

EVA JORDÁ

DÉTOX

Primavera

COLECCIÓN / EBOOK DÉTOX ESTACIONAL N.1

- PROGRAMA PARA DEPURAR TU CUERPO, MENTE Y ALMA -



SanaTuVida Coaching 
por Eva Jordá



Eva Jordá es la creadora de SanaTuVida Coaching, una web que reúne programas presenciales y en línea, para aprender a nutrir Cuerpo, Mente y Alma.

Desde esta plataforma de salud y bienestar, dirige la Escuela Online que forma a alumnos de todo el mundo, certificándolos como **EXPERTO EN DÉTOX.** 

A través de sus formaciones dirigidas tanto al ámbito personal como al profesional, Eva ofrece las pautas para reeducar el estilo de vida actual y encauzarlo hacia uno más saludable, natural y feliz.

Su pasión por la vida sana la llevó a formarse como Coach en Hábitos Saludables, Asesora en Nutrición Natural y Holística, Experta en Détox y Chef Healthy.

Imparte talleres, cursos y conferencias, y es autora de varios ebooks y libros sobre détox y estilo de vida sana. Se certificó como Profesora de Meditación y Yoga 500Rys, Profesora de Pilates, Especializada en Lesiones y Embarazo (tanto en yoga como en Pilates).

Graduada en marketing online y emprendimiento digital.

Siente verdadera pasión por todo lo que hace y asegura que sus programas, ayudan a alcanzar el estado en el que ella misma se siente:

Abundante, Saludable y feliz.



SanaTuVida Coaching
por Eva Jordá

Programas presenciales y online, en
la Escuela de SanaTuVida Coaching:



Formación Personal:



-Comienza tu vida saludable



-Détox Primavera



-Nutrición Holística



-Aprende a Meditar *Gratis*



-Tu Voz Interior *Gratis*



-Détox Estacionales



-Retos anuales

Formación Profesional:



-Experto en Détox



-Asesor en Nutrición Holística

Visítanos o escribe a:

www.sanatuvidacoaching.com
info@sanatuvidacoaching.com



EVA JORDÁ

DÉTOX

Primavera

COLECCIÓN / EBOOK DÉTOX ESTACIONAL N.1

- PROGRAMA PARA DEPURAR TU CUERPO, MENTE Y ALMA -

Existen tres palabras que pueden, sin duda, cambiar tu vida: EMPIEZO POR MI. Y lo que tienes en tus manos, es precisamente una valiosa herramienta en forma de libro que te va a facilitar el proceso de regresar a ti mismo/a, conectar con tu cuerpo, tu mente y tu alma, para convertirte en la persona que realmente has venido a ser.

Más allá de las pautas de una alimentación saludable y una propuesta DETOX de 10 días, aquí vas a encontrar fórmulas sencillas que te ayudarán a comprender que los cambios en tu vida empiezan dentro de ti, y que comienzan a suceder cuando tu cuerpo deja de ser tu enemigo para convertirse en tu mejor aliado.

Adéntrate en el mundo de Sana Tu Vida Coaching, regálate la oportunidad de alcanzar el bienestar que deseas y atrévete a brillar, porque el mundo necesita personas valientes, amorosas y comprometidas con ellas mismas a expandirse sin límites. Aquí empieza el CAMBIO en tu vida.

¿Aceptas el RETO?



SanaTuVida Coaching
por Eva Jordá



DÉTOX

Primavera

- PROGRAMA PARA DEPURAR TU CUERPO, MENTE Y ALMA -

Renace y recupera tu esplendor

DÉTOX PRIMAVERA

Programa para depurar cuerpo, mente y alma. Renace y recupera tu esplendor

Primera edición Mayo 2018

ISBN: 978-84-09-02605-0

Creado por Eva Jordá para SanaTuVida Coaching

Revisión y corrección de textos: María Pérez Cerdá

Imágenes: pablolacer.com / Federica Giusti, Unsplash / sanatuvidacoaching.com y algunas de las participantes del grupo privado del Détox Primavera 2018, citadas en la página 76.

Impreso en España

www.sanatuvidacoaching.com / info@sanatuvidacoaching.com

SanaTuVida Coaching 2018 / Eva Jordá, 2018

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 libro, por cualquier método o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático.

Cuando comencé a escribir esta colección de détox estacionales, entendí que no habría llegado hasta aquí sin la ayuda de personas 'clave' en mi camino, a las que siempre estaré agradecida.

A mis padres, por su amor infinito y apoyo constante. Hoy no sería como soy sin vosotros. Os quiero.

Revisando, corrigiendo y poniendo orden a mis palabras, a mi adorada María Pérez... ¡una verdadera artista con las letras!; y respondiendo siempre a mis mil preguntas, mi ángel informático, Javier Sancho, de Andana Solutions. ¡Miles de gracias a los dos!.

Lali, jamás podré devolverte lo que hiciste por mi, en mis peores momentos. Tu apoyo, ha determinado el rumbo de mi vida y jamás lo olvidaré. ¡Infinitas gracias!.

Oziel Farias, amigo, colega y chef. Aprendiendo de ti con esa chispa mexicana. Gracias por tu compartir.

Siempre presente, toda mi inmensa familia de hermosas personas, que quiero con todo mi corazón.

Tengo en el alma a todos mis amigos y amigas. Me siento bendecida por teneros en mi vida. Gracias por tantas horas compartidas y las que nos quedan por disfrutar juntos.

Enteramente agradecida a todos los formadores, autores y coaches, que siguen pasando por mi vida.

A todos los alumnos, participantes y seguidores de todos mis programas saludables, por confiar en mí.

Mi amor y entrega es siempre eterna para Malena y Rodrigo, sin ellos mi vida tendría menos sentido.

Océanos de agradecimiento para ti Pablo, por creer en mi cuando ni siquiera yo creía, por tu apoyo en todo, por nuestras largas conversaciones y nuestra forma diferente de ver el mundo y crear uno mágico, sólo para nosotros cuatro. ¡Siempre juntos, siempre cuatro! Os quiero

No quisiera terminar estos agradecimientos, sin antes mencionar de forma especial a mi amiga, guía y maestra Rut Nieves. Millones de gracias por estar en mi vida, por recordarme que "podemos tenerlo TODO" y si no es así, debemos revisar nuestras creencias. Por todos tus recordatorios de "CREE EN TÍ, Eva" y por nuestros "saltos cuánticos". Te quiero, bella. .

- 6, Contenidos
- 8, Bienvenida de **Eva Jordá**

CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

- 12, Guía rápida antes de comenzar

GUÍA DE DESINTOXICACIÓN

- 14, Qué es ser saludable
- 14, Cómo serlo más
- 15, Alimento Real
- 15, Pseudo-Alimento
- 15, Qué es un détox
- 15, Cómo nos vamos intoxicando
- 16, Mide tu índice de toxicidad
- 17, Beneficios
- 17-18, Etapas de un détox
- 18, Síntomas más comunes en la depuración
- 20, Comidas a evitar
- 21, Salir de détox
- 22, Preguntas más frecuentes

DISEÑA TU VIDA

- 24, Descúbrete
- 25, Contrato Contigo
- 26, Diseña la vida que deseas

APOYO DURANTE EL DÉTOX

- 32, Audios, Vídeos y Ejercicios con QR para ebook impreso
- 33, Audios, Vídeos y Ejercicios con enlaces click para el libro electrónico

GUÍA DE BATIDOS Y LECHEs VEGETALES:

- 35, Qué frutas y verduras comprar
- 35, Cómo limpiarlas y desinfectarlas
- 36, Cómo conservar cada fruta y verdura
- 38, Diferencias entre shot, jugo, batido y smoothie/bowl
- 39, Menaje para hacer shots, jugos, zumos, batidos y smoothies
- 40, Menaje para hacer leches vegetales
- 41, Cómo conservar Batidos y Leches
- 41, Cuándo tomar frutas y batidos
- 42, Prepara tus propios jugos
- 43, Prepara tus propios Batidos
- 44, Prepara tus propias leches Vegetales

Contenidos

Contenidos

SÚPER HÁBITOS

- Al despertar, 46
- Durante el día, 47
- Al mediodía, 48
- Por la noche, 49
- Checklist: Resumen diario de hábitos, 50

TIPS ANTES DE COMENZAR

- Desintoxica tu dispensa y nevera, 52
- Café y détox, 52
- Anticípate a las recetas, 52
- Tips antes de comenzar, 53

RECETARIO

- Medidas y Equivalencias, 55
- Sustituciones, 55
- Recetas básicas para este détox, 56
- Caldo vegeta depurativo, 56
- Leche de Anacardos, 57
- Leche de Coco, 57
- Arroz integral, 57
- Planificador del día 1 a 5, 58
- Lista de compras del día 1 al 5, 59
- Recetas de desayunos, comidas y cenas:**
- Día 1, 60
- Día 2, 61
- Día 3, 62
- Día 4, 63
- Día 5, 64
- Planificador del día 6 al 10, 65
- Lista de compras de los días 6 al 10, 66
- Recetas de desayunos, comidas y cenas:**
- día 6, 62
- Día 7: Introducción antes de comenzar, 68
- Recetas Todo líquido Ultra-Depuración, 69
- día 8, 70
- Día 9, 71
- Día 10, 72

SNACKS Sugeridos

- Para merendar o tomar entre horas, 73

ANOTACIONES PERSONALES

- Tu espacio personal para escribir, 74-79

¡Hola!

Quiero darte las gracias y felicitarte por la decisión que acabas de tomar al leer estas páginas y lanzarte a realizar este DÉTOX PRIMAVERA que te propongo.

Te doy las gracias porque con tu decisión le estás dando valor y sentido a mi trabajo, y te felicito porque al aventurarte a realizar este detox durante 10 días, estás dando el primer paso hacia un camino poderoso de transformación personal interna y externa. Estás muy cerca de descubrir unos beneficios que van más allá de lo físico porque no hay mayor fuerza de cambio que las personas inspiradas en vivir una vida mejor.

