formar huesos y mantenerlos sanos, el calcio permite que nuestra sangre se coagule, nuestros músculos se contraigan y nuestro corazón lata. Una excelente manera de comenzar a consumir más calcio es beber leche orgánica de animales alimentados con pasto todos los días.





Los productos lácteos, al proporcionar calcio y proteínas, representan la fuente óptima de nutrientes altamente biodisponibles para el crecimiento óseo.

Entre los productos lácteos, en particular, el queso es una de las principales fuentes de calcio en la dieta occidental y también en la dieta italiana.

## BENEFICIOS DEL CALCIO



Esencial para el mantenimiento de los huesos y dientes en condiciones normales.



Ayuda a la coagulación sanguínea normal.



Contribuye al funcionamiento normal de los músculos.



Contribuye al funcionamiento normal de los neurotransmisores.



Contribuye al normal funcionamiento del metabolismo energético.



Lo encontramos en... lácteos, legumbres, pescados, frutos secos y en frutas y hortalizas tales como:



Higos Secos



Espinacas



Berros



Rúcula

Sigue una alimentación variada y equilibrada

El queso Parmigiano Reggiano es un alimento italiano casero cuya denominación de "Denominación de Origen Protegida" está ligada a un proceso de elaboración artesanal en una zona geográfica limitada del norte de Italia.

El Parmigiano Reggiano es un queso de fácil digestión, por la presencia de proteínas y lípidos listos para usar, sin lactosa, rico en calcio, con posible efecto prebiótico y probiótico.

Por sus características nutricionales y su fácil digestibilidad, el queso Parmigiano Reggiano se recomienda en todas las edades de alimentación.

Es una fuente fantástica de vitamina K2 y calcio, lo que la convierte en una fuente óptima de nutrientes esenciales para la adquisición y el mantenimiento de la salud ósea.





## Postura para dormir

Estará dormido aproximadamente  $\frac{1}{3}$  de su vida, por lo que su postura para dormir tendrá un efecto absoluto en su cuerpo.



¿Alguna vez se ha despertado con baba en la almohada y la cara?

Por supuesto que sí. Eso significa que respiraba por la boca y tenía una mala postura oral durante la noche.

Para obtener resultados óptimos de mewing, le recomiendo que se acostumbre a dormir en su espalda o costado sin almohada .

Los estudios han demostrado que las almohadas pueden afectar el desarrollo de la mandíbula superior y, en última instancia, causar asimetría facial. (Puedes dormir con almohadas solo si cumples con los buenos hábitos de almohada, en caso que tengas malos hábitos con la almohada al dormir como por ejemplo poner el puño debajo de la almohada y encima la cara entonces generará asimetría fácil y hasta puede dañar tu oclusión)

Dormir sin almohada fortalece el cuello y mejora la postura, lo que dará mejores resultados en Mewing.

Sí, esto será bastante incómodo al principio, y no recomiendo profundizar en esto cuando empiece a usar cinta en la boca al mismo tiempo.

Concéntrese en uno de los dos inicialmente.

Poco a poco, comience a usar almohadas cada vez más delgadas y acostúmbrese a dormir boca arriba o de costado.

Una vez que se sienta listo, retire la almohada por completo.

Durmientes de espalda: Asegúrese de que sus brazos estén hacia abajo y a los lados y que su cuello esté paralelo a la superficie de su cama.



...

Durmientes de lado: Duerma con las manos o el hombro apoyando el cuello, como se muestra en la imagen de abajo.



Si está debatiendo si debe dormir de lado o de espaldas por el resto de su vida, considere lo siguiente:

Si quieres llegar al punto en el que haces mewing mientras duermes, no quieres luchar contra la gravedad.

Cuando estás boca arriba y tu cara está hacia arriba, la gravedad empuja tu lengua hacia atrás y hacia abajo en tu garganta, lo que significa que no se levantará contra el techo de tu boca.

Para un individuo que ya tiene la mandíbula hundida, dormir boca arriba precipitaría la respiración por la boca a menos que tenga cinta adhesiva sobre los labios.



Entonces, para resolver ese debate, dormir de lado sería la posición óptima para el crecimiento horizontal, es decir, una mandíbula y un paladar más anchos.



## **El ejercicio a la hora de comer**

Comemos un promedio de 30 minutos a 1 hora todos los días. Si aprovechamos todo el tiempo que pasamos comiendo, realmente podemos comenzar a notar cambios distintos en la forma facial.

