



Comienza Tu vida Saludable

Cambia tus Hábitos, Nútrete, Ponte
en forma, Keep Calm y Quiérete.



SanaTuVidaCoaching
por Eva Jordá



Autora del DÉTOX INVIERNO: Eva Jordá para SanaTuVida Coaching

Arte portada: SanaTuVida coaching

Fotos interiores: Pabollacer.com / Sanatuvidacoaching.com / unsplash.com

Copyright © 2018 SanaTuVida Coaching / ©Eva Jordá, 2018

Tu salud es tu responsabilidad. Si sufres alguna condición médica, debes consultar con tu médico antes de realizar cualquier programa de detox o seguir cualquier consejo de salud. Si estás embarazada o en periodo de lactancia, si tienes una enfermedad crónica o degenerativa, puedes realizar este programa, consultándolo antes con tu médico y bajo tu responsabilidad. Si eres alérgico a algún ingrediente o está contraindicado por tu situación médica, por favor omitelo. Si tienes dudas sobre realizar este programa, escríbenos a info@sanatuvidacoaching.com y te ayudamos a decidir si es para ti. Al participar en este detox se entiende que aceptas la responsabilidad sobre tu salud y aceptas los términos y condiciones de los programas de SanaTuVida Coaching.

Queda rigurosamente prohibido, bajo sanción establecida por las leyes que amparan y protegen los derechos de autor, la reproducción total o parcial de todo el material contenido en este curso, por cualquier método o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático.

Hola!

Gracias por inscribirte a este programa para comenzar una vida mucho más saludable a través de estas 5 masterclass poderosas:

- 🌿 **Hábitos Saludables**
- 🌿 **Nútrete**
- 🌿 **Ponte en forma**
- 🌿 **Keep Calm**
- 🌿 **y Quiérete**



Cualquier día es perfecto para empezar a cambiar tu estilo de vida. HOY puede ser el momento perfecto! ¿Porqué no?

Este programa tiene el propósito de introducirte a una nueva forma de comer con mayor calidad, tener unos hábitos más saludables, que muevas tu cuerpo y sientas los beneficios de ponerlo en forma, aportar más calma y paz en tu vida, y por último, a relacionarte de forma diferente contigo mismo, aceptándote, amándote y sacando todo tu poder interior. Sacar esa mejor versión que sabes que puedes llegar a ser, más saludable, más vital, más en forma y feliz que nunca!

Te animo a que vayas más allá de una simple idea de querer cambiar y de verdad des el paso y te comprometas para lograr todo aquello que te propongas.

Dispondrás de herramientas sencillas, pero muy eficaces, en cada apartado, para instaurar en tu vida Hábitos Saludables, Nutrirte, Ponerte en Forma, Calmar tu estrés y Ansiedad, y por supuesto, quererte muchísimo.

Voy a poner todo de mi parte en compartirte las claves para que sanes tu cuerpo, tu mente y tu alma. Sólo te pido que estés dispuesto y decidido a realizar cambios, porque si realmente quieres mejorar la calidad de tu vida, debes practicar la voluntad y el esfuerzo, nada se logra sin que pongas, cada día, tu pedacito de acción. Sólo así lograrás ver los resultados que deseas.

Estoy encantada de acompañarte en este camino de cambios y mucha transformación, para que brilles y seas esa maravillosa versión de ti mismo que siempre debiste ser. Alguien realmente EXTRAORDINARIO"

Eva es la creadora de SanaTuVida Coaching, Experta en Nutrición Natural y Holística, Coach en Hábitos Saludables, Chef en Batidos y Leches Vegetales, Autora, Profesora de Meditación y Yoga 500Rys, Profesora de Pilates, Emprendedora digital, SopPers y Marketing Online. Imparte talleres, cursos, conferencias y seminarios para grupos particulares, empresas, organizaciones y formaciones. Siente pasión por lo que hace. Crea sus propios mapas. Sus programas ayudan a alcanzar el estado en que ella se siente: Abundante, Saludable y feliz. [Leer más...](#)

"Es responsabilidad únicamente tuya, tanto tu propia felicidad, como la calidad de tu vida. Nadie está a cargo de ella, salvo tú"

Eva Jordá



Contenidos:

0. Presentación del curso:

- Bienvenida e introducción
- Contenidos del curso
- Recomendaciones
- Planificador semanal

1. Cambia tus hábitos:

- Que són hábitos?
- Malos hábitos
- Hábitos saludables
- Éxito al cambiar hábitos:
A tener en cuenta
- Meditación: Beneficios y audio
- Biorritmos y audio
- Rituales de Felicidad
- Ejercicios

2. Nútrete

- La nueva alimentación
- Qué reducir, eliminar o sustituir, más Audio
- Qué incluir semanalmente, más Audio
- Plan nutricional para 5 días
- Recetas de comidas, cenas, batidos y jugos
- Crea tu propio menú más plantilla en blanco
- Cómo preparar tus propios batidos, +Vídeo
- Tips de Nutrición, +Vídeo
- Ejercicios


3. Ponte en Forma

- Beneficios del ejercicio
- Beneficios del Yoga +Clase
- Beneficios del Pilates + Clase
- Beneficios del Cardi/Fit + Clase
- Planificador de actividades físicas

4. Keep Calm

- Introducción
- Estrés, Ansiedad y Tensiones
- Respiración, beneficios y ejercicios, +Audio
- Meditación Calmante, +Audio
- Relajación Sedante, +Audio

5. Quiérete

- Introducción
 - Quiérete
 - Ama tus imperfecciones
 - Recupera tu Poder y suelta pasado
 - La Mejor Decisión
 - Gracias miedos. Adiós creencias
 - Pensamiento Ilimitado
 - ¿Vives o Sobrevives?
Descubre tu propósito de Vida
 - Auto
 - Motívate
 - Créate tu propia vida
- 



Recomendaciones:

- 1. Este curso está creado para que lo aprendas tanto a través de la plataforma del curso, como fuera de ella, por escrito.**
- 2. Descarga todos los pdf de las 5 masterclass más el pdf de la presentación e Imprímelos y aníllalos** para tenerlos siempre a la mano y te resulte más práctico consultar las recetas, realizar los ejercicios o repasar las lecciones.
- 3. Los vídeos no se pueden descargar.** Entra para realizar tus clases de Yoga, Pilates o Cardio/Fit y realízalos desde casa. Para los vídeos que son lecciones, hay disponible un resumen por escrito en los pdf, con las ideas principales de cada masterclass.
- 4. Los audios si son descargables,** así que bájalos en tu móvil para que no tengas que necesitar internet y te resulte más práctico así realizar las meditaciones, por ejemplo.