El verdadero propósito de este libro es acompañarte en el inicio de un proceso que puede, si tú quieres, transformar tu vida. Un detox es el punto de partida hacia un cambio de hábitos, a través de una cura depurativa física, mental y emocional. No es una dieta para perder unos kilos en pocos días, aunque sí es una de sus consecuencias. Por cierto, sentir tu cuerpo más 'limpio', más ligero, con más energía y más saludable, son también 'efectos secundarios' de seguir este plan de diez días que tienes ahora mismo en tus manos.

La primera vez que yo realicé un detox, sentí muchos cambios (y no sólo físicos como perder peso, deshincharme o sentir una vitalidad increíble). También experimenté una mayor claridad mental, un aumento en mi capacidad de concentración y una conexión con mi cuerpo, mi mente y...mi alma. Sin embargo, te confieso que lo que más me sorprendió fue sentir una enorme fortaleza emocional. Impresiona sentir cómo nuestra bioquímica reacciona ante las sustancias que recibe de los alimentos que ingerimos.

Cuando decidí permitirme 10 días de mi vida diferentes y probar un cambio en mi nutrición, basándola en comida real, con alimentos naturales, sentí tanta energía en todo mi ser que, incluso, aumentó la confianza en mí misma, mi capacidad de auto-disciplina y de acción, y el coraje para afrontar cualquier reto que la vida me propusiera. Mi vida comenzó a transformarse.

A pesar de que durante los primeros 4 ó 5 días noté síntomas habituales de eliminación como cansancio, dolores de cabeza o irritabilidad, no dudé en seguir adelante porque algo en mi interior me empujaba a finalizar con éxito aquel programa. Me repetía a mí misma que si otros podían lograrlo... ¡YO TAMBIÉN!

Y así, casi sin darme cuenta, estaba desarrollando aptitudes y actitudes olvidadas en mi vida como mantenerme firme con mi decisión, tener más auto-control y una gran fuerza de voluntad. No es fácil cambiar años y años de malos hábitos. Requiere paciencia y perseverancia, pero te aseguro que ES POSIBLE, si tú así lo decides y cumples con tu parte del trato.



El resultado de mi primer détox fue el 'empoderamiento' que me invadió al ser consciente de que había logrado mantener el compromiso conmigo misma. Me sentí enormemente motivada para hacer otros cambios, inmensamente orgullosa de mi

misma y con una felicidad y alegría interior como hacía mucho tiempo que no sentía. Mejoré desde dentro hacia afuera. ¡Incluso mi piel estaba diferente!

Desde entonces, mantener este estilo de alimentación más natural, menos artificial y con menos química, me ha permitido conservar mi peso equilibrado, aumentar mi salud, retrasar el envejecimiento y sentirme más vital y con mucha más energía.

En estas páginas, vas a encontrar mucho más que recetas depurativas. Te contaré qué sucede en cada paso y las etapas que atravesarás antes, durante y después del détox, así como sus grandes beneficios. Aprenderás a cocinar recetas depurativas y saludables, explicadas paso a paso, bien organizadas en los planificadores de menús y listas de compras. Esto te ahorrará mucho tiempo para lo que realmente importa: cocinar saludable.

Como podrás comprobar, este DÉTOX PRIMAVERA está exento de pseudo-alimentos, es decir, aquellos productos que parecen comida pero que en realidad son creaciones químicas de industrias y laboratorios como los azúcares y edulcorantes artificiales, harinas refinadas, bollería y gluten, bebidas azucaradas, gaseosas y alcohólicas, salsas comerciales, cereales de caja y productos altamente procesados como embutidos, pre-cocinados y empaquetados con altas dosis de ingredientes químicos como los saborizantes, conservantes, colorantes, etc. Estos pseudo-alimentos no nutren nuestras células sino que generan más hambre, adicción, residuos y toxicidad en ellas.

Mi propuesta de 10 días también incluye dejar a un lado el consumo de proteína animal, leche y derivados, sustituyéndolos por proteína vegetal, lo que dará un importante respiro a todo tu sistema digestivo.

Con el fin de ayudarte a anclar todo el proceso de cambio, te propongo una nutrición integral, atendiendo a otras áreas de tu ser con ejercicios de desarrollo personal, claves para no abandonar metas y propósitos, audios con meditaciones y visualizaciones, y vídeos con yoga détox y relajación. Todo ello enfocado en mantener tu compromiso y ayudarte a eliminar de tu cuerpo y de tu mente, lo que ya no le sirve y necesita expulsar. No dudes de que tienes ante ti, una gran oportunidad para mejorar realmente TU VIDA.

He puesto en estas páginas toda mi experiencia y energía amorosa, para que inicies un cambio en tu estilo de vida, y que éste sea el principio de tu verdadera transformación en todos los sentidos. Hazte responsable de ti y date ese permiso, ya que nadie más puede hacerlo, salvo tú.

Estoy a tu lado en este proceso. Recibe un gran abrazo saludable...

Eva Jordá



"La primavera es la estación del nacimiento. Es un tiempo para despertar, desarrollarse y crecer en todos los sentidos, al igual que hace la naturaleza.

Esta temporada es perfecta para revisar nuestro estilo de vida, decidir cómo nos queremos sentir y qué acciones tendríamos que tomar para lograr todo lo que deseamos.

Ahora es el momento ideal para limpiar nuestro organismo de grasas y toxinas acumuladas tras el invierno. La primavera nos invita a depurarnos a través de una inmensa variedad de frutas y verduras frescas.



Adentrémonos en esta colorida estación para sanar nuestro cuerpo, mente y alma, y disfrutemos floreciendo con la primavera".



Cómo

utilizar

este Libro



Es frecuente adquirir un libro de recetas y querer ponerse a cocinar inmediatamente, pero recuerda que este libro es mucho más que un libro de cocina. Es un programa de détox, lo que te invita a leer cada capítulo en el orden que está escrito. Además, si realizas las propuestas o vas poniendo en práctica sus ideas, lograrás iniciar tu cura desintoxicante de 10 días con éxito. Acompaña este libro de una libreta donde vayas anotando tus progresos, las respuestas a los ejercicios o cómo te vas sintiendo. Esta es una guía rápida de los contenidos:

1.- GUÍA DE DESINTOXICACIÓN. Aquí descubrirás qué es un détox, los beneficios que puede aportarte, cómo te irás sintiendo en cada etapa, un test que medirá tu nivel de toxicidad y síntomas más frecuentes al realizarlo. Además, aprenderás a diferenciar los alimentos y qué comidas evitar durante los 10 días.

2.- DISEÑA TU VIDA. Este apartado es maravilloso, ya que, además de nutrirnos con alimentos, también nos nutrimos con amor, proyectos, sueños, trabajos, estudios, personas. Descubre lo que quieres lograr y cómo comprometerte contigo. Imprescindible antes de comenzar.

3.- APOYO DURANTE EL DÉTOX. Además de cocinar recetas depurativas, este programa se acompaña de audios que te apoyarán durante los 10 días a sentirte mejor con tu cuerpo y lograr tus metas. Pero también videos de yoga para apoyar más al proceso de eliminar líquidos, toxinas y grasa del cuerpo.

4.- GUÍA DE BATIDOS Y LECHE VEGETALES. Si nunca has hecho batidos ni leches vegetales, aquí aprenderás desde qué menaje de cocina necesitas, hasta cómo lavar y conservar tus frutas y verduras.

5.- SÚPER HÁBITOS. 4 propuestas para la mañana, durante el día, a medio día y por la noche con rutinas extraordinarias que transformarán tu bienestar para siempre.

6.- TIPS PARA ANTES DE EMPEZAR. Aquí encontrarás trucos fáciles que te ayudarán durante el détox .

7.- RECETARIO Y SNACKS. En este apartado, aprenderás a organizar bien tus compras con la lista de los 5 días primeros y otra con los 5 restantes. También planificadores semanales con los menús, las recetas paso a paso y los snacks para qué comer entre horas o merendar.

8.- ANOTACIONES PERSONALES. Este espacio es para ti. Puedes anotar lo que quieras sobre las recetas, sobre tus metas, hacer dibujos, resaltar tus platos favoritos... ¡Lo que quieras!



Guía de
Desintoxicación

¿Qué es ser saludable?

La tendencia de nuestra biología como seres vivos es a continuar la especie, adaptarnos a los cambios del medio, mejorar generaciones anteriores y ser capaces de llevar al máximo todas nuestras funciones y capacidades físicas y mentales. La salud es una de ellas. Pero ¿Qué es ser saludable?

Es mucho más que no estar enfermo o no tener sobrepeso.

Es tener la energía, la actitud y la capacidad para alinear de forma integral y equilibrada, nuestros diferentes cuerpos: físico, energético, mental, emocional y espiritual.

Es estar vital, consciente y vivo para disfrutar plenamente de nosotros mismos y de la vida. Es desarrollar todo nuestro potencial. Es desarrollar una nueva forma de pensar más positiva, abundante e ilimitada. Es estar conectado con las propias necesidades. Es vivir con ilusión y alegría. Es aceptarnos, amarnos y honrarnos.

Ser saludable es tener la energía para crear, imaginar, soñar, bailar, besar, viajar, trabajar, amar, sonreír, volar, cantar, descansar, meditar, ser libre, reír, compartir, ayudar, acariciar, abrazar, emprender, expandir, construir, colaborar...

Esta es la definición que SanaTuVida Coaching entiende por ser y estar: SALUDABLE.

¿Cómo serlo más?

Estamos constituidos por millones de células vivas y para que funcionen óptimamente, necesitan nutrirse de oxígeno, alimento, y tener la habilidad de desechar los residuos tóxicos.