El ejercicio a la hora de comer es una adición bastante simple a su rutina diaria, pero para empezar requiere un poco de dedicación y concentración.

## Control de la postura al comer



Hay 10 pasos para este ejercicio. Grábate lateralmente si quieres dominar cada paso con la forma perfecta.

Paso 1: Queremos que nuestros pies estén planos sobre el piso (use un taburete si es necesario)

Paso 2: Muslos paralelos al suelo y caderas estables

Paso 3: Codos fuera de la mesa (la muñeca en la mesa está bien, nada más que eso)

Paso 4: Siéntese erguido, postura perfecta de la cabeza a los pies.

Paso 5: Pon la comida en tu boca y mastica como lo dices en serio (15-20 veces) La idea es descomponer la comida por completo

Paso 6: Mientras mastica, sus labios deben estar cerrados pero sin realizar ninguna función. Solo mantén un sello.

Paso 7: La lengua hace todo el trabajo, queremos la mayor activación posible de las fibras musculares de la lengua.

Paso 8: Durante este período, debe mirar hacia adelante con la cabeza nivelada.

Tu mano libre debería estar en tu regazo

Paso 9: Muerda los dientes, empuje la lengua hacia el techo de la boca (sin usar la musculatura facial)



Paso 10: revuelva su comida usando un trago de barrido de lengua  
Es bueno hacer un poco de McKenzie Chin Tuck simultáneamente mientras traga.

## El McKenzie Chin Tuck

El McKenzie Chin Tuck es una parte esencial para corregir la postura de la cabeza hacia adelante.

Debe integrarse en una deglución normal, como parte del ejercicio a la hora de comer.



Siéntese o párese derecho y mire hacia adelante con las orejas directamente sobre los hombros.

- Coloca un dedo en la barbilla
- Sin mover el dedo, tire de la barbilla y la cabeza hacia atrás hasta sentir un buen estiramiento en la base de la cabeza y la parte superior del cuello

(ahora debe haber cierta separación entre la barbilla y el dedo)

- Mantenga durante 5 segundos si es posible
- Lleva la barbilla hacia adelante nuevamente hacia el dedo.

## **Tirantes y retenedores**

Es bastante común que los adolescentes y los adultos jóvenes sientan curiosidad por la relación entre la ortodoncia y mewing.

Si ha tenido Invisalign o frenillos y afortunadamente descubrió Mewing, rápidamente descubrió que casi todo lo que le dijo su ortodoncista era una mentira.

Es posible que le hayan instado a extraer un par de dientes sanos "para hacer espacio", lo que daría lugar a una mandíbula aún más hundida, todo por el bien de los dientes rectos. Quizás te hayan dicho que debes usar tus criados para siempre; de lo contrario, sus dientes estarán destinados a volverse torcidos nuevamente.

Esto es lo que su ortodoncista no le dirá: Si tiene un espacio de mandíbula adecuado y mantiene una postura perfecta de la lengua después del tratamiento de ortodoncia, no experimentará una recaída.

La lengua actuará como un retenedor por derecho propio y puede expandir aún más la mandíbula, lo que lleva a una mejora en la apariencia facial mientras se mantiene la rectitud de los dientes.

etapa de Mewing, debe seguir las instrucciones de su ortodoncista.

Hay una regla fundamental sobre los retenedores y mewing: ELIGE UNA.

Si usa su retenedor removible y hace mewing, los dientes se empujarán constantemente hacia adelante y hacia atrás, lo que inevitablemente hará que se caigan.

Además, si actualmente tiene aparatos ortopédicos, debe preguntarle a su ortodoncista si están ensanchando el arco o tirando de él hacia atrás.

Si es lo primero, mewing acelerará el proceso. Para este último, mewing no expandirá el paladar. Sin embargo, aún sería beneficioso acostumbrarse a la postura correcta de la lengua y el sellado de los labios mientras tiene aparatos ortopédicos.



Eventualmente quitará los frenos y tendrá tiempo para expandirse, como se muestra en la imagen a continuación.



## **Mi rutina de mewing recomendada**

Ahora voy a repasar mi rutina recomendada para mewing, que reúne todos los capítulos de este libro.