Si tienes alguna duda sobre este programa, mándala a: info@sanatuvidacoaching.com

Planificador Semanal:

A continuación, dispones de un planificador para organizar las tareas saludables que desees realizar cada semana.

El primer planificador, es un ejemplo de cómo rellenarlo. Imprime al menos 4 copias, para las cuatro semanas del mes.

Anota...**OK** si has logrado completar cada hábito o comida, etc. También puedes especificarlo, escribiendo lo que has comido o el ritual de felicidad que hayas realizado ese día, en el espacio correspondiente.

Hay hábitos que es ideal realizarlos todos los días, pero otros repártelos durante la semana como las clases de pilates, la relajación, etc., según tus preferencias.

Si no has tenido tiempo, y no has podido hacer algo de la lista, no te sientas mal. En vez de juzgarte, ámame más y pon un **CORAZÓN**. Seguro que otro día podrás organizarte mejor y crearte un espacio para ti. Cada persona tiene unos horarios y circunstancias, así que créate tu propio horario personal.

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

Meditación
Matinal

Ok

Yoga
Matinal



Agua

Ok

Agua+Limón

Ok

Batido o Fruta

Batido
"Divino Color"

Desayuno

Avena con
Leche vegetal

A media
mañana

Sólo agua, no
tenía hambre

Agua antes
de comer

Ok

Comida
Mediodía

Pimientos al
horno

A media tarde

Un té verde
con nueces

Clase Pilates

Me toca
mañana

Clase
Cardio/Fit



Yoga
Nocturno

Ok

Rituales de
Felicidad

Leer un libro

Ejercicios de
Respiración

En e trabajo
hice una
pausa

Meditación
Nocturna

Ok

Relajación



Anotaciones Personales....

Hoy me he comprometido conmigo mismo para seguir, dentro de mis posibilidades, este programa COMIENZA TU VIDA SALUDABLE. Sé que habrán días que no podré hacer mis clases o mis batidos, pero me recordaré, que los cambios son poco a poco, pero CADA DÍA HARÉ ALGO POR MÍ. Si puedo, si puedo y, siii PUEDO !!

ejemplo



Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

Meditación
Matinal

Yoga
Matinal

Agua

Agua+Limón

Batido o Fruta

Desayuno

A media
mañana

Agua antes
de comer

Comida
Mediodía

A media tarde

Clase Pilates

Clase
Cardio/Fit

Yoga
Nocturno

Rituales de
Felicidad

Ejercicios de
Respiración

Meditación
Nocturna

Relajación

Anotaciones Personales....





Masterclass 1

*Cambia tus
Hábitos*





1. *Cambia tus Hábitos*

1.1. ¿Qué son hábitos?

Malos y buenos hábitos

Cómo tener éxito al cambiarlos

1.2. Meditación:

Beneficios + Audio Matinal

1.3. Biorritmos + Audio

1.4. Rituales de Felicidad

1.5. Ejercicios



1.1. Qué son hábitos?

*"Un hábito es lo que haces todos los días.
Todo lo demás son excepciones que tu cuerpo
podría tolerar mejor o peor en función de su
estado de salud."*



Malos Hábitos

Son aquellas acciones o conductas negativas que repetimos de forma sistemática. Tienen consecuencias negativas, dañan nuestra salud, son difíciles de corregir (pero POR SUPUESTO no imposibles) y conllevan una mala calidad de vida. Éstos son algunos ejemplos de malos hábitos:

- Fumar
- Beber alcohol y otras bebidas azucaradas y energéticas
- Drogas
- Abuso de Medicamentos
- Comida Basura: azúcares, refinados, procesadas...
- Hacer Dieta
- Comer compulsivamente
- Sedentarismo
- Trabajar en exceso, vivir estresado o con ansiedad
- Pensamientos negativos
- Desconexión Interior
- Descansar o dormir poco
- Deshidratación
- Estar desalineado con tus biorritmos: Sin respetar tu digestión, descanso o eliminación



Reconocer y tomar conciencia de los malos hábitos que habitan en nosotros, es el primer paso para tener un mayor control sobre ellos y tomar los pasos adecuados para cambiar.

Buenos Hábitos Saludables

Tus hábitos te definen y diseñan la forma en que vives y logras lo que te propongas. Son las acciones y rutinas diarias saludables, las que te guían hacia tus metas, mejoran la calidad de tu vida y te hacen sentir un bienestar constante. Algunas de ellas son:

- COMER SALUDABLE
- EJERCICIO
- DESCANSO
- PENSAMIENTO POSITIVO
- DESARROLLO PERSONAL Y ESPIRITUAL
- CONEXIÓN INTERIOR
- ALINEACION CON TUS BIORRITMOS
- PAZ Y CALMA INTERIOR
- HIDRATACIÓN

Éxito al cambiar hábitos:

A tener en cuenta...

- TIEMPO y PACIENCIA
- RESPONSABILIDAD
- NO LUCHES, NO TE PROHIBAS
- AUTOCONTROL
- DISCIPLINA
- SENCILLO
- DIVERSIÓN
- NUEVAS ACCIONES
- A DIARIO Y POCOS CAMBIOS
- AUTOMOTIVACIÓN
- INDIVIDUALIDAD
- LIBERTAD
- SUMAR y NO RESTAR
- PROBAR



1.2. Meditación

*"Incorpora a tu vida
Hábitos Saludables
increíblemente poderosos
como la meditación"*

Beneficios

1. Calma el sistema nervioso, mejora los estados de ansiedad, estrés, tensión y depresión.
2. Aumenta la atención, concentración y la memoria.
El pensamiento se aclara y se refuerza la fuerza de voluntad
3. Mejora la calidad del sueño e induce a niveles de descanso más profundos
4. Ayuda a erradicar la dependencia de tranquilizantes, somníferos y otras drogas
5. Incrementa la creatividad y el desarrollo de actividades cotidianas como el trabajo, estudios, deporte...
6. Aumenta el sentido del humor y genera energía vital
7. Purifica la mente: disolviendo los pensamientos negativos, bloqueos, complejos, inseguridades, miedos, traumas...
8. Desarrolla el estado de "aquí y ahora" enfocando nuestra atención al momento presente
9. Equilibra y mejora el funcionamiento de los Chakras, los puntos principales de energía
10. Mejora la salud, todos los sistemas y procesos auto-curativos, estimulando la regeneración de todas las células del cuerpo
11. Proporciona seguridad, confianza en uno mismo y ayuda a conseguir las metas que nos propongamos
12. Aquieta la mente. Nos hace más reflexivos y menos reactivos frente a los problemas cotidianos externos e internos
13. Desarrolla el conocimiento de uno mismo y lo lleva a SER y despertar emociones positivas de amor, compasión, paz...
14. Conecta de forma profunda y equilibrada nuestro cuerpo físico, mental y espiritual
15. Es un regalo que te haces a ti mismo. Una cita contigo en un lugar sagrado: Tu Interior

Meditación Matinal

Es muy importante cómo comiences tus mañanas,
porque va a determinar cómo te sentirás durante el día.