Por lo tanto, la nutrición ideal será aquella que nos nutra, nos aporte oxígeno y deje la mínima cantidad de residuo en ella.

El 95% de la actividades que realiza nuestro cuerpo, sólo se llevan a cabo gracias a los minerales, vitaminas, clorofila, fibra, oxígeno y enzimas, justo los mismos que contienen los alimentos crudos y vivos. Además, necesitamos ese equilibrio en nuestra sangre entre alcalinidad y acidez para estar saludables, y consumir alimentos vivos, que no han pasado procesos industriales y conservan su estado prácticamente natural y original, nos ayudará a mantenerlo.

Hay que aprender a diferenciar entre llenar nuestros estómagos de "productos" que parecen alimentos, que han sufrido muchos procesos químicos quedando desnaturalizados, que nutrirte con comida real, viva y natural. Muchos de estos pseudo-alimentos han sido artificialmente enriquecidos con vitaminas y minerales, pero "químicamente", lo cual tu cuerpo, al no ser naturales y biológicas, no las puede asimilar, originando síntomas, enfermedades y acumulación de toxinas y grasa.

COMIDA REAL: la que se encuentra en su estado natural y ha pasado el mínimo proceso manual, industrial y químico (incluyendo el alto cocinado) como las frutas y verduras, harinas y cereales enteros e integrales, frutos secos, frutas del bosque, especias, legumbres...

PSEUDO-ALIMENTOS: son los que han pasado por un exceso de manipulación industrial y químicos como la comida altamente procesada, precocinada, refinada, azucarada, grasas trans, embolsada, congelada, refrigerada, enlatada y envasada. Evitar consumir productos que contengan más de 3 ingredientes en su composición.

¿Qué nos aporta un Alimento Real?

- Salud y refuerzo del sistema inmune
- Energía Vital extra
- Ayuda a Desintoxicarnos (grasas, líquidos, residuos...)
- Nos sacia y NO crea adicción
- Antioxidantes: Nos mantiene más jóvenes
- Nos nutre y regenera a nivel celular
- Mantienen nuestras emociones positivas
- Fuerza para afrontar los desafíos diarios

¿Qué nos aportan los Pseudo-Alimentos?

- Síntomas de malestar, dolor y enfermedad
- Agotamiento y falta de energía
- Inflamación interna y externa,
- Retención de líquidos, grasa y toxinas
- Envejecimiento prematuro
- Hambre y produce adicción
- Emociones negativas
- Debilidad y falta de capacidad para resolver desafíos, conflictos...

La finalidad de este programa de Détox no es otra que aportar a tu alimentación, la mitad de alimentos naturales y la otra de alimentos crudos y vivos, en sus recetas. Seguir este plan (que no es una dieta) te guiará hacia un cambio en tus hábitos, tu nutrición y un nuevo estilo de vida. Cada elaboración está realizada para su función: depurar tu organismo de toxinas, líquidos retenidos y grasa acumulada, aportar un extra de energía para sanarte por dentro y por fuera, sintiéndote más sano, ligero y vital.

¿Qué es un détox?

Nuestro cuerpo es tan inteligente que tiene sus propios mecanismos para limpiarse y desintoxicarse, pero debido al aumento masivo de toxinas que recibimos a diario, por diferentes medios, lo sobresaturamos.

Un détox es un respiro para nuestras células, un plan de limpieza, a través de hábitos y alimentación depurativa, para ayudarle al organismo a expulsar todas las toxinas acumuladas y reestablecer el buen funcionamiento de todas sus funciones, entre ellas la del sistema inmunológico, clave para estar sanos. O la función del sistema hormonal y linfático, para no retener líquidos y grasa en nuestros tejidos. O la de sistema nervioso, para descender la ansiedad y estrés. Es una guía para desintoxicarnos y comenzar un nuevo estilo de vida más saludable y consciente.

¿Cómo nos vamos intoxicando?

Vivimos en una sociedad muy amenazada por las toxinas, tanto en el sector de la alimentación, como en el medio-ambiente, cosmética o farmacológica.

Nuestra dieta está saturada de comida basura, altamente procesada, proteína animal, azúcares, harinas refinadas de mala calidad, transgénicos y grasas saturadas, además de mucho alcohol, cafeína y nicotina. La ingesta masiva de medicamentos, el uso de cosméticos químicos y la exposición constante de respirar un aire toxico en algunos ambientes, son algunos de los factores que nos llevan a saturar e intoxicar a diario nuestras células



Cuando consumimos comidas que no son naturales, éstas dejan un residuo mucoso y pegajoso en nuestras células. Este residuo se convierte en nuestro exceso de peso, inflamación del cuerpo, mal olor corporal, envejecimiento prematuro, arrugas y celulitis.

Mide tu Nivel de toxicidad

Test: Auto-evalúa tu nivel de toxicidad actual

- ¿Sientes que tu cuerpo está como hinchado o con más volumen que de costumbre?
- ¿Has notado que tu peso ha aumentado aunque sigues comiendo lo mismo?
- ¿Haces ejercicio y a pesar de ello no logras bajar de peso?
- ¿Notas últimamente que te cuesta mucho esfuerzo bajar de peso, a pesar de que no comes tanto?
- ¿Te sientes sin energía, con sensación de agotamiento, cansancio frecuente y con falta de vitalidad?
- ¿Tienes problemas digestivos, intestinales, de estreñimiento o colitis?
- ¿Tienes problemas en la piel como sequedad, acné, arrugas prematuras o un cabello quebradizo, seco o con más grasa?
- ¿Padeces de intolerancia o alergia por algún alimento, producto, ácido u otras cosas?
- ¿Frecuentemente has padecido o padeces infecciones urinarias o sexuales como infecciones vaginales?
- ¿Tienes la sensación de pesadez mental, como si no pudieras pensar con claridad?
- ¿Se te olvidan las cosas fácilmente?
- ¿Cómo está tu sangre: tienes los triglicéridos o colesterol alto?
- ¿Habitualmente necesitas tomar dos o más tazas de café para mantener tu energía?
- ¿Padeces frecuentemente de sinusitis, exceso de mucosa o flemas, llagas....?
- ¿Has tomado recientemente medicamentos o antibióticos?

Si has contestado a más de 3 preguntas "Sí" significa que tu cuerpo necesita desintoxicarse con una cura depurativa, que limpie tu organismo de toxinas.



Etapas de un Détox

El cuerpo tiene acumulado años de intoxicación y adicciones a diferentes alimentos, como el azúcar, las harinas, el café, la carne y los lácteos. Los 3 ó 4 primeros días de desintoxicación pueden ser difíciles. El cuerpo no solo está eliminando toxinas, sino que también emociones tóxicas. No podemos esperar que años de toxinas se eliminen en un día.

Es normal que los síntomas de una condición empeoren cuando el cuerpo se está curando. Es parte del proceso de equilibrio. Tienes que tener paciencia y acordarte por qué estás haciendo el proceso.

Etapa 1: Síntomas de la crisis depurativa

¿Qué puede ocurrir durante la crisis curativa del día 1 al 3?

Si padeces de alguna condición de salud, los síntomas pueden empeorar durante unos días, antes de que te sientas mejor.

Si consumes muchas harinas, lácteos, azúcar o café es normal que sientas síntomas de abstinencia al no tener estos alimentos. Puedes sentir dolores de cabeza, cansancio o antojos muy fuertes.

Los siguientes síntomas son comunes durante una desintoxicación:

- Cansancio
- Mareo
- Dolor de cabeza
- Acné o brotes en la piel
- Estreñimiento
- Diarrea
- Mucho sueño
- Nauseas
- Falta de apetito
- Antojos fuertes
- Ansiedad

Todos estos síntomas son normales. Generalmente ocurren los 3-4 primeros días del proceso de détox. Luego, se normalizan, ten paciencia y al menor síntoma bebe un vaso de agua, parece algo sencillo, pero muy eficaz para eliminar los síntomas más rápidamente.

Beneficios de un Détox

- Mejora la circulación al purificar los órganos y la sangre
- Aumenta la energía y claridad mental
- El estómago se reduce a un tamaño normal
- Cambio a nuevos hábitos alimenticios
- Piel más tersa, lisa e hidratada
- Mejor digestión y reducción de gases y dolores
- Reducción de riesgo de enfermedades crónicas
- Refuerza y mejora el sistema inmune
- Reduce migrañas y dolores de cabeza
- Disminuye los síntomas y dolores en el cuerpo
- Pérdida de peso y volumen

Etapa 2: Desintoxicación y eliminación de toxinas

¿Cómo será el proceso de desintoxicación y eliminación de toxinas del 3 al 5?

Durante la segunda etapa es cuando comienzas a sentir los beneficios de la desintoxicación.

Poco a poco los síntomas de la crisis curativa se reducen y la eliminación de toxinas comienzan a disminuir.

En su lugar viene un aumento de energía y una sensación de que el cuerpo es muy liviano.

Aprovecha estos días para salir a caminar, disfrutar del sentimiento y limpiar también tu entorno.

Al sentirte mejor ya sabes que estás haciendo algo positivo por tu cuerpo y estás obteniendo los beneficios.

Si los síntomas todavía no han disminuido, ten paciencia.

Hay algunos cuerpos que responden más lentos que otros al proceso o tienen más acumulaciones.

Etapa 3: Hasta el final del détox



¿Qué sucederá a partir del día 5 hasta el 10?

A partir del día 5 te sentirás con más energía, con mucha motivación de seguir hasta el final, porque si has llegado hasta aquí, ahora viene lo más sencillo.

Pero no debes relajarte y tienes que seguir firme en tu propósito de llegar al final e invertir tiempo en el détox. Tu cuerpo estará más ligero y tu piel muy suave.

A partir del día 10 te facilitaremos cómo hacer una transición a tu rutina diaria lo más fácil posible, más abajo.