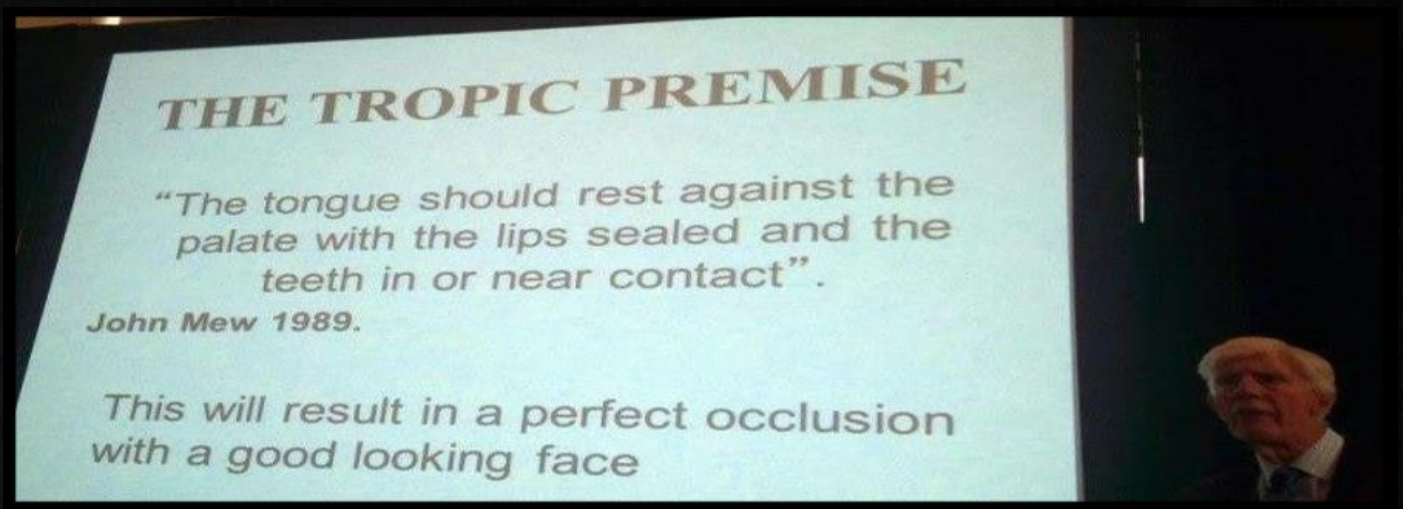
Si esta rutina se sigue constantemente todos los días, tanto hombres como mujeres notarán los resultados en unos pocos meses.

Hay cinco aspectos esenciales de esta rutina:

mewing, masticar, masticar la lengua, nutrición y miscelánea.

## 1.-Mewing

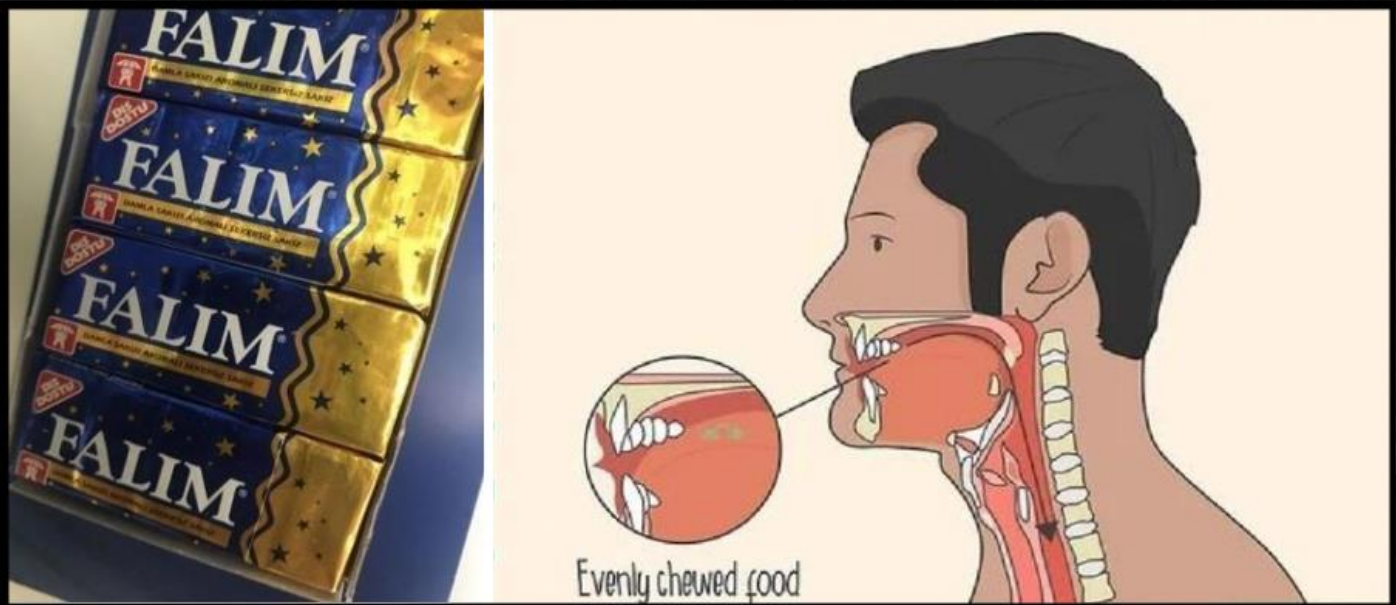
- Mantenga presionado Mewing (sonríe y traga) principiantes
- Mewing duro para intermedio Avanzado Mewers
- Molares tocándose suavemente en todo momento
- Barbilla ligeramente hundida
- Postura adecuada del cuello y la espalda
- Labios Sellados