Para que tu despertar sea de calidad, positivo y motivante,
es vital que cuides tus pensamientos y diálogo interior.

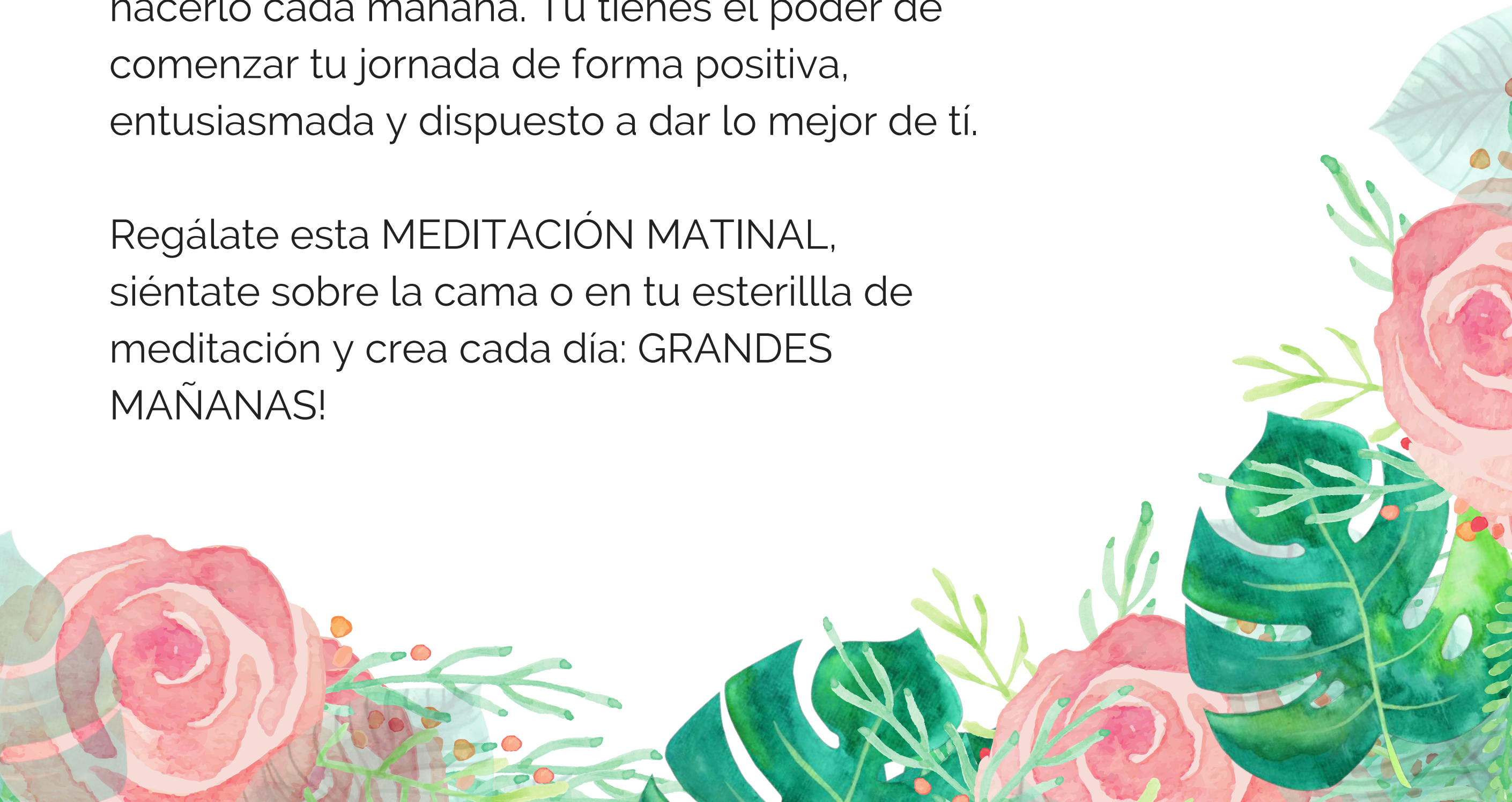
¿Imaginas que alguien te despertara quejándose por todo, protestando y encima criticándote? Que no te extrañe, eso mismo lo haces tu mismo algunas mañanas!

Imagina el caso contrario, que alguien te despertara hablándote con cariño, con ánimos para afrontar tu día y dedicándote sus mejores deseos para ti.

Hay mucha diferencia, verdad?

Pues, quien mejor que TÚ MISMO para hacerlo cada mañana. Tú tienes el poder de comenzar tu jornada de forma positiva, entusiasmada y dispuesto a dar lo mejor de tí.

Regálate esta MEDITACIÓN MATINAL,
siéntate sobre la cama o en tu esterilla de meditación y crea cada día: GRANDES MAÑANAS!



1.3. Biorritmos

"Hay un tiempo para cada ciclo. Conecta con tu propia naturaleza y tus ritmos"



Todos los seres vivos como los animales y las plantas, además de nosotros mismos, siguen el instinto de su reloj interior, es decir, existen unos ciclos biológicos para comer, dormir y eliminar deshechos, en función de la luz solar, que afectan al óptimo rendimiento de nuestras facultades físicas y mentales.

Respetarlos es de suma importancia!

Los horarios (aproximados) que rigen el funcionamiento de nuestro cuerpo, en cuanto a sus procesos de nutrición se refiera, son los siguientes:

De 14:00h a 22:00h: fase de apropiación

De 22:00h a 06:00h: fase de asimilación

De 06:00h a 14:00h: fase de eliminación

De 14:00h a 22:00h: fase de apropiación

A partir de las 12 del mediodía, tu organismo ya estará mejor preparado para digerir alimentos con mayor proceso digestivo, pues todas las funciones corporales relacionadas con la digestión, están en óptimas condiciones. En esta fase, deberán tenerse en cuenta las pautas sobre nutrición de la 2ª masterclass.