*Al igual que limpiamos
el cuerpo externo, también
deberíamos el interno*

Sintomas Comunes

A veces puedes tener síntomas que tal vez no son agradables durante la limpieza. Esto es normal, el grado del síntoma va a depender de la persona individual y su nivel de toxicidad. Lo primero que debes hacer ante cualquier síntoma es consumir uno a dos vasos de agua. A continuación te damos una lista de los síntomas más comunes y lo que puedes hacer en casa para aliviarlo naturalmente.

Dolores de cabeza

Quizás el más común de todos los síntomas. Es importante mantenerse bien hidratada, tomar mucha agua y té herbal. Puedes ponerte un poco de aceite esencial de lavanda en las sienes, eso ayuda mucho a disminuir el dolor. También el poner los pies en una tina con agua fría ayuda. Y finalmente el enema también puede ayudar. Si el dolor es extremo al punto de no poder realizar las actividades diarias, puedes tomar un paracetamol, evita cualquier otro medicamento más fuerte como aspirina o ibuprofeno.

Estreñimiento

Es muy importante durante el proceso de detox que elimines todas las toxinas que estás despertando del cuerpo. Te recomendamos aplicarte un enema cada tres días durante el proceso ya que es la mejor manera de asegurarse que eliminas todas las toxinas del cuerpo. También puedes tomar cápsulas de magnesio, sales inglesas o un té herbal laxante para asegurarte de que vas al baño bien.

Diarrea

La diarrea no es común en el proceso de detox. Revisa bien que las verduras estén bien lavadas antes de preparar los jugos ya que las bacterias son una de las razones principales de la diarrea. Si es el caso de que tienes diarrea, mantén una dieta blanda con plátano, agua de arroz o un poco de arroz sin muchos condimentos hasta que pase. Evita el exceso de agua y jugos. Toma té de menta para aliviar el estómago.



Erupciones puntuales en la piel

Esto es normal porque la piel también es un órgano que se encarga de eliminar tóxicos a través del sudor. Te recomendamos mantener la piel lo más limpia posible, utilizando jabones naturales. También es importante eliminar las células muertas. Para esto debes tomar una esponja exfoliadora y utilizarla en seco, antes de entrar a la ducha. Te haces masajes en movimiento circular en dirección hacia el corazón.

Nauseas

Es muy común tener náuseas, especialmente si tu hígado está muy saturado. En este caso puedes tomar un té o jugo de jengibre.

Cansancio

Al estar eliminando, depurando y limpiando tu cuerpo, es normal sentir un descenso momentáneo de la energía y sentirse un poco cansado. No hacer grandes esfuerzos físicos durante estos días.

Sed

Recuerda tomar siempre mucha agua y mantenerte bien hidratada.

Falta de apetito

Puedes mantenerte con jugos y comidas ligeras si no tienes ganas de comer, pero no presiones al cuerpo, si él no tiene ganas de comer es porque está haciendo algo más importante por dentro.

Mareos

Es un síntoma frecuente que pasará en los primeros días.

Malestar general

Recuerda mantenerte bien hidratada, hacer actividades que te distraigan y ojalá salir mucho al aire libre. Toma té de menta para aliviar los síntomas.

Lengua sucia y pastosa

Toma un raspador de lengua o una cuchara y boca abajo pasarla suavemente por la lengua, raspándola lentamente. Esto eliminará muchas de las sustancias en la superficie que te están dando la sensación de que está sucia. También puedes masticar unas hojas de menta.

*"Llega a ese punto de conexión con tu cuerpo donde te permitas
atravesar los síntomas de la desintoxicación para llegar a un
estado de salud, belleza y bienestar"*



Comidas a evitar

Para obtener los mejores beneficios de este programa te recomendamos seguirlo al pie de la letra. Durante estos 5 días evitamos las siguientes comidas:

- Azúcar
- Harinas
- Glúten
- Leche animal. Sólo vegetales
- Comidas procesadas como los embutidos, precocinadas...
- Medicamentos (a menos que sean recomendadas por el médico)
- Grasas y frituras
- Comidas difíciles de digerir
- Exceso de especias o comidas muy condimentadas
- Cualquier comida light o endulzante artificial, esto incluye stevia común (sólo se admite la 100% pura), aspartame o sacarina. Se permite la panela o la miel.
- Bebidas con azúcar, alcohólicas, gaseosas, jugos en polvo instantáneos
- Palomitas de maíz de bolsa para microondas
- Cualquier proteína animal como: carne, pollo, pescado, cerdo, jamones
- Huevos
- Derivados de animal, excepto la miel
- Confites, panes, postres
- Lácteos, a excepción del kéfir de cabra biológico (o cápsulas de probióticos si eres vegano y no consumes nada animal)
- Arroz blanco (sólo se permite integral)
- Sémola, polenta, avena (con gluten) o cualquier grano que pueda contener glúten
- Pastas con gluten tipo macarrones, espagueti...
- Fruta deshidratada que contenga azúcar adicional. Debe ser pura fruta.
- Aderezos para ensalada comerciales. Solo se permiten los propuestos.
- Barritas de cereales, muesli o galletas integrales
- Chicle ni dulces, aunque sean light.

*"Evita todo lo que sea procesado,
consume sólo frutas y vegetales frescos"*

Salir del Détox



La salida del détox es igual de importante que la misma desintoxicación. El cuerpo se encuentra más limpio, pero también más sensible a las comidas pesadas y difíciles de digerir.

No es recomendable terminar el detox e inmediatamente comer una comida pesada, difícil de digerir o con mucho condimento. Evita quesos, leches y derivados, frituras, postres o granos difíciles de digerir como el pan común o los garbanzos.

Al día siguiente del detox te recomiendo almorzar y cenar algo ligero, un pescado o pollo a la plancha con verduras al vapor o una ensalada con una sopa.

Las comidas a reintroducir, cada una en un día diferente, en orden son:

- 1. Pescado y Pollo**
- 2. Todas las legumbres, granos y patatas**
- 3. Huevos**
- 4. Trigo**
- 5. Lácteos**
- 6. Café**
- 7. El resto de las comidas.**

Al introducir cualquiera de estas comidas a tu dieta diaria, nota cualquier reacción que puedas tener. Si sientes cualquier síntoma como alergia, dolor de cabeza, dolor de estómago, congestión nasal, espinillas o brotes en la piel o dolor de cuerpo, entonces estas comidas no son para tí y debes tomar precauciones cuando las consumes ya que puedes tener una intolerancia o alergia alimenticia.



Preguntas más frecuentes

Estoy embarazada y/o lactando, ¿Puedo hacer el programa?

Es muy importante que una mujer embarazada cuide su alimentación y sus hábitos porque va a influir directamente en el desarrollo del bebé y en la nutrición que reciban ambos. Pero, para hacer este programa de desintoxicación, es mejor que espere a pasar el periodo de embarazo y lactancia. Mientras tanto, se puede reducir la cantidad de azúcares, harinas refinadas, sal, todo lo altamente procesado como salsas, embutidos, empaquetados y bollería. Por el contrario, es recomendable aumentar la cantidad de frutas, verduras, hojas verdes, granos, frutos secos, legumbres y semillas para asegurar una buena nutrición.

Si soy deportista profesional o practico ejercicio regularmente, ¿Puedo seguir realizando ejercicio durante el programa?

Lo ideal es que, durante estos 10 días, descanses y no hagas sobre esfuerzos, ya que durante el proceso de desintoxicación, el cuerpo requiere mucha energía para depurarse, por eso es que el cansancio es un síntoma tan común. Es recomendable dormir más para que nuestro organismo pueda repararse y embellecerse. Descansar durante el détox será la mejor elección para nuestra salud y bienestar. Un exceso físico podría interrumpir esta depuración. Si se recomienda salir a caminar al aire libre, hacer las series de yoga Détox incluidas en este libro o cualquier actividad relajante, en la medida en que tengas ganas y energía.

Quiénes no pueden realizar el programa?

Este programa no se recomienda para mujeres embarazadas, en período de lactancia, personas con enfermedades degenerativas o niños. Si padeces de enfermedades como diabetes, colesterol, triglicéridos, hígado graso, tiroides u otra enfermedad que no sea grave no hay problema con realizar el programa. Si tienes alguna duda, consúltalo con tu médico o escríbenos a: info@sanatuvida coaching.com

Puedo comenzar el detox cuando tengo mucho trabajo?

Este programa es ideal comenzar cuando tengas más tiempo o mejor organizado tu tiempo y tu trabajo. Si vas a comenzar pero queda interrumpido por un exceso de trabajo, eventos sociales o vacaciones, es mejor que lo dejes para más adelante, cuando encuentres 10 días en los que puedas implicarte totalmente en él. Pero, mientras tanto, puedes ir evitando las comidas mencionadas anteriormente, como pre-détox y así te resulte luego más fácil iniciar.

No me gustan algunas de las recetas, ¿Qué hago?

Si no te gusta alguna receta, la puedes cambiar por algo similar o sustituir por algún alimento parecido. Puedes tomar alguna de las frutas y verduras de los batidos, hacerte una ensalada completa de verduras, vegetales y hojas verdes o alguna crema similar o repetir alguna receta del programa.

¿Cada cuánto puedo repetir el détox?

Lo puedes realizar nuevamente cada mes o dos meses sin problema. Esto va a ayudar a limpiar aún más tu cuerpo y a establecer hábitos muy saludables en tu vida diaria.

¿Cuántas porciones puedo comer de cada plato?

Las recetas son orientativas para dos personas. Puedes comer la cantidad que quieras, mientras que no te duela el estómago ni sea un exceso de comida. Escucha tu cuerpo, cuando el estómago envía las señales de que ya comió suficiente, es el momento de parar. Lo ideal es quedarte a un 80% con el estómago lleno.