- Mastica tu comida hasta convertirla en papilla absoluta en cada comida
- Trabaja hasta llegar a 5 piezas de goma de mascar Falim
- Trabaja hasta 10 minutos masticando por igual en ambos lados  
(programa un temporizador)
- Enganche la lengua mientras mueve el chicle y muerda completamente cuando mastica
- Mantenga sus labios sellados mientras mastica y respire exclusivamente por la nariz

Cabeza, cuello y espalda rectos para equilibrar la activación muscular

- Al masticar, haga pausas prolongadas y preste atención a cuánto tiempo puede mantener los dientes en contacto mientras traga.
- Empuje su lengua sólidamente hacia el paladar al tragar
- Está trabajando en la memoria muscular y debe repetir este patrón cuando coma.
- Masticar es absolutamente esencial para los resultados de mewing, y recuerde que también notará otros beneficios para la salud.

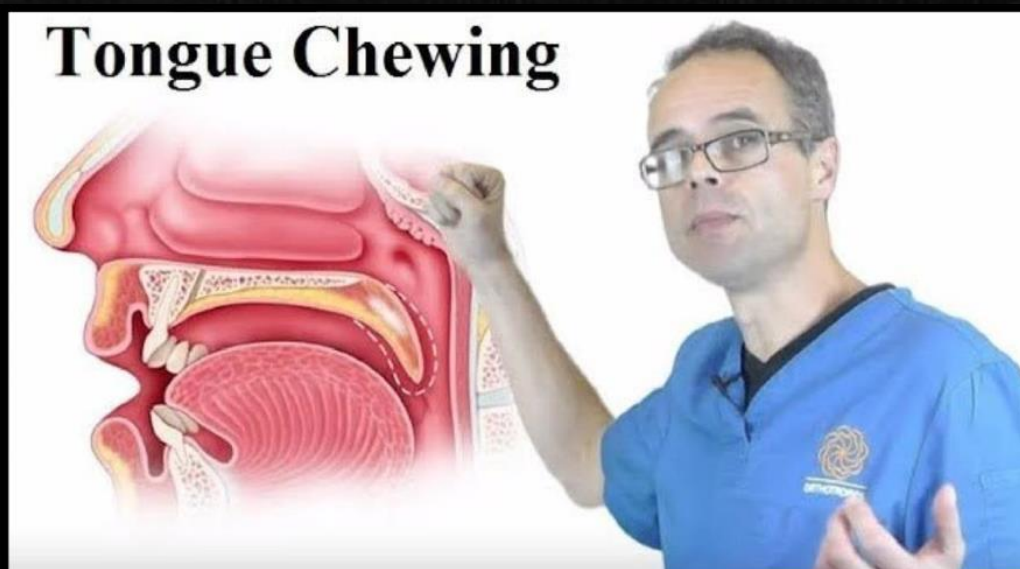




### 3. Tongue chewing

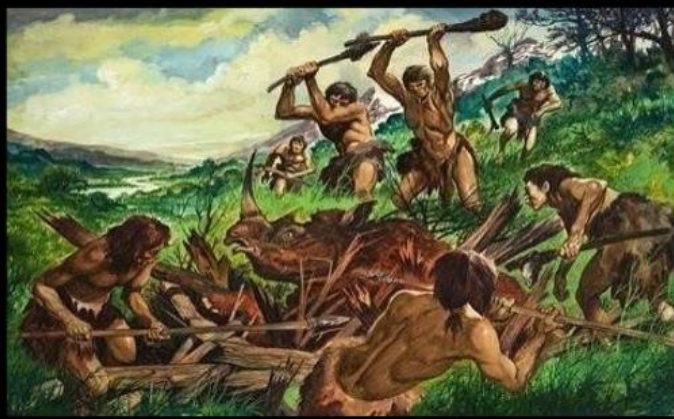
- Inmediatamente después de su sesión de masticación, trabaje hasta 30 minutos de masticación con la lengua
- Enrolla el chicle en una bola y realiza repeticiones
- Apriete el chicle en el paladar hasta que quede plano
- Involucrar el tercio posterior de la lengua que genera la mayor fuerza
- Mantenga sus labios sellados mientras mastica la lengua

Sentir presión / ardor en el paladar es una buena señal



## 4. NUTRICIÓN

- Vitaminas K2 y D3 tomadas diariamente para el crecimiento óseo Consume buenas fuentes de calcio, por ejemplo, leche y queso.
- Siga una "dieta de hombre de las cavernas" que consista en alimentos integrales y mastique alimentos duros como zanahorias crudas y carnes secas.



## MIS HABITOS

- Respiración nasal.
- Mewing
- Molares en contacto.
- Mastique alimentos duros.
- Deglución correcta.
- Chin tucks
- Mantener mi porcentaje de grasa bajo PERDIDA DE GRASA



Es una de las cosas más importante cuando hablamos de atractivo facial, de hecho, no se notará mucho de sus resultados con esta guía si no tiene un bajo porcentaje de grasa.



Solo mire como se ve tobey maguire actualmente.



Ahora vea como se veía más delgado.



La pérdida de grasa les da más definición a tus rasgos faciales.

Aquí otros ejemplos de antes y después de perder grasa.