De 22:00h a 06:00h: fase de asimilación

Cuando va oscureciendo y el Sol se esconde al anochecer, el organismo va ralentizando sus funciones y pasando a un estado donde asimilará todos los nutrientes que ha obtenido del día y los distribuirá a todo nuestro cuerpo para repararlo, sanarlo y regenerarlo, por lo que no conviene cenar ni tarde ni pesado, para no entorpecer esta importantísima fase para nuestra salud.

De 06:00h a 14:00h: fase de eliminación

Y por último, es muy importante hidratarse con un buen vaso de agua, al despertar, para ayudar al sistema de eliminación a que se deshaga más eficazmente de toxinas, líquidos, grasa y residuos de la noche anterior. Toma en consideración las pautas de nutrición de la 2ª masterclass y no desayunes nada más levantarte.



1.4. Rituales de Felicidad

"Hacer cosas que nos hagan felices no es necesario sino obligatorio"

Uno de los hábitos a incorporar más placenteros de todos ellos, es realizar cada día una acción que te haga muy feliz. Puede ser desde leer un buen libro inspirador, a tomarte un baño relajante, hacer deporte, una ducha estimulante, una taza de té o un momento de silencio.

Dentro de las 24 horas de cada día, realizar esas tareas que te llenan, te divierten o te aportan mucha felicidad, cambiará la experiencia de tu jornada.

La vida es algo más que las obligaciones diarias del trabajo, la familia o la casa. Muchas personas sobreviven pero no VIVEN, y justamente tenemos una vida para disfrutarla. Si no tienes momentos para ti, para realizar esas pequeñas acciones que te reporten grandes satisfacciones ¿Cómo vas a lograr disfrutarla?

Lo más importante y mejor de esta lección, es la práctica de incorporarla a tu vida, así que toma tu cuaderno y anota todas aquellas cosas que te encantan, que organizándote podrías tener ese momento para disfrutarlas, como dar un paseo por un parque, tomar una ducha estimulante, escuchar música, bailar, desarrollar un sueño que deseas, quedar con amigos, una minisesión de yoga, escribir, pintar, hacer alguna manualidad o arte que te gustan, trazar un plan para un proyecto futuro... cualquier cosa que te desconecte de tu rutina, te gusta hacer, te puedas tomar un respiro o hacer un descanso y te aporte mucha felicidad!

MIS RITUALES DE FELICIDAD

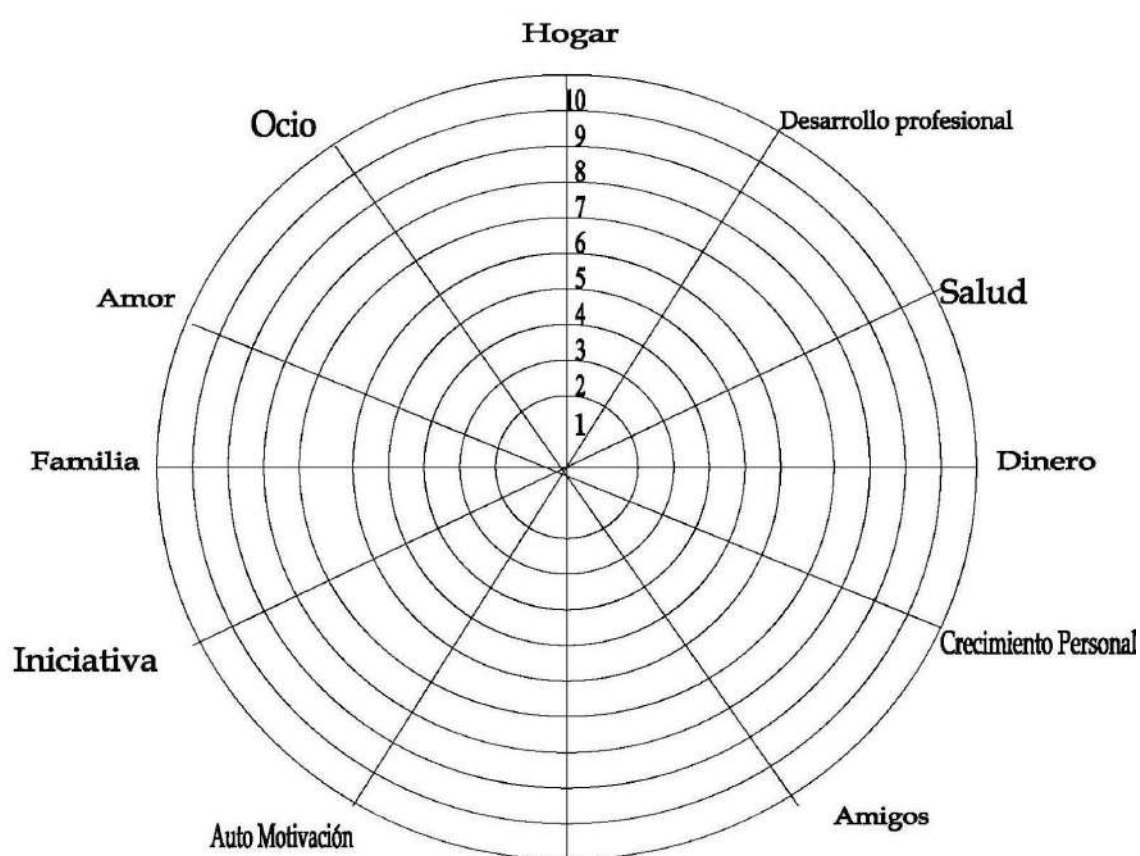
Escribe en tu libreta tu lista personal de Rituales de Felicidad

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



1.5. Ejercicios - Tareas

1. Puntúa del 1 al 10 cómo te sientes de satisfecho en estas áreas de tu vida, siendo el valor 1 poco o nada satisfecho y 10 plenamente satisfecho. Luego une los puntos con una línea y observa qué áreas necesitas mejorar:



2. Define qué te gustaría MEJORAR y PORQUÉ:

EN TU CUERPO:

EN TU FORMA DE SER:

EN TU VIDA (Trabajo, pareja, familia, relaciones, estudios....)

3. Anota qué malos hábitos tienes actualmente y que son los que más te perjudican, más tiempo te roban, te frenan o te impiden mejorar para ser mejor?

