



Módulo 5

Tipos de programas
depurativos.

Alimentos Depurativos y
sanadores.

Cómo crear y equilibrar tu
recetario détox.





Tipos Programas Depurativos



Tipo de Programas Depurativos



ESTACIONALES

- Primavera
- Verano
- Otoño
- Invierno,
- Pre- Navidades, Semana Santa, Verano...
- Post- Navidades, Semana Santa, Verano...
- Celebraciones: Pre y post Boda, etc

TEMÁTICOS

- Belleza (cabello, piel joven, celulitis...)
- Rejuvenecimiento
- Ultradepurativo
- Hormonal (Menopausia, ciclo menstrual, fertilidad...)
- Adelgazar
- Para dos
- Para uno
- Para novatos
- Líquido (jugos, smoothies, batidos...)
- con Aceites Esenciales
- Anti-Inflamatorio
- para Mamis ocupadas
- para deportistas
- para Mayores
- para reforzar el Sistema Inmune
- Libre de azúcar, gluten free, Vegano...

TEMPORALES

- 1 días (Probadita de regalo)
- 3 días
- 7 días
- 14 días
- 21 días



Alimentos Depurativos y sanadores



Alimentos Depurativos y Sanadores

Hoy en día, nuestra salud está más amenazada que nunca. Además del estrés y el ritmo incesante de la vida, tenemos que hacer frente a contaminantes, tóxicos y patógenos que provocan enfermedades. Tú no lo has provocado con tu pensamiento negativo, sino las fuentes externas como la radiación, los metales pesados, la explosión vírica y el DDT (Insecticidas, pesticidas, herbicidas...)

Tenemos que prevenir más que nunca.

"...*Recorre siempre al poder santo y curativo de los alimentos*", del libro ALIMENTOS QUE CAMBIAN TU VIDA, *Cúrate a ti mismo y a tus seres queridos con los poderes ocultos curativos de las frutas y las verduras*, Medico Médium, Anthony William.

Esta información, que nadie sabe todavía, está muy por delante de la ciencia actual y está basada en la Nutrición Holística y en Médico Médium. Acceder a su conocimiento es sentirte mejor en tu vida.

Existe una epidemia global de enfermedades. La clave está en protegerse de los peligros del mundo moderno, de los que ni siquiera somos conscientes. Nadie provoca sus problemas de salud.

"La salud, es tu derecho de nacimiento. Es tuyo y es tu derecho curarte de las enfermedades. Tienes derecho a adaptarte y a prosperar. Nadie puede privarte de este derecho. Es tuyo de por vida.

Esta información avanzada te ayudará a protegerte a ti y a los tuyos. Secretos que jamás deberían haber sido secretos. La información que existe acerca de cómo debemos afrontar los problemas de salud no es completa y estos conocimientos jamás deberían haber sido ocultados. El problema de las comunidades médicas es que aún no han podido llegar a la causa de las enfermedades y la información que comparten diferentes sectores, está influenciada por intereses, crea mucha confusión y diferentes controversias. Seguro que te has sentido confundida alguna vez en lo que respecta qué es o no saludable. Y precisamente el poder de los alimentos, pretende que conectes con la verdad, elevándote por encima del mar de confusión existente en la actualidad.

Para limpiar tu organismo, para repararlo, para sanarlo y ayudar a otras personas a que lo hagan, tendrás que olvidar algunas informaciones aprendidas e implantar algunas nuevas ideas. Tener confianza en que la naturaleza nos provee de alimentos que no solo nos nutre, nos depuran, nos curan... Las frutas, las verduras, las hierbas, las hojas, los germinados, las frutillas silvestres y las especias contienen una naturaleza transformadora.

"...Los alimentos que se cultivan en la tierra son los regalos que Dios nos ha dado para salvar a la humanidad y contienen una fuerza divina y benevolente que siempre cuidará de ti... Aumenta más regularmente el consumo de ellos y menos de los que complican tu vida".

FRUTAS

- Aguacates
- Albaricoques
- Arándanos rojos
- Bayas
- Cerezas
- Dátiles
- Granadas
- Higos
- Kiwis
- Limones y limas
- Mangos
- Manzanas
- Melones
- Naranjas y mandarinas
- Papayas
- Peras
- Plátanos
- Uvas

VERDURAS

- Alcachofas
- Apios
- Patatas
- Brotes y microverduras
- Cebollas
- Espárragos
- Patatas
- Pepinos
- Rábanos
- Verduras crucíferas
- Verduras de hoja

HIERBAS/ESPECIAS

- Ajo
- cilantro
- Cúrcuma
- Hierbas aromáticas
- Hojas de frambuesa
- Jengibre
- Melissa
- Perejil
- Regaliz
- Uña de gato

SILVESTRES

- Algas del Atlántico
- Aloe Vera
- Arándanos silvestres
- Coco
- Diente de León
- Escaramujo
- Hojas de Ortiga
- Miel cruda
- Raíz de Bardana
- Seta Chaga
- Trébol Rojo



Alimentos

Cómo crear y equilibrar
tu recetario détox.



Cómo crear tu recetario détox.

- En qué época del año
- A quién va dirigido según el tema escogido para el Détox
- Nombre el programa détox
- Cómo serán las recetas: fáciles, elaboradas, más o menos ingredientes...
- Partes de tu programa Détox: Lista de compras, menú, recomendaciones, hábitos depurativos...
- Cuántos días, duración...
- Ofrecerás una probadita?
- Cómo lo compartirás? Individual, Grupal, Personalizado (1&1)..
- Qué precio te sientes cómoda?
- Colaborará alguien contigo?
- Cómo lo anunciarás y distribuirás? Lanzamiento pre-venta, rrss, web, vídeos...

Cómo equilibrar tu recetario détox.

- Hidratos de carbono, proteína y grasas vegetales, vitaminas y minerales, agua...
- Variedad de frutas, verduras, hierbas, especias, silvestres, legumbres, quinoa...
- Variedad en las elaboraciones: cada plato distinto, no siempre ensaladas, por ejem
- Buenas combinaciones entre alimentos
- Creatividad: colores, cortes, elaboraciones originales...
- Más crudos y cocinados détox más saludables
- Rotación de alimentos: evitar repetir los mismos alimentos en el mismo día
- Coherencia