**ANTES DE PERDER GRASA**



**DESPUES DE PERDER GRASA**



**ANTES DE PERDER GRASA**



**DESPUES DE PERDER GRASA**



**ANTES DE PERDER GRASA**



**DESPUES DE PERDER GRASA**



**ANTES DE  
PERDER GRASA**

**DESPUES DE  
PERDER GRASA**



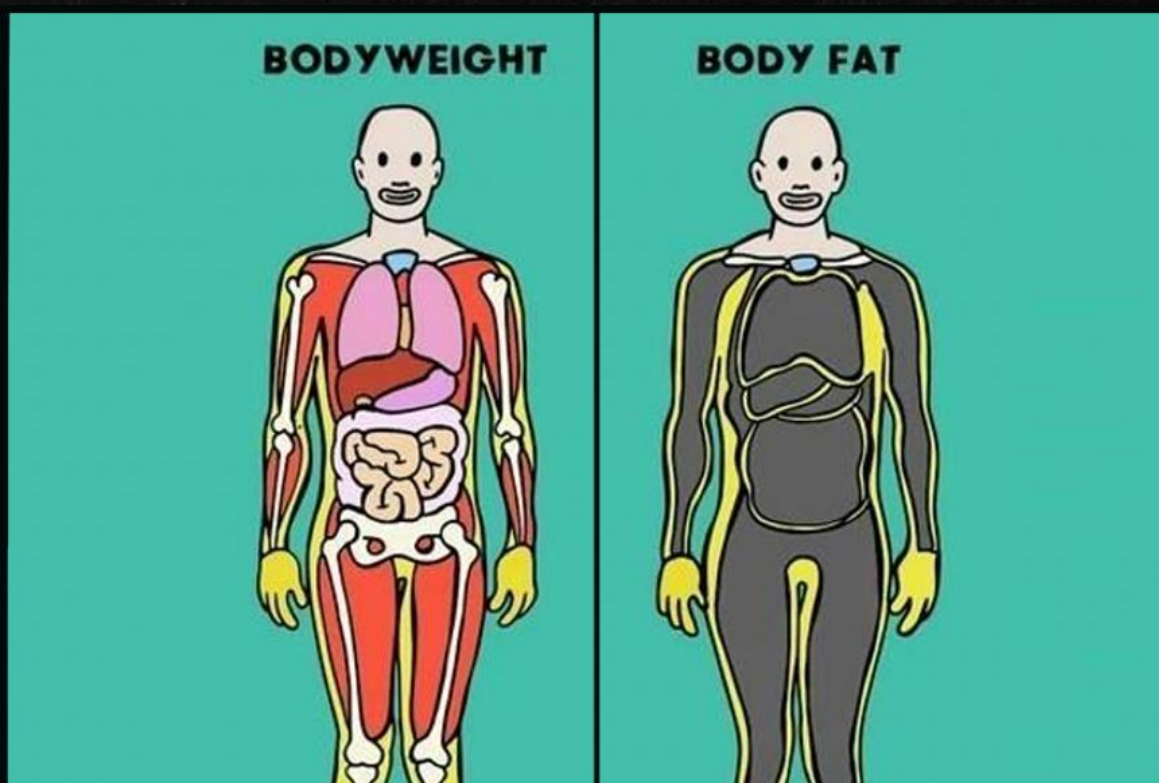


En primer lugar, es importante comprender la diferencia entre la pérdida de peso y la pérdida de grasa.

El peso corporal mide la masa total (grasa, agua, huesos, músculos y órganos).

La grasa corporal solo aísla la cantidad de adiposo (tejido adiposo) y grasa visceral (alrededor de los órganos vitales).

Es importante comprender esta distinción, porque la grasa corporal es el indicador y predictor más preciso de bienestar y enfermedad, mientras que el peso corporal y la salud no siempre están correlacionados negativamente, lo que significa que puedes pesar más que el promedio, pero también ser más saludable que el promedio.



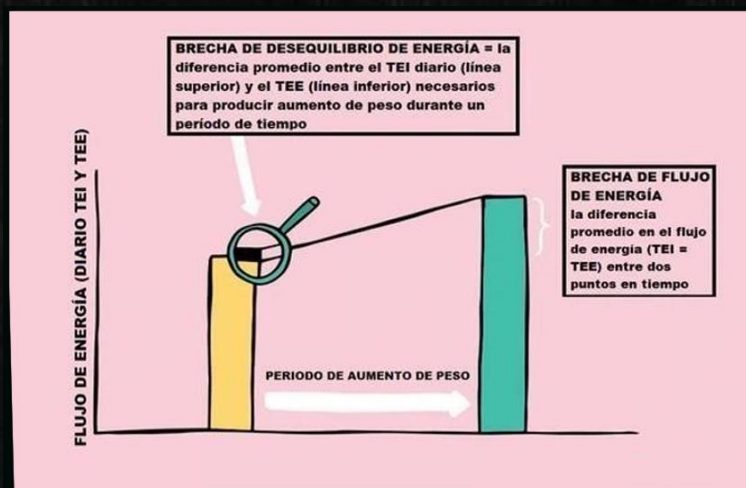


Ahora que tenemos esto claro, pasemos a cómo funciona realmente la pérdida de grasa corporal.

¿Cómo funciona la pérdida de grasa?

La grasa corporal se gana cuando tienes un balance energético positivo durante un período prolongado de tiempo. Esto significa esencialmente que tu consumo de energía es mayor que tu gasto de energía: estás comiendo demasiado y no te estás moviendo lo suficiente.

La investigación muestra que las personas con un peso saludable deben ser capaces de mantener un equilibrio energético cero, lo que significa que la energía es igual a la energía gastada.



Como se muestra en la imagen de arriba, un estudio publicado por el American Journal of Clinical Nutrition evaluó el cambio en la ingesta de calorías y el peso corporal promedio de las décadas entre 1970 a 2000. Al comparar el cambio en el peso promedio,

los cálculos equivalían casi exactamente al aumento de la ingesta de calorías.

El punto es que las calorías importan. Demasiado de ellas y te encontrarás engordando.

## ¿Cuántas calorías necesito por día?

Puedes calcular cuántas calorías necesitas comer calculando tu gasto energético diario total (TDEE).

Primero, debes calcular tu tasa metabólica basal (TMB), que es la cantidad de calorías que quemas en reposo. Esto dependerá de tu género, peso, altura y porcentaje de grasa corporal. Esto constituye el componente más grande de tu TDEE (aproximadamente el 70%).