1.5. Ejercicios - Tareas

4. Traza un plan y anota a continuación qué nuevos cambios saludables vas a realizar cada día que te acerquen a lo que deseas mejorar, según las respuestas de los ejercicios anteriores:. Define qué te gustaría MEJORAR y PORQUÉ:

5. Si no cambias esos hábitos negativos...Cuáles crees que serían las consecuencias en cada caso?

6. Ahora imagina que cambias tus malos hábitos por otros más saludables ¿Cuáles crees que serían los resultados que obtendrías?

7. Cuando termines los ejercicios anteriores, podrás hacer esta VISUALIZACIÓN para ayudarte a lograr los cambios positivos que deseas y la motivación necesaria para conseguirlo! Los cambios se realizan de uno o dos a la vez.



8. Cuando los logres podrás realizar más cambios. Ahora piensa una frase en positivo, presente y primera persona que resuma los cambios que deseas hacer primero. Por ejemplo: "Ahora como de forma saludable"o "Me resulta fácil ponerme en forma" etc. Traza un plan y anota a continuación qué nuevos cambios saludables vas a realizar cada día que te acerquen a lo que deseas mejorar, según las respuestas de los ejercicios anteriores:. Define qué te gustaría MEJORAR y PORQUÉ:



1.5. Ejercicios - Tareas

9. ¿Qué has comprendido ahora en este curso que antes no sabías?

10. ¿Cuáles son las 3 primeras acciones que vas a llevar a cabo inmediatamente para aplicar lo que has aprendido?

11. ¿Cuál es tu mayor motivo para pasar a la acción?

12. ¿Qué es lo que te hará sentir? ¿Qué cambiará?

13. ¿Por qué puedes y vas a hacerlo?

14. Firma tu compromiso contigo mismo:

Yo.....me comprometo a realizar cada día acciones saludables que

me acerquen a obtener los resultados que deseo. Diré NO a lo que no me beneficia, practicando el autocontrol y SÍ a lo que me sana, esforzándome porque si no lo hago yo, NADIE podrá hacerlo por mí. Soy el único responsable de mi bienestar y sólo yo, puedo lograr TODO lo que me proponga.

Firmado:






Masterclass 2

Nútrete





2. *Nútrete*

- 2.1. Introducción: La nueva alimentación
 - 2.2. Qué reducir, eliminar y sustituir
 - 2.3. Qué incorporar e introducir
 - 2.4. Tips de Nutrición
 - 2.5. Plan para 5 días
 - 2.6. Recetas comidas mediodía
 - 2.7. Recetas cenas
 - 2.8. Crea tu propio menú
 - 2.9. Prepara tus propios zumos, jugos, batidos y smoothies
 - 2.10. Recetas de Batidos y Smoothies
 - 2.11. Recetas de Jugos
- 



2.1. La nueva Nutrición

"Alimentarse no es lo mismo que nutrirse. El primero te llena; el segundo te sacia y te nutre"

Nuestra sociedad actual ha avanzado considerablemente en algunos aspectos como los transportes o la tecnología, pero ha dado grandes pasos atrás en cuestión de alimentación.

La emancipación de hombres y mujeres en sus profesiones, ha restado tiempo para dedicar a la cocina, el gran laboratorio saludable de nuestra salud y bienestar.

Las industrias alimentarias lo han aprovechado para crear productos, pues no son alimentos vivos ni nutre, sino que llenan momentáneamente nuestros estómagos, con platos elaborados que en dos minutos al microondas se puede saborear.

Esto es un completo error HOY, que creará la calidad de tu vida MAÑANA.

Productos altamente procesados y realizados químicamente, que no sirven para sanar nuestro organismo, sino para cubrir caprichos puntuales y placeres que nos crearán adicción, nos enfermarán lentamente sin darnos cuenta y engordarán nuestros cuerpos.


"Es tu responsabilidad realizar elecciones que te aporten HOY y MAÑANA beneficios sanadores, curativos y que te embellezcan por dentro y por fuera"

Justo todo lo contrario es lo que hace la comida procesada, embolsada, precocinada, congelada, envasada y enlatada.

Ésta sólo te envejece prematuramente, provoca síndrome de abstinencia (sólo tienes que dejar de comer azúcar, café, pan común o salsas industriales para comprobarlo), síntomas y finalmente enfermedades.

Por lo tanto, responsabilízate de tu salud, invierte tiempo en tu cocina, tiempo en realizar la compra semanal y para elaborar tu menú semanal.

Al final de esta masterclass, te comparto un menú orientativo para 5 días, para que pruebes recetas saludables y equilibradas, y otro menú en blanco para que lo rellenes de forma sana, según tus preferencias, teniendo en cuenta la información que aprenderás en estas lecciones.



2.2. Qué reducir, eliminar y sustituir

"Cambiar tus hábitos o tu alimentación no significa prohibirse sino sustituir por opciones más saludables"



- Azúcar común y derivados como los endulzantes artificiales tipo sacarina, stevia común (la pura es correcta)
- Harinas blancas o integrales, de trigo o cereales comunes y comerciales, que no son ecológicas, así como sus derivados: pan, pastas, repostería, bollería...
- Todos los productos que contengan grandes cantidades de gluten como embutidos, harinas comunes...
- Leche de vaca común y derivados
- Refrescos, colas y zumos industriales
- Productos altamente procesados, comida chatarra, comida basura...
- Cafeína
- Arroz blanco común
- Sal común

2.3. Qué incorporar e introducir

"Las dietas no funcionan !!... Repite conmigo: NO ESTOY A DIETA, estoy mejorando mi forma de comer"



- Agua de baja mineralización
 - Hojas verdes tipo espinacas, kale, canónimos, lechuga, col rizada, acelgas, perejil, cilantro, apio...
 - Frutas
 - Verduras y vegetales
 - Legumbres
 - Frutos secos como nueces, pistachos, almendras, cacahuetes... (ideal con su cáscara dura al comprarlas, ya que conservarán su aceite omega)
 - Frutas del bosque tipo bayas de goji, arándanos, moras...
 - Semillas tipo sésamo, lino, chia, cáñamo...
 - Mínima proteína animal y que sea de libre pastoreo, crianza ecológica y mejor blancas como pollo o pavo. También pescados de crianza salvaje como el atún, las sardinas, merluza... libres de piscifactorías comunes y mejor de ecológicas donde no les dan piensos hormonados o antibióticos
 - SuperFoods (alimentos que en pequeñas cantidades aportan una gran cantidad de nutrientes necesarios para la vida) como las especias tipo canela, cúrcuma, cacao puro; también algas, brotes...
 - Aceite de oliva virgen de primera presión en frío
 - Probióticos en capsula o en kéfir de cabra ecológico o fermentados tipo los encurtidos o el chukrut
- Además, cocina más crudo: ensaladas, batidos, cremas, pistos, tacos, pipirrana o salpicón, capaccios...
- Y combinaciones más ligeras y menos pesadas para tu digestión, por ejemplo, evita mezclar proteína con hidrato de carbono, es decir, carne con pasta, arroz o pan.