Diseña

tu
Vida



Descúbrete

Saber lo que deseas lograr y porqué, es muy importante para mantenerte enfocado y motivado hacia una meta. Léelo cada mañana para comenzar el día recordando tu intención de porqué estás haciendo este programa. Tus siguientes respuestas serán muy valiosas pues te darán la motivación que necesitas para seguir adelante cuando sea difícil. No dudes de tu capacidad de lograrlo, tienes en ti mucha fortaleza para llegar muy lejos! A continuación escribe:

¿Porqué te apuntaste a este détox?

¿Qué te gustaría lograr realizando este détox y porqué?

¿Qué crees que deberías hacer para lograrlo?

¿Cuáles crees que serán las principales barreras que te frenarán?

¿Cómo podrías vencer esas barreras para lograr lo que deseas?

Imagina que lo has logrado ¿Cómo crees que te sentirás?..

Contrato Contigo



Yo.....me comprometo conmigo mismo/a, para tomar acciones saludables cada día, que me acerquen a lograr todo lo que me proponga.

Prometo amarme más, a través de la nutrición sana, creando nuevos hábitos en mi vida, que me aporten más salud, mayor bienestar, mejorar mi apariencia y aumentar mi felicidad.

Hoy, con este programa de détox, he dado el primer paso, para hacerme responsable de mi mismo-a porque entiendo que SÓLO YO soy responsable de mi bienestar.

Únicamente me compararé con la mejor versión de mi mismo-a que puedo llegar a ser y que siempre debí ser.

Entiendo que para obtener nuevos resultados, debo realizar nuevas cosas, por lo que:

-Tomaré acciones a diario que me acerquen a lograr mis metas

-Tendré paciencia conmigo porque los cambios requieren tiempo

-Pondré en práctica la voluntad, el auto-control y la auto-disciplina

-Diré "NO" con firmeza a todo aquello que me perjudique, me enferme, me ensucie y me envejezca.

-Diré "SÍ" con determinación, a todo aquello que me beneficie, me sane, me limpie y me rejuvenezca.

-En los días que no pueda cumplir con mis propósitos saludables, en vez de juzgarme, me amaré más y comenzaré de nuevo, al día siguiente.

-Organizaré mi tiempo: sustituiré las horas que no me aportan nada, e invertiré un horario para mí: comprar saludable, cocinar, hacer deporte, meditar, desarrollo personal...

Decido poner en práctica los buenos hábitos y acciones saludables, cada día, sólo por amor hacia mí porque... MEREZCO LO MEJOR !!

Firmado:

.....



Diseña tu Vida...en el área de..... Salud

!Tu decides cómo vivirla, cómo sentirte, qué ser, hacer y tener. Ese es tu poder!

Ejercicio: Utiliza un folio para cada área de tu vida como la salud, el dinero, el trabajo, los estudios, el amor de pareja, relaciones, familia, espiritualidad, amor propio, desarrollo personal y otras áreas que te gustaría mejorar. Anota tus respuestas y hazlo antes de comenzar el détox y también al terminarlo, como en este ejemplo. Yo lo repito frecuentemente en mi vida. Clarifica mucho las metas que queremos lograr en cada aspecto de nuestra vida y nos pone en la dirección de lo que queremos lograr, porque si no sabes dónde quieres ir, cómo vas a llegar? Comienza a auto-descubrirte!

MAYOR MIEDO O PREOCUPACIÓN

Me preocupa el paso del tiempo, enfermarme, no bajar este sobrepeso que parece va en aumento y encontrarme siempre cansada para hacer cosas como salir con amigos, viajes o simplemente trabajar

AFIRMACIÓN POSITIVA

Cada día me siento mejor. Estoy sana y me siento joven. Cada vez me resulta más fácil hacer cambios que equilibren mi peso. Me siento muy vital para trabajar, salir con amigos y realizar viajes

QUÉ QUIERO LOGRAR

Quiero estar sana, en forma, alejar síntomas como dolores en el cuerpo, en la cabeza, cansancio frecuente y mantener un peso equilibrado que me permita estar cómoda conmigo misma

A QUÉ ME COMPROMETO

Me comprometo a poner en práctica los ejercicios del détox para aumentar la disciplina. Ahora mando yo y no mi mente caprichosa. Organizaré mi tiempo, me animaré a mí misma con frases que tengo anotadas en la nevera y no pondré más excusas

QUÉ PUEDO EMPEZAR A HACER HOY

Tirar todos los alimentos que no son saludables, al lugar en donde deben estar: en la basural Irme a caminar mientras escucho los audios del détox. Hacer 1a meditación para calmar mi ansiedad. Beber más agua. Felicitarme por cada pequeño paso que doy. No pesarme! Dedicar más tiempo a cocinar saludable

PORQUÉ MEREZCO LO MEJOR EN ESTA ÁREA

Porque ya me he cansado de abandonar muchas veces y si otros pueden lograrlo YO TAMBIÉN. Trabajaré mi disciplina, tomaré cada día acciones que me acerquen a lo que quiero lograr, me diré "mañana puedo comenzar de nuevo".

Anotaciones Extra

Mientras paso por esta nueva experiencia, me permitiré ser amable conmigo misma. Reconoceré cada esfuerzo que haga, me animaré a mí misma y si algún día algo no hago como deseaba NO ME CRITICARÉ, al revés me animaré a hacerlo mejor en la próxima decisión que tome, porque sé que estoy aprendiendo una nueva forma de CUIDAR DE MÍ y eso lleva su tiempo, pero estoy dispuesta a cambiar! Porque es mi responsabilidad, sólo yo decido cómo quiero estar y mi mente caprichosa no manda: mando yo!



Diseña tu Vida...en el área de:.....

!Tu decides cómo vivirla, cómo sentirte, qué ser, hacer y tener. Ese es tu poder!

Ejercicio: Utiliza un folio para cada área de tu vida como la salud, el dinero, el trabajo, los estudios, el amor de pareja, relaciones, familia, espiritualidad, amor propio, desarrollo personal y otras áreas que te gustaría mejorar. Anota tus respuestas y hazlo antes de comenzar el détox y también al terminarlo, como en este ejemplo. Yo lo repito frecuentemente en mi vida. Clarifica mucho las metas que queremos lograr en cada aspecto de nuestra vida y nos pone en la dirección de lo que queremos lograr, porque si no sabes dónde quieres ir, cómo vas a llegar? Comienza a auto-descubrirte!

MAYOR MIEDO O
PREOCUPACIÓN

AFIRMACIÓN
POSITIVA

QUÉ QUIERO
LOGRAR

A QUÉ ME
COMPROMETO

QUÉ PUEDO
EMPEZAR A
HACER HOY

PORQUÉ
MEREZCO LO
MEJOR EN ESTA
ÁREA

Anotaciones Extra



Diseña tu Vida...en el área de:.....

!Tu decides cómo vivirla, cómo sentirte, qué ser, hacer y tener. Ese es tu poder!

Ejercicio: Utiliza un folio para cada área de tu vida como la salud, el dinero, el trabajo, los estudios, el amor de pareja, relaciones, familia, espiritualidad, amor propio, desarrollo personal y otras áreas que te gustaría mejorar. Anota tus respuestas y hazlo antes de comenzar el détox y también al terminarlo, como en este ejemplo. Yo lo repito frecuentemente en mi vida. Clarifica mucho las metas que queremos lograr en cada aspecto de nuestra vida y nos pone en la dirección de lo que queremos lograr, porque si no sabes dónde quieres ir, cómo vas a llegar? Comienza a auto-descubrirte!

MAYOR MIEDO O
PREOCUPACIÓN

AFIRMACIÓN
POSITIVA

QUÉ QUIERO
LOGRAR

A QUÉ ME
COMPROMETO

QUÉ PUEDO
EMPEZAR A
HACER HOY

PORQUÉ
MEREZCO LO
MEJOR EN ESTA
ÁREA

Anotaciones Extra



Diseña tu Vida...en el área de:.....

!Tu decides cómo vivirla, cómo sentirte, qué ser, hacer y tener. Ese es tu poder!

Ejercicio: Utiliza un folio para cada área de tu vida como la salud, el dinero, el trabajo, los estudios, el amor de pareja, relaciones, familia, espiritualidad, amor propio, desarrollo personal y otras áreas que te gustaría mejorar. Anota tus respuestas y hazlo antes de comenzar el détox y también al terminarlo, como en este ejemplo. Yo lo repito frecuentemente en mi vida. Clarifica mucho las metas que queremos lograr en cada aspecto de nuestra vida y nos pone en la dirección de lo que queremos lograr, porque si no sabes dónde quieres ir, cómo vas a llegar? Comienza a auto-descubrirte!

**MAYOR MIEDO O
PREOCUPACIÓN**

**AFIRMACIÓN
POSITIVA**

**QUÉ QUIERO
LOGRAR**

**A QUÉ ME
COMPROMETO**

**QUÉ PUEDO
EMPEZAR A
HACER HOY**

**PORQUÉ
MEREZCO LO
MEJOR EN ESTA
ÁREA**

Anotaciones Extra



Diseña tu Vida...en el área de:.....

!Tu decides cómo vivirla, cómo sentirte, qué ser, hacer y tener. Ese es tu poder!

Ejercicio: Utiliza un folio para cada área de tu vida como la salud, el dinero, el trabajo, los estudios, el amor de pareja, relaciones, familia, espiritualidad, amor propio, desarrollo personal y otras áreas que te gustaría mejorar. Anota tus respuestas y hazlo antes de comenzar el détox y también al terminarlo, como en este ejemplo. Yo lo repito frecuentemente en mi vida. Clarifica mucho las metas que queremos lograr en cada aspecto de nuestra vida y nos pone en la dirección de lo que queremos lograr, porque si no sabes dónde quieres ir, cómo vas a llegar? Comienza a auto-descubrirte!

MAYOR MIEDO O
PREOCUPACIÓN

AFIRMACIÓN
POSITIVA

QUÉ QUIERO
LOGRAR

A QUÉ ME
COMPROMETO

QUÉ PUEDO
EMPEZAR A
HACER HOY

PORQUÉ
MEREZCO LO
MEJOR EN ESTA
ÁREA

Anotaciones Extra



Apoyo
durante
el Détox



Audios, Videos y Ejercicios

Herramientas para aplicar a tu vida, durante el proceso de detox

Realiza la meditación y la relajación, escucha los audios y escribe o anota, en tu libreta, todo lo que necesites o creas oportuno para trabajar en tu propio proceso de desarrollo y crecimiento personal. Si utilizas el manual impreso, descárgate gratuitamente en tu móvil la aplicación QR DROID PRIVATE (Español) y accede directamente a los audios escaneando el código QR

**PRESENTACIÓN E
INTRODUCCIÓN
AL DÉTOX**



**APRENDER A
GESTIONAR EL
TIEMPO**



**MEDITACIÓN
ANTI-ANSIEDAD**



**RELAJACIÓN
ANTI-ESTRÉS**



**AUMENTAR LA
DISCIPLINA Y
FUERZA DE
VOLUNTAD**



**CUANDO NO
ESTÁS A GUSTO
CON TU CUERPO**



CUMPLIR METAS



PROBIÓTICOS



**YOGA DÉTOX
Serie 1
A despertar**



**YOGA DÉTOX
Serie 2**



**YOGA DÉTOX
Serie 3**



**YOGA DÉTOX
SERIE 4**



Audios, Videos y Ejercicios



Herramientas para aplicar a tu vida, durante el proceso de detox

Realiza la meditación y la relajación, escucha los audios y escribe o anota, en tu libreta, todo lo que necesites o creas oportuno para trabajar en tu propio proceso de desarrollo y crecimiento personal. Si utilizas el manual de forma digital, haz clic en estos cuadrados

**PRESENTACIÓN E
INTRODUCCIÓN
AL DÉTOX**



**APRENDER A
GESTIONAR EL
TIEMPO**



**MEDITACIÓN
ANTI-ANSIEDAD**



**RELAJACIÓN
ANTI-ESTRÉS**



**AUMENTAR LA
DISCIPLINA Y
FUERZA DE
VOLUNTAD**



**CUANDO NO
ESTÁS A GUSTO
CON TU CUERPO**



CUMPLIR METAS



PROBIÓTICOS



**YOGA DÉTOX
Serie 1
A despertar**



**YOGA DÉTOX
Serie 2**



**YOGA DÉTOX
Serie 3**



**YOGA DÉTOX
SERIE 4**





Guía
de
Batidos y
Leches Vegetales



¿Qué frutas y verduras comprar?

Preferiblemente comprar frutas y verduras de temporada. Contienen más nutrientes, su sabor es más intenso y natural, hay más probabilidades que sean de cultivo local y serán más económicas.

Con el desarrollo de los transportes y los invernaderos, hoy es posible comer frutas y verduras todo el año, que solo están en ciertos meses o países, pero priorizaremos los de la temporada y los ecológicos. Éstos últimos, al ser criados en la tierra, al aire libre, con el sol y la lluvia, tiene muchísimos más nutrientes que los criados en invernaderos o laboratorios, modificados genéticamente.

¿Cómo limpiarlas y desinfectarlas?

Para desinfectar frutas y verduras, no utilizaremos desinfectantes comerciales puesto que utilizan algunos componentes químicos como el cloro, que es tóxico para el organismo, incluso con dosis muy bajas.

Mejor apuesta por lo natural. El vinagre, el bicarbonato y el agua oxigenada eliminan los patógenos y gases adheridas en las hojas o en la piel de algunas frutas como el fresón o verduras como el tomate. Antes de consumir frutas y verduras, sumergirlas en un recipiente ancho para que las cubra y añadirle un buen chorro de uno de los tres desinfectantes. Mantener durante 10-15 minutos y enjuagar con agua de baja mineralización, mientras se frota con un cepillo o estropajo destinado sólo para ese uso.

Las frutas y verduras ecológicas, también deberán desinfectarse. Aunque la piel de éstas puede comerse cuando esté bien lavada, evita comer la piel de manzanas, peras y otras que no sean ecológicas, pues están recubiertas de capas de cera para que brillen en los supermercados, además de pesticidas, difíciles de eliminar y muy tóxicas al consumirlas.



¿Cómo conservar frutas y verduras?

ALIMENTO	TEMPERATURA	LUGAR	ANOTACIONES
AGUACATE	En el refri, o en el frutero si se quieren madurar.	Frutero o en una bolsa de papel en el refri.	Para madurar más rapido ponerlos juntos con manzanas
ALBAHACA, CILANTRO, PEREJIL	En el refri, o fuera en un vaso con un dedito de agua	En el refri con taper y papel de cocina húmedo o en Vaso	Como si fueran flores en un florero. Duran más...
APIO, BRÓCOLI, PUERRO	En el refri, o fuera con un vaso con un dedo de agua	En el refri con taper y papel de cocina húmedo o en Vaso	Las mismas con que la albahaca, perejil...
CALABACÍN	Refrigerado o a temperatura ambiente	En el refri o fuera en lugar fresco y poca luz	Envolver en la nevera con paño un poco húmedo
CALABAZA	Sin abrir, que esté fresca y poca luz. Abierta en refri	Alacena fresca y poca luz. En refri, envuelta húmeda	Utilizar papel de cocina o paños húmedos para que dure cuando esté abierta en el refri
CEBOLLAS, PATATAS, BONIATO	En lugar aireado y con poca luz	No necesita tapper	Que no haya humedad porque los estropea
FRUTAS DE BOSQUE, UVAS	En el refrigerador	Tapper con papel de cocina q absorva humedad	Lavarlas sólo antes de consumir
FRESAS, FRESÓN	En el refrigerador	En una bolsa de papel para que absorba humedad	O en tapper con papel de cocina que absorba humedad
HIERBAS AROMÁTICAS	En maceta o en el refrigerador	Con paño húmedo y tapper cerrado	Duran más si están húmedas pero no mojadas
HOJAS: Acelgas, Kale, Lechuga, Espinacas...	En el refrigerador	Con paño húmedo y cajón del refri o tapper cerrado	Duran más si están húmedas pero no mojadas
KIWIS	Ambiente si se desean madurar o refrigerados	Frutero bien aireado o en el cajón del refrigerador	Evita la humedad que puede dañarlos
MANGOS	Ambiente si se desean madurar o refrigerados	Frutero bien aireado o en el cajón de la nevera	Evita que la humedad excesiva los dañe
MANZANAS Y PERAS	En el refri, o en el frutero si se quieren madurar.	Frutero o en una bolsa de papel en el refri.	Para madurar más rápido ponerlos juntos con plátanos



¿Cómo conservar frutas y verduras?

ALIMENTO	TEMPERATURA	LUGAR	ANOTACIONES
MELONES Y SANDÍAS	Frescos, sin luz directa o refrigerados	En una alacena fresca y con poca luz o en el refri	Una vez abiertos, al refri con papel film bien recubierto
NARANJAS, LIMONES, POMELOS	En lugar fresco y seco o refrigerados duran más	Frutero o en la nevera	Cuidado con la humedad excesiva: los daña
PAPAYA	En el refri, o en el frutero si se quieren madurar.	Frutero o en cajón del refri con bolsa de papel	Evitar humedad, pues la puede dañar mucho
PEPINOS Y RÁBANOS	En el refrigerador	En un tapper con paño húmedo	Duran más frescos en el refri y húmedos
PIMIENTOS Y JUDÍAS VERDES	Refrigerados	En el cajón del refrigerador con papel de cocina	El papel cocina absorbe la humedad pues los daña
PIÑA	En el refri, o en el frutero si se quiere madurar.	Frutero o en bolsa de papel en el refri o papel cocina	Cuidado con la humedad del refri que acorta su vida
PLÁTANOS	En el refri, o en el frutero si se quieren madurar.	Frutero o en una bolsa de papel en el refri.	Se maduran más rapido con temperaturas más altas
SEMILLAS GERMINADAS	En el refrigerador	Tarro de cristal con papel de cocina absorbente	El exceso de humedad las pudre
REMOLACHA	En el refrigerador	En una bolsa de papel o papel absorbente de cocina	La humedad las daña
REPOLLO, COLIFLOR, LOMBARDA, BRÓCOLI	En alacena fresca o refrigeradas	En el cajón de la nevera	Les gusta la suave humedad y guardar con el tallo hacia arriba
SETAS Y CHAMPIÑONES	Refrigeradas	En tapper	Humedad muy suave pues las daña
TOMATES	En lugar fresco y si ya están muy maduros en refri	Frutero o en cajon de la nevera	Trata de evitar el refri, ya que altera su sabor y textura
ZANAHORIAS	En el refri	Tapper con paño húmedo	Les gusta la humedad



Diferencias ente Shot, Jugos, Batidos y Smoothies

Shot

Es el mejor sustituto del café para energizarte de buena mañana: un chupito de jengibre más una sola fruta como uvas rojas, naranja, limón, manzana, piña, pera... También se le puede añadir canela o pimienta cayene. Tiene que estar fuerte y picante. Se bebe en 1 ó 2 tragos

Mejora problemas digestivos, menstruales, migrañas y disminuye los niveles de colesterol. Mejora dolores musculares y el sistema circulatorio, provee energía y vitalidad, y es un buen anti-inflamatorio y analgésico natural

Jugos

Su ingrediente principal son las verduras y sólo llevan una fruta o ninguna. Se ha eliminado su fibra por lo que sacian menos pero nutren más rápida y directamente. Ideal para descansar el sistema digestivo, aumentar la ingesta de nutrientes o cuando se está enfermo. Preferiblemente tomar con el ritual de la mañana, antes de ingerir un batido o un desayuno más sólido.

Su base es agua, zumo de naranja o coco. Son desintoxicantes, ayudan a eliminar líquidos y grasa, Previene y retrasa el envejecimiento celular, reduce la inflamación interna, limpia y depura el organismo, reducen el apetito, oxigena tu sangre mejora tu piel y son una inyección de energía. Son como una ensalada pero en un vaso!

Batidos

Los batidos están preparados con más cantidad de fruta (2 ó 3 piezas) y menos de verdura (1 ó 2 por batido) donde se incluye hojas como una parte de él.

Son más saciantes que los jugos y se pueden tomar con pajita o cuchara. Son ideales para tomar tras los jugos, por la mañana, también como merienda o plato único (sobre 500ml.)

Además se les pueden añadir alguna especia como la canela y endulzar de forma natural con miel o dátiles.

Sus bases pueden ser leches vegetales, zumo de naranja, coco o agua. Incluyen fibra lo cual mejora la evacuación, equilibra la alcalinidad del organismo y dura más tiempo que un jugo (unos 3 días). Al estar "pre-masticados" son fáciles de digerir y asimilar.

Smoothies

Son batidos más espesos, por lo que se recomienda tomarlo con cuchara. Sacian más y son ideales para hacer desayunos y meriendas.

Ahora están de moda los SmoothiesBowls, que son smoothies a los cuales se les puede añadir por encima toppings, es decir superfoods como cereales tipo copos de avena orgánica, especias, frutillas del bosque, frutos secos, coco rallado, trocitos de frutas, semillas variadas, etc.

Quedan muy coloridos y atractivos, haciéndolos muy apetecibles tanto a los grandes como a los más pequeños.

Además, conllevan un plus nutritivo que los hace muy completos y equilibrados.

"Aunque estén líquidos, masticalos para favorecer su digestión"

MENAJE

para preparar shots, jugos, zumos, Batidos y Smoothies

Zumos

Los exprimidores son especiales para extraer el zumo de cítricos como el limón, lima, naranja y el pomelo



Enjuagar inmediatamente todos los utensilios para hacer batidos. Si la fibra se seca, es más difícil de limpiar

Shots, Batidos, Smoothies

No separa la fibra, con lo cual ayuda a la eliminación. También se pueden elaborar purés y cremas frías y calientes. Son saciantes. Estos son los 3 principales electrodomésticos de menor a mayor potencia:



Batidora de Brazo
Baja potencia



Batidora de Vaso
Potencia media



Procesador de Alimentos.
Alta potencia

Shots y Jugos

Separa la fibra por un lado, y el jugo por otro. Ideal para descansar el proceso digestivo. Sacian menos, pero nutren celularmente a nivel profundo más rápido y directo. Existen 3 principales electrodomésticos:



Extractor Centrífugo de cuchillas:

Gran variedad de precios. Menos piezas que facilitan su lavado. Las cuchillas despedazan las frutas y verduras. Se conservan bien 12 horas. el jugo se oxida más rápido. Gasta más alimentos para poder sacar zumo. Elige la potencia entre 800 y 1000w, con boca ancha y con depósito externo para las sobras.

Extractor Triturador o Masticador con prensador:

Son más caros que los de cuchillas. Tienen más piezas para lavar. Tritura las frutas y verduras hasta extraer su zumo. Se conservan bien hasta 2 ó 3 días. Se aprovecha y se saca mayor jugo a los alimentos, con menos cantidad.



Extractor Prensado en frío.

Son los más caros. Son más profesionales y a veces difíciles de utilizar por su montaje y desmontaje para lavar. Tiene una doble extracción del jugo, primero muele el alimento y luego lo prensa. Pero es el que más nutrientes y jugo obtiene de las frutas y verduras y el que más se conserva refrigerado: 4 días.





MENAJE

para preparar Leches Vegetales

Los mejores electrodomésticos para preparar leches vegetales son las batidoras de vaso o procesadores de alimentos de alta velocidad y potencia. Obtendrás texturas más suaves y homogéneas



Batidora de Vaso
Potencia media



Procesador de Alimentos.
Alta potencia

Además necesitarás colar la leche vegetal con alguno de estos utensilios de cocina, según lo espesa o líquida que desees la textura:



Colador grande con
rejilla pequeña



Chino con agujeros
pequeños



Colador o bolsa de
tela para lechadas



Cómo conservar Batidos y Leches

Lo ideal es tomar el jugo o batido recién exprimido, pero si no tienes tiempo, puedes prepararlos el día anterior.

Evita que les de la luz, el aire y el calor, para que se conserven mejor sus nutrientes y vitaminas. La mejor opción para almacenarlos es en recipientes oscuros, llenos completamente para evitar la oxidación del aire, bien cerrados y refrigerados.

Son perfectos los diferentes tamaños de los termos de acero inoxidable, que incluso puedes llevarte al trabajo.

Tener en cuenta que las leches vegetales tienen una duración máxima de 3 días, aproximadamente, y deberán conservarse igual que los batidos

¿Cuándo tomar frutas o batidos?

Siempre tomar los batidos, o las frutas, antes de comer, mejor con el estómago vacío, ya que si lo hacemos como postre, provocarás una mala digestión y no asimilarás bien sus nutrientes.

Las frutas y verduras se descomponen rápidamente al ser agua en su mayoría, y su digestión tarda alrededor de 30 minutos. Si las tomas tras comer carne, pescado, arroces o pasta, se quedarán en el estómago en último lugar, es decir "a la cola", lo cual provocará gases, fermentación, mala asimilación de nutrientes e indigestión.

Por ello es ideal tomar frutas y verduras de mañana, entre horas, como merienda o como plato único, de alrededor de unos 500ml. como sustitutos de una comida principal.

Si alguna fruta o verdura no te sienta bien, omítela o sítitúyela por una parecida, como plátano por aguacate, espinaca por kale, mango por papaya, dátiles por miel, diferentes frutos secos...etc



Prepara tus propios... Jugos



1

BASE LÍQUIDA

Escoge verduras con mucha agua como el pepino, el apio, la lechuga, tomates... y añade más o menos agua, según prefieras la textura espesa o líquida

2

Ninguna, 1 Ó 2 FRUTAS

Para los jugos utilizaremos menos fruta. Lo ideal sería ninguna, pero puedes ir adaptándote añadiendo máximo dos piezas como la pera, manzana, fresa, kiwi, piña, naranja, pomelo, uvas rojas, mango... Tener en cuenta no combinar las muy ácidas con las muy dulces, porque tienen procesos digestivos diferentes, como el plátano que tarda 40 min. en digerirse y la naranja 20 minutos.

3

2 Ó 3 VERDURAS VARIADAS

Utiliza verduras que comas o no habitualmente, como la remolacha, zanahoria, coliflor, hinojo, pimientos verde y rojo, calabacín, col morada o blanca, rábanos...

4

HOJAS VERDES VARIADAS

No utilices siempre el mismo tipo de hoja. Alterna entre la lechuga y sus variedades, espinacas, acelgas, kale, col rizada, brócoli, perejil, cilantro, albahaca, menta, brotes, hierbabuena, e incluso las hojas de remolacha, zanahorias y el apio

5

LIMÓN

Además de ser un conservador natural, el limón contrarresta el sabor fuerte de ciertas verduras.

6

AGUA FRÍA o CUBITOS DE HIELO

Los jugos frescos saben mejor y los saborearás mucho más. Además las enzimas en frío, hacen que se conserven mejor los nutrientes y las vitaminas.

7

SÚPERFOODS

Puedes agregar un superalimento, como las especias, que en poca cantidad contenga grandes proporciones de nutrientes, y no tengan prácticamente trabajajo digestivo como la canela, el cacao puro, pimienta cayene, cúrcuma, vainilla...

Prepara tus propios... **Batidos**



1

BASE LÍQUIDA

Escoge verduras o frutas con mucha agua como el pepino, las naranjas, el limón... pero también té verde (enfriado), todo tipo de leches vegetales y por supuesto agua embotellada

2

1, 2 Ó 3 FRUTAS

Para los jugos utilizaremos menos fruta. Lo ideal sería ninguna, pero puedes ir adaptándote añadiendo máximo dos piezas como la pera, manzana, fresa, kiwi, piña, naranja, pomelo, uvas rojas, mango... Tener en cuenta no combinar las muy ácidas con las muy dulces, porque tienen procesos digestivos diferentes, como el plátano que tarda 40 min. en digerirse y la naranja 20 minutos.

3

2 Ó 3 VERDURAS VARIADAS

Utiliza verduras que comas o no habitualmente, como la remolacha, zanahoria, apio, brócoli, tomate, pimientos rojo, calabacín, rábanos, aloe vera...

4

HOJAS VERDES VARIADAS, en cada batido

No utilices siempre el mismo tipo de hoja. Alterna entre la lechuga y sus variedades, espinacas, acelgas, kale, col rizada, brócoli, perejil, cilantro, albahaca, menta, brotes, hierbabuena, e incluso las hojas de remolacha, zanahorias y el apio. Licua en primer lugar las hojas con la base del líquido escogido para mayor cremosidad.

5

AGUA, ZUMO O LECHE VEGETAL FRÍA o CUBITOS DE HIELO

Los jugos frescos saben mejor y los saborearás mucho más. Además las enzimas en frío, hacen que se conserven mejor los nutrientes y las vitaminas..

6

CREMOSIDAD

La papaya, el aguacate, el plátano, el mango, la avena natural y las leches vegetales aportarán mayor cremosidad a tus smoothies

7

SÚPERFOODS

Agrega una chispa extra, que en poca cantidad contenga grandes proporciones de nutrientes, como las especias (cacao, canela, pimienta cayene, cúrcuma, vainilla...) las semillas (chía, lino, sésamo...) frutos del bosque (arándanos, moras, frambuesas, bayas...) frutos secos o miel



Prepara tus propias... Leches Vegetales



Las leches vegetales son el mejor sustituto de la leche de animal. Según estudios recientes, el ser humano termina de mamar al rededor de los 3 años. A partir de ese momento deja de producir enzimas que digieren la leche humana, por lo tanto mucho menos podrá digerir la de otra especie. Además, ningún otro animal sigue mamando leche pasado el periodo infantil. Somos el único ser sobre la tierra que sigue tomando leche hasta que muere!