En segundo lugar, tienes que calcular el otro 30%. Esto se compone de:

Termogénesis de actividad sin ejercicio (NEAT). Estos son tus movimientos aleatorios, caminar a la cocina para tomar café, usar gestos con las manos, etc.

El efecto térmico de los alimentos (TEF), que es la cantidad de calorías quemadas para metabolizar los alimentos; y la termogénesis de la actividad de ejercicio (EAT) que explica los cambios de temperatura incrementales y el esfuerzo utilizado durante el ejercicio.

Para calcular tu TDEE puedes usar esta calculadora para ver como estas:

<https://www.buff-academy.com/calculadores>

## **¿Importa lo que como siempre que coma la cantidad adecuada de calorías?**

Tu TDEE te indica cuántas calorías quemas por día, según las estadísticas anteriores.

Si comes más que esto, aumentarás de peso. Si comes menos que esto, perderás peso.

¿Correcto?

No necesariamente.



Por ejemplo, la investigación muestra que si eliges comer 2.000 calorías de comida basura, metabolizarás esto completamente diferente a 2.000 calorías de alimentos ricos en nutrientes como los alimentos integrales.

En pocas palabras, debes consumir un equilibrio de proteínas, grasas, carbohidratos y las 26 vitaminas y minerales esenciales. No evites la grasa. Es un nutriente esencial. La grasa no te hace engordar, pero el exceso de calorías te hace engordar.

De hecho, un estudio publicado por The American Journal of Clinical Nutrition encontró que en un ensayo clínico de sobrealimentación, los participantes pudieron regular mejor el equilibrio energético cuando estaban activos y consumían alimentos saludables. Esto se debe a un aumento en NEAT, EAT y TEF.

Por lo tanto, cuando se trata de lo que debes comer y lo que debes evitar, elije alimentos ricos en nutrientes y evita los alimentos con alto contenido de azúcar y el alcohol. Si tienes dificultades para eliminar ciertas cosas de tu dieta, estos consejos prácticos podrían ayudarte:

Si bebes regularmente zumo de fruta puro, comienza a diluirlo con agua pero conserva la misma cantidad de ml total por porción. En lugar de 500 ml de zumo, mezcla 300 ml de zumo y 200 ml de agua.

Si te gustan los snacks crujientes, como las patatas fritas, intenta cambiarlas por palomitas de maíz y prepáralas tu mismo.

El truco para perder peso a largo plazo es tener la capacidad de control sobre lo que comes. En lugar de optar por el paquete completo, y para que no te prives de ellos, permítete disfrutar de uno o dos. Realmente disfrútalo sin culpa y luego sigue con tu día.

¡Cada día será más fácil!

Si disminuyes continuamente tu ingesta calórica con el tiempo, los estudios muestran que tu metabolismo disminuirá y también requerirá una menor ingesta de alimentos debido al peso ya perdido.

Por ejemplo, si estabas perdiendo peso en 1.500 y luego pierdes 5 libras, tus macros de pérdida de peso (basadas en su BMR) ahora solo podrían ser 1.300. Además de esto, después de varios meses de restringir la ingesta calórica, los mecanismos

hormonales que estimulan el apetito aumentan, lo que hace que sea más difícil cumplir con el objetivo calórico. Un ejemplo es una disminución de la hormona leptina, que te hace sentir más hambriento y menos saciado.

## **¿Cómo cuento las calorías?**

Hacer un seguimiento de tu consumo de calorías es más fácil de lo que piensas. Solo se necesita un poco de preparación y determinación.

Es genial hacer de la planificación de comidas un hábito. Puedes pensar en lo que quieres comer y comprar los productos correctos que contienen la cantidad correcta de calorías que tu cuerpo necesita. Cuando comienzas a hacer esto, puede ser difícil hacer que funcione. Pero después de unas semanas, notará cómo se vuelve mejor al estimar la cantidad de calorías en los productos que consumes.

Para que sea más fácil hacer un seguimiento de tu consumo de calorías, intenta usar una aplicación en tu smartphone. Una aplicación, que es gratuita, se llama MyFitnessPal. Detalla cada macro y micronutriente que entra a tu cuerpo. Calcula los porcentajes para ti para que no tengas que perder tiempo en cálculos complejos.