2.4. Tips de Nutrición

“Aunque sea sólo un cambio, aplícalo a tu vida, porque la información sin acción, tiene un valor cero”



RECUERDA:

1. No comer alimentos sólidos al despertar. Mejor fruta, zumos o jugos
2. Espera a tener hambre real, no falsa. Aprende a distinguirla
3. Come cuando tengas hambre, no cuando “toque” hacerlo
4. No comas hasta llenarte, para cuando sientas la sensación de plenitud
5. Bebe muy poco durante las comidas. Mejor bebe agua antes
6. Invierte tiempo en la cocina, es el laboratorio de tu salud y belleza
7. No compres lo que no quieras comer, porque al final terminarás consumiéndolo
8. Aprovecha el fin de semana para tu compra semanal, elaborar tu menú y cocinar
9. Mejor envasar los alimentos en tapers de cristal
10. En restaurantes o comidas fuera de casa, elije lo “menos malo”, pequeñas cantidades y de primer plato elaboraciones crudas y sanas como ensaladas, cremas.
11. Si no practicas, no obtendrás resultados nuevos y saludables

2.5. Plan nutricional 5 días

TODOS LOS DÍAS AL DESPERTAR

- Meditación Matinal (puedes descargarla en tu 1ª Masterclass)
- Un gran vaso de agua con limón para ayudar a limpiar e hidratar tu organismo
- Desayunar sólo fruta entera o en jugos o batidos. Los sólidos que se suelen desayunar como cereales, tostadas, etc., esperar a más entrada la mañana, y sólo cuando se tenga hambre real.
- Beber agua fuera de las comidas

A MEDIA MAÑANA, POR LAS TARDES O HACER UN BREAK:

- Infusiones de con teína como el té verde, rojo, negro u otras variedades sin teína como el kukicha, bancha, rooibos, manzanilla, poleo... También se les puede añadir especias como la canela o un trocito de raíz de jengibre, y una cucharadita pequeña de miel o panela (azúcar virgen de caña) o sin endulzar.
- Batido o smoothie verde con algún superfood como semillas de chía, de lino, cacao puro, canela, cúrcuma, avena, frutos secos, frutillas del bosque, etc.
- Fruta de la temporada. Algunas ideas son tomar un platito de manzana laminada, o plátano a trocitos o naranja a rodajas. Variar las frutas. Prueba también a añadirles por encima canela.
- Frutos secos

LAS COMIDAS DEL MEDIODÍA:

Lunes: Pimiento rojo relleno de arroz integral al horno con ajo, cebolla, zanahoria y tomate rallado o natural.

Martes: Hervido de verduras como judías verdes, patata, cebolla y zanahorias.

Miércoles: Spaguetti sin gluten o tallarines de arroz al estilo oriental con ajo, cebolla, pimiento rojo y verde, aderezado con salsa tamari ecológica.

Jueves: Quinoa con verduras asadas: berenjena, calabacín, cebolla y taquitos de tomate y pepino en crudo

Viernes: lentejas sin carne con ajo, cebolla, pimiento rojo y verde, zanahoria.



LAS CENAS:

Lunes: Gazpacho andaluz y picatostes de pan de espelta integral tostados en casa, más cebolla, pimienta roja, verde y tomate a taquitos

Martes: Berenjena rellena con taquitos de pollo y verduritas

Miércoles: Crema de calabaza y salmón al vapor o a baja temperatura, acompañado con alcachofas estafadas a fuego lento

Jueves: Ensalada de canónigos, cherrys, aguacate, queso de cabra y semillas de girasol naturales

Viernes: Hamburguesa Vegetal casera

2.6. Recetas Comidas Mediodía

Estas recetas rinden para dos personas.

"PIMIENTO ROJO RELLENO DE ARROZ: Eres un imán para la abundancia"

8 ajos secos
1 vaso de arroz integral o salvaje no cocido, mejor ecológico
1/2 cucharadita de sal rosa del Himalaya
1 cebolla
2 zanahorias
1 tomate madurito rallado
Hierbas provenzales
2 pimientos rojos pequeños
Aceite
Agua

Por un lado, en una olla, cortaremos a trocitos pequeños 4 ajos y los sofreiremos junto con 1 vaso de arroz (da para dos personas). Después de unas vueltas, añadiremos el triple de agua, pues al ser integral o salvaje, necesitan más que el blanco. Una vez hierva, añadir 1/2 cucharadita de sal del Himalaya y remover para que no se pegue en el fondo. Bajar la temperatura a medio fuego, medio tapar. Apagar cuando se consuma el agua y reservar.


En un wok, saltear 4 ajos, 1 cebolla, 2 zanahorias. Luego añadir un tomate rallado. Salar al gusto y añadir una mezcla de varias hierbas provenzales como romero, tomillo, pebrella..

Añadir el arroz, a fuego, para que se mezclen los sabores y rellenar los pimientos rojos, que hornearemos a 200° unos 30 minutos.

"HERVIDO DE VERDURAS: Cree en tí"

2 patatas medianas
1 puñito de judías verdes
1 zanahoria grande
1 cebolla tierna
1 ajo
1 hoja de laurel
aceite y sal
Opcional: mayonesa casera realizada con 1 huevo, 1 vaso de aceite de girasol, una pizca de sal, un chorrito de vinagre de manzana, una pizca de pimienta blanca y un toque de mostaza en grano tipo Dijon.

Por persona poner a hervir con 1 hoja de laurel, un poco de sal del Himalaya y un chorrito de vinagre de manzana con madre: 2 patata, un puñadito de judías verdes, 1 zanahoria. Además, poner una cebolla tierna y un ajo. Para la cocción cuando las verduritas estén tiernas y servir con mayonesa casera o regar con aceite de oliva virgen primera presión en frío, vinagre y un poquito de sal del Himalaya. Reservar el caldito sobrante para cocer quinoa o lentejas los siguientes días.



"SPAGUETTI ORIENTALES: Enamorándome de mi"

1 puño de spaguetti sin gluten o tallarines de arroz
Agua, aceite, sal, 1 hoja de laurel
4 ajos
1 cebolla tierna
2 zanahorias
1/2 pimiento rojo
1 pimiento verde
6 champiñones o setas
Salsa Tamari ecológica

Hervir spaguetti sin gluten, según los minutos indicados por el fabricante, con abundante agua, media cucharatita de sal de himalaya y una hoja de laurel. Escurrir y reservar.

En un wok, añadir dos cucharadas de aceite de oliva virgen primera presión en frío y sofreír 4 ajos laminados, 1 cebolla tierna, 2 zanahorias, 1/2 pimiento rojo y 1 pimiento verde en juliana y 6 champiñones laminados.

Cuando estén tiernas, añadir los spaguetti y 2 cucharadas de salsa tamari ecológica

"QUINOA CON VERDURAS ASADAS: Estás en las nubes y se está genial"

150gr de quinoa cruda, lavada y escurrida
1 berenjena
1 cebolla
1 calabacín
1 manojo de espárragos
2 zanahorias
Aceite, sal
Hierbas provenzales
1 pepino
1 tomate
Vinagre balsámico

Por un lado, en una olla, hervir con agua o caldito que sobró del hervido, quinoa ecológica a fuego moderado, hasta que esté esponjosa. Seguir instrucciones de cada fabricante para no cocerla demasiado y que se pase.

Por otro lado, pondremos el horno a 180° e iremos cortando en forma de cuadraditos: 1 berenjena, 1 cebolla, 1 calabacín, 1 manojo de espárragos y 2 zanahorias. En una bandeja amplia, repartir las verduritas y rociarlas con aceite de oliva, sal al gusto y diversas hierbas provenzales (romero, tomillo, pebrella..) Durante 30 minutos, ir removiendo de vez en cuando para que se horneen bien.

Cuando estén suaves, añadir en un bol la quinoa, las verduritas asadas, más 1 pepino y 1 tomate en crudo y a taquitos.

Rociar con vinagre balsámico.

"LENTEJAS VEGANAS: Entrena tu fuerza de voluntad"

4 ajos
1 hoja de laurel
1/2 cucharadita de comino
1 cucharadita de pimentón rojo dulce
1 cebolla
1 pimiento verde
1/2 pimiento rojo
2 zanahorias
200gr de lentejas crudas, lavadas y escurridas
1 papata mediana

En una olla, sofreír 4 ajos a taquitos muy pequeños. Le añadimos 1 hoja de laurel, 1/2 cucharadita de comino y 1 cucharadita de pimentón rojo dulce, más 1 cebolla, 1 pimiento verde, 1/2 pimiento rojo y 2 zanahorias, todo a taquitos. Cuando estén suaves, le añadimos las lentejas y removemos hasta que se mezcle bien. Añadimos agua, o caldito de verduras (que sobró del hervido), hasta que cubre tres veces el sofrito. Salar al gusto y guisar a fuego medio. Antes de que estén tiernas, añadir 1 patata a taquitos y cuando esté todo tierno, apagar y dejar reposar.



2.7. Recetas Cenas

Estas recetas rinden para dos personas.

“GAZPACHO ANDALUZ: Come y calla”

800gr tomates tipo "pera" maduros
1 diente de ajo
1/2 cebolla dulce
1 pimiento verde
1/2 pimiento rojo
1 pepino
Aceite de oliva virgen
vinagre de manzana con madre
sal del himalaya
2 tostaditas de pan sin gluten o de espelta integral

En una batidora (de brazo, de vaso o procesadora de alimentos) poner 800gr de tomates pera maduros, 1 diente de ajo pequeño, media cebolla dulce (que no pica) un pimiento verde, 1/2 pimiento rojo, 1 pepino y triturar todo hasta que esté fino.

Añadir aceite de oliva virgen, vinagre de manzana con madre y sal del himalaya al gusto.

Se come frío o al natural, sin calentar, pues es una crema cruda de verduras.

Se puede servir, acompañado de unos cuadraditos de pan tostado sin gluten, hecho casero en el horno, y el resto de verduritas a taquitos.

“BERENJENA RELLENA DE POLLO Y VERDURITAS: Creer para ver”

2 berenjenas medianas
2 ajos
1 cebolla
2 filetes de pechuga de pavo o pollo (mejor de libre pastoreo)
2 zanahorias
3 hojas de acelga
Queso rallado tipo mozzarella

Cortar las berenjenas a la larga y asarlas en el horno a 180° durante 30 minutos hasta que su carne esté blandita.


Mientras, trocear y sofreír 2 ajos, 1 cebolla, y los tacos de pavo o pollo de corral. (Omitir la carne si no se desea consumir animal)

Cuando esté dorado, añadir 2 zanahorias a taquitos y 3 hojas de acelga fileteadas y remover hasta que estén suaves y reservar.

Cuando las berenjenas estén cocidas y frías, sacar su carne con cuidado de no romper su piel.

Trocearemos con unas tijeras la carne de las berenjenas y la uniremos al sofrito, mezclando bien.

Pondremos un poco de queso rallado mozzarella, dentro de la piel de la berenjena, el relleno encima y cubriremos con otra capa de queso rallado mozzarella y gratinaremos al horno.



"CREMA DE CALABAZA CON SALMÓN Y ALCACHOFAS: Hoy pronto a la cama Zzzz"

2 alcachofas
1 ajo
1 cebolla
500gr de calabaza
Agua, sal y pimienta
1 filete de salmón por persona

Para las alcachofas, las limpiaremos por fuera de las hojas más duras y las cortaremos por la mitad. Las salaremos un poquito y las colocaremos en una sartén con tapa y unas gotas de aceite de oliva, a fuego muy lento, hasta estar tiernas por la

parte interior de su corazón. Mientras, prepararemos la crema de calabaza, y sofreiremos en una olla, un ajo y una cebolla rallada con un poco de aceite de oliva virgen.

Cuando esté tierna, añadiremos unos 500gr de calabaza y sofreiremos un poco más, durante 10 minutos. A continuación añadiremos 800ml de agua y salpimentaremos al gusto. Coceremos unos 20 minutos hasta que la calabaza esté tierna y batiremos hasta que quede bien fina. El salmón lo haremos al vapor o a la plancha, con unas gotitas de aceite de oliva y a fuego medio, sin quemarlo. Salar al gusto.

"ENSALADA CONSENTIDA: Hoy te toca un capricho ¿Cual?"