Se ha comprobado científicamente que el calcio animal o artificial, crea muchos problemas en la salud y no es absorbido correctamente por el organismo como parece, lo cual desata tanto la "calcificación" de arterias, articulaciones y "piedras" en algunos órganos como el riñón o vesícula, como "descalcificación", porque el cuerpo necesita utilizar sus propias reservas de hierro calcio y otros minerales para poder eliminar ese "calcio animal" no solubles por el organismo de nuestra especie, generando además, anemias de hierro y otros minerales, trastornos digestivos, problemas en a piel y mucosidad.

Las leches vegetales, contienen gran concentración de vitaminas, minerales, calcio y ácidos grasos esenciales que son absorbidas por nuestro cuerpo, sin dejar residuos.

Para endulzaras puedes añadir dátiles sin hueso, miel o panela. Duran al rededor de 3 ó 4 días. Algunas leches vegetales son con avena, chufa, arroz integral, almendras y coco.

1

PASO 1

Remojar la noche anterior la chufa, almendras, arroz o los granos de avena. El coco no es necesario poner su carne en remojo y el mismo día de su elaboración, puedes sacarle el agua interior, agujereando uno de los 3 ojitos y reservarla para hacer la leche. Rompe su fuerte cáscara, envuelta con un paño de cocina y con un martillo

2

PASO 2

A la mañana siguiente, desechar ese agua (menos la del arroz), enjuagar y añadirlo al vaso de la batidora o procesador de alimentos, las semillas o el coco. Añadir un vaso de agua y licuar una primera vez. Luego añadir el resto del agua (1l. ó un poco más) y seguir licuando durante varios minutos.

3

PASO 3

Colar, utilizando un colador fino de metal, uno de tela, bolsa de tela especial para leches o un chino con agujeros muy finos. Reservar la pulpa refrigerada, que se utilizará en SmoothiesBowls

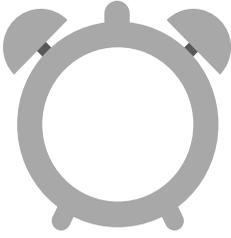
4

EXTRA

Una vez colada, si se desea, volver a licuarla con un endulzante o saborizante natural como la miel y la canela.



Súper
Hábitos



...*Al despertar*

Hay hábitos que podemos realizar, nada más despertar, para apoyar nuestra cura de desintoxicación y empezar de una forma más sana y positiva la mañana. Evita levantarte con prisas y protestando.

En cambio, ponte el despertador un poco antes, con un sonido o música agradable y sonríe al despertar. Mantén durante algunos segundos la sonrisa, pues está comprobado que al cerebro le llegará el mensaje de que te sientes feliz.

A continuación, estírate en la cama, tanto en la posición de tumbados, como sentados, pues aliviará la rigidez de la musculatura después de permanecer durante horas inmóvil y será la forma más armoniosa de comenzar el día.

Tras ir al baño, límpiote la lengua y a continuación, bebe un gran vaso de agua, que dejarás preparada en tu mesilla la noche anterior.

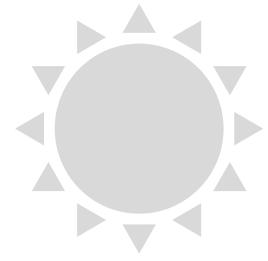
Medita durante 5 ó 10 minutos:

Abre la ventana para que se oxigene la habitación y siéntate en una posición cómoda, cerrando tus ojos. Simplemente presta atención a tu respiración, realizándola amplia y calmada.

También puedes enriquecer este momento, añadiendo alguna frase inspiradora o piropearte, mientras respiras. Luego, visualízate logrando algo que deseas y finalmente, quédate durante unos minutos en silencio.

Todo este ritual, sólo te llevará 15 min. aproximadamente y merece la pena empezar tus jornadas así. Ahora ya puedes ir a la cocina y preparar tu agua natural con unas gotas de limón y tu desayuno.

Durante el día...



Disfruta de cada cambio que realices porque te acerca más a lo que deseas lograr

Pide apoyo a tus familiares más cercanos, diles lo importante que es para ti llevar a cabo este détox para que te apoyen con su cariño

Es recomendable que te ejercites en algo que te guste: puede ser caminar, correr, nadar, ir al gimnasio, practicar pilates, yoga, bailar... ¡Muévete!

Pero descansa si te sientes cansado, bebe un vaso de agua cuando sientas algún síntoma típico de la desintoxicación, además de dolores de cabeza, estreñimiento o diarrea, náuseas, sed, malestar, o alguna erupción en la piel. Es normal, estás limpiando y eliminando toxinas.

Bebe agua embotellada de baja mineralización, fuera de las comidas, para apoyar la eliminación de toxinas. Lleva siempre contigo una botella de 1.5l

Si tomas café, redúcelo a uno al día y apóyate en té sin endulzar o con un poco de miel

Evita tomar alcohol a diario y nada durante estos 10 días

Haz cada día algo que te haga feliz, que no perjudique tu salud, claro ;) como bailar, ver pelis, leer...

No te preocupes si algún día fallas, no te culpes, sino al contrario, felicítate por los logros que has hecho hasta ahora y celébralo. Mañana será un nuevo día y podrás volver a comenzar: ¡ÁNIMO!



...Al mediodía

Antes de sentarte a comer, toma un vaso de agua, para no beber durante la comida, ya que diluye los fluidos de la digestión y podrás asimilar mejor los nutrientes, además de hidratarte y preparar tu sistema digestivo

Luego respira profundo varias veces, mientras agradeces los alimentos que vas a poder tomar.

Evita comer frente al televisor o el móvil y mejor conversa con tus familiares de temas positivos.

Pon plena consciencia de los alimentos que tienes en el plato: sus sabores, su olor, su color, su textura... Mastica muchas veces hasta deshacerlo en tu boca antes de tragarlo.

Siente como al ingerirlos, te van nutriendo, aportando energía, sanando y limpiando

Come hasta que sientas la sensación de estar lleno-a y para de comer en ese momento, pero tampoco te quedes con hambre. Escucha a tu cuerpo.

El estómago tiene el tamaño de un puño, pero se dilata si le obligas a digerir cantidades más grandes, así que respeta sus avisos y en cuanto te sientas satisfecho-a, deja de comer.

Evita acostarte, después de comer. Sal y da un breve paseo o mantente un poco activo en casa, realizando alguna tarea suave. Más tarde, dedícate un tiempo para ti como leer, escribir, escuchar música o realizar actividades que no sean ver televisión o redes sociales. Desconecta para conectar contigo mismo-a.

Por la noche...



Antes de sentarte a cenar, toma un vaso de agua, para no beber durante la cena.

Al igual que al mediodía, respira profundo varias veces, mientras agradeces los alimentos que vas a poder tomar.
Evita comer frente al televisor o el móvil.

Pon plena consciencia de los alimentos que tienes en el plato: sus sabores, su olor, su color, su textura... Mastica muchas veces hasta deshacerlo en tu boca antes de tragarlo. Siente como al ingerirlos, te van nutriendo, sanando y limpiando. Para cuando te sientas lleno-a.

Después de cenar, evita acostarte inmediatamente, con el estómago lleno o enfadado-a. Evita en lo posible llevar trabajo a casa, ver noticias negativas o ver televisión o conectarte a internet por mucho tiempo. Las redes sociales estimulan el cerebro, por lo que es aconsejable desconectar al menos una hora antes de dormir. Mejor comparte con tus familiares, las cosas positivas que han sucedido durante el día: ¡siempre hay cosas buenas que contar! Deja de darle importancia a los temas negativos, desastres, chismes y a las críticas y conversa sobre lo que deseas y temas positivos.

Mucho mejor, créate un pequeño ritual como leer libros que te inspiren, cepillarte la piel en seco antes de tomar un baño de espuma, o una ducha relajante, medita respirando profundo, como en la mañana, pero ahora dando las gracias por todo cuando tienes, eres y has realizado hoy. Acuéstate pronto.

Descansa... Que tengas una feliz noche... Dulces sueños.



Resumen diario: Checklist

Al despertar

Sonreír, estirarse, ir al baño, limpiarse la lengua, tomar un vaso de agua y meditar: respirando, repitiendo frases inspiradoras o piropeándose, y visualizarse logrando un propósito. Ir a la cocina y tomar otro vaso de agua con medio limón. Opcional un shot y jugo, antes del desayuno. Leer página 38.

Desayuno

Batido o Smoothie de día

A media mañana

Sólo si se tiene hambre, primero un vaso de agua y luego Té verde o Té kukicha sin endulzar o con un poco de miel y canela. Opcional una fruta de temporada o un puño de frutos secos remojados la noche anterior.

Comida principal

Bebe antes de comer y agradece. Desconectarse de lo electrónico y conectarse con los alimentos. Para de comer al sentirse lleno y no tumbarse inmediatamente.

Merienda

Sólo si se tiene hambre, primero un vaso de agua y luego leche vegetal, Té verde o Té kukicha sin endulzar o con un poco de miel y canela. Opcional una fruta de la temporada o un puño de frutos secos remojados la noche anterior.

Cena

Bebe antes de comer y agradece. Desconectarse de lo electrónico y conectarse con los alimentos. Conversa de cosas positivas con tus familiares. Para al sentirse lleno y no te acuestes inmediatamente. Haz tu rutina de leer, limpiarte la piel, bañarte y medita agradeciendo por todo.

Durante el día

Respetar los síntomas que te indican que estás desintoxicando