## ¿Cómo perder peso según la ciencia?

- Primero, calcula tu gasto energético total diario: la cantidad de calorías que quemas al día.
- Saca algunas calorías de tu dieta. Por ejemplo, intenta consumir 500 calorías menos de lo que usas por día durante una semana y podrías perder casi medio kilo.
- Asegúrate de darle a tu cuerpo todos los nutrientes esenciales que necesita.
- Comienza tu viaje de pérdida de peso estableciendo objetivos claros e incorpóralo a tu rutina diaria. Intenta cambiar tu estilo de vida y encuentra algo que funcione para ti.
- Mantente saludable durante el proceso. Duerme lo suficiente, calma tu mente y bebe suficientes líquidos saludables.
- Esto toma tiempo. Asegúrate de planear que alcanzarás tus metas de manera realista.
- Comienza a rastrear lo que comes para asegurarte de no exceder este objetivo calórico.
- Prevenir las calorías vacías. Por ejemplo, evita esa cucharada extra de aceite de oliva y omite los refrescos azucarados.
- Dale a tu cuerpo el tiempo para adaptarse y seguir con ello.

Se sentirá normal muy pronto.

- Concéntrate en el equilibrio correcto de nutrientes y comienza a aumentar tu actividad y sigue ajustando tus objetivos calóricos a medida que comienzas a perder peso.

## **La pérdida de peso no es lineal.**

Puedes estabilizarte, por un lado, como ya se mencionó, debido a las adaptaciones metabólicas mientras pierdes peso. Por otro lado tienes la retención de líquidos. Estamos diciendo esto ahora para que no te sientas muy frustrado en el futuro, ¡si esto ocurre!

Tu cuerpo puede retener líquidos por varias razones, dos de las más comunes son:

Cambios hormonales. Es posible que sepas lo que estamos diciendo: entre 1 y 2 kg más en tu balanza.

El otro está relacionado con el ejercicio. Si estás entrenando muy duro, como levantar pesas o seguir ciertos protocolos de ejercicio de alta intensidad, tu masa muscular retendrá agua debido a la regeneración.

Ambas situaciones pasan. Por lo tanto, no subas a la báscula justo después de estos eventos o mires la báscula a la ligera. Llegarás a donde quieres estar, ¡solo sé paciente y amable con tu cuerpo y mantente bien hidratado!

Beber suficiente agua realmente ayudará a reducir el peso no deseado del agua, ya que esto regula negativamente la hormona ADH.

**SIGA LA RUTINA DESCRITA ARRIBA Y PRONTO  
COMENZARÁ A DARLE CUENTA DE UNA GRAN  
CANTIDAD DE BENEFICIOS PARA LA SALUD Y  
MEJORAS EN APARIENCIA.**

Si quieren invitarme un **cafecito** por haberles ayudado a conocer el **Mewing** y darles el acceso al manual **100% GRATUITO** (que tuve que rediseñar las imágenes al **100%**, acomodar texto, Fondo, etc)



Cafecitooooooooo (Si sos de **argentina**)

Podes donar a partir de 1 usd 😊!

**<https://cafecito.app/mewing>**



Si sos de otro país que no sea **Argentina**, para donarme tenes ir al siguiente link:

<https://bit.ly/3zgovyn>

Pedis el Manual nuevamente al pero esta vez no pongas, 0 \$, Pon la cantidad que quieres donarme 😊

Si me llegas a donar, GRACIASSS, se agradece muchísimo.

(El manual lo rediseñe en 4 días casi sin dormir, para hacérselos llegar lo antes posible, espero que lo valoren :) )

### **TikTok:**

[https://www.tiktok.com/@mewing\\_escuela?lang=es](https://www.tiktok.com/@mewing_escuela?lang=es)

### **Instagram:**

[https://www.instagram.com/mewing\\_school/?hl=es](https://www.instagram.com/mewing_school/?hl=es)

### **Youtube: Proximamente**

Les dejo el PDF de como era el manual antes de modificarlo.

**DEJAR LINK PDF ORIGINAL**

Algunos de las imágenes que edite, faltan muchísimas mas..

**EN MI DEFENSA PARA LOS QUE ME CRITIQUEN  
LOS NOMBRES DE LOS ARCHIVOS Y QUE NO SOY  
ORDENADO.  
LES CUENTO QUE ASI AHORRE MUCHISIMO  
TIEMPO Y LES TRAJE ANTES LA EL MANUAL :)**