1 bolsita de canónigos
2 tomate
2 aguacates maduritos
2 huevos cocidos
2 rodajas de queso de cabra
Salsa César (mejor casera o ecológica)

En un bowl o plato hondo, ponemos dos puñados de canónigos. Añadimos a cuadraditos, un tomate troceado, 1 aguacate, un huevo cocido y en el centro, un generoso trozo de queso de cabra, que previamente doraremos con un toque de plancha y aceite de oliva virgen. Terminar con un aderezo de salsa César. Repetir el mismo proceso para el otro comensal.

"HAMBURGUESA VEGETAL: Comienza tu finde... disfruta !!"

Un vaso de quinoa cocida
Un vaso de soja texturizada
Un vaso de pan rallado sin gluten o de espelta 100% integral
1 vaso de harina de garbanzo
2 huevos
1 calabacín
2 zanahorias
1 cebolla grande
2 dientes de ajo
sal, pimienta, salsa tamari ecológica

Primero hervimos la quinoa con el triple de agua, durante unos 15-20 min, hasta que se esponje. Colamos pasamos por el grifo con agua fría y reservamos.

Ponemos un cazo de agua a hervir, cuando hierva retiramos del fuego y remojuamos la soja texturizada durante 5 min.

Colamos, pasamos por el grifo, escurrimos bien y mezclamos con la quinoa.

En una sartén freímos los vegetales, todo muy bien picado (si es con picadora eléctrica mejor) con un poco de aceite de oliva.

Cuando la verdura se empiece a dorar, añadimos un par de cucharadas de harina de garbanzo, sofreímos un poco con la harina, y finalmente añadimos la quinoa y la soja mezclando bien y añadiendo unas gotas de salsa de tamari. Añadimos el pan rallado y los dos huevos bien batidos, sal pimienta y hierbas o especias al gusto. Volvemos a mezclar muy bien y dejamos reposar la masa un par de horas en la nevera.

Hacemos bolitas, las pasamos por harina de garbanzo y finalmente aplastamos dando forma de hamburguesa. Freír a medio fuego y teniendo cuidado al darles la vuelta, para que no se rompan.

Si la masa no queda lo suficientemente compacta, añadir un poco más de pan rallado.



2.8. Crea tu propio menú

ELABORA TU PROPIO MENÚ PARA LA SEMANA

Detalla aquí:

TODOS LOS DÍAS AL DESPERTAR

Anota desde que te levantas por la mañana, los hábitos que te gustaría incorporar y los alimentos que quisieras desayunar...

PARA MERENDAR O ENTRE HORAS

Que podrías consumir entre horas o para merendar que sea saludable, te nutra y te ayude a llegar a las comidas o cenas principales sin tanta hambre...

LAS COMIDAS DE MEDIODÍA

Te recomiendo que según a temporada que te encuentres, aprovecha los alimentos porque siempre serán más nutritivos, más sabrosos y más económicos. Anota cada día las comidas que realizarás:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

CENAS PARA LA SEMANA

Lo mismo para las cenas. Procura no cenar tarde ni pesado, así tus asimilarás bien los nutrientes, dormirás mejor y te despertarás descansado.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



2.9. Preparar zumos, jugos, batidos y smoothies

ZUMOS

Para ZUMOS de Limón, naranja y pomelo, el EXPRIMIDOR. Ideales por la mañana o por las tardes.



JUGOS

Para JUGOS los extractores de cuchillas, masticadores o de presión en frío. Ideal para la primera hora de la mañana, o cuando estamos enfermos y queremos estar nutridos y sanar más rápidamente, sin fatigar a nuestro sistema digestivo

BATIDOS Y SMOOTHIES

Para BATIDOS o SMOOTHIES las batidoras de brazo, vaso de cristal o procesadores/Batidora de alta velocidad. Llevan fibra, por lo que sacian más. Tomarlos a media mañana, por la tarde como merienda y ocasional como cena (con mucha más cantidad, tomado a cuchara y masticándolo) si quieres bajar algún exceso en tu peso.

2.10. Recetas de Batidos y smoothies

Estas recetas rinden para dos personas o puedes guardarlos en un termo en la nevera.

1. HAZ REALIDAD TUS SUEÑOS

1 zanahoria, 1 manzana amarilla, 1 pepino, una taza de uvas blancas y 1 cucharada de chia. Batir todo junto hasta que esté cremoso.

2. SUPER "C" DESPIERTA TU PODER

1 naranja, 1 kiwi amarillo, 1 kiwi verde, 1 pepino, 1 manzana verde y 4 hojas de kale. Batir todo junto hasta que esté cremoso.

3. DIVINO COLOR: BRILLA !!

1 vaso de Leche de Almendras casera o leche vegetal, 1 remolacha, 6 fresones, 1 cucharada de semillas de lino. Batir todo junto hasta que esté cremoso.

4. Este batidos está SUPERCALIFRAGILISTICOESPIALIDOSO !!

1 pepino, 1 pera, 1 kiwi verde, 1 kiwi amarillo, 1 puñado de espinacas y 1 cucharada de semillas de chia. Batir todo junto hasta que esté cremoso.

5. ES HORA DE SER VALIENTE...TU PUEDES!!

6 fresones, 2 dátiles sin hueso, 6 hojas de lechuga, leche de almendras, 1 cda. de miel y 1 cda. de chia. Batir todo junto hasta que esté cremoso.



2.11. Recetas de jugos

Estas recetas rinden para dos personas o puedes guardarlos en un termo en la nevera. Recuerda que los jugos se cuelan para no tomar la fibra!

1. ERES UN IMÁN PARA ATRAER TUS SUEÑOS

1 naranja, 1 limón, 2 zanahorias, 3 ramas de albahaca, 4 tallos de apio y 1 pepino. Batir todo junto, colar y tomar.

2. CREE EN TÍ

1 taza de uvas rojas, 1 limón, 1 taza de col rizada, 1 pepino y 2 ramas de albahaca. Batir todo junto, colar y tomar.

3. ENAMORÁNDOME DE MI

1 manzana, 3 tallos de apio, 1 limón, 1 pepino y 4 hojas de kale. Batir todo junto, colar y tomar.

4. MECACHIS EN LA MAR !!

3 ramas de apio, 1 manzana, 4 hojas de kale, 1 pepino y 1 limón. Batir todo junto, colar y tomar.

5. ENTRENA TU FUERZA DE VOLUNTAD: DI NO A LO QUE NO TE BENEFICIE !!

1 remolacha, 1 pepino, 6 hojas de col rizada y 1 manzana roja. Batir todo junto, colar y tomar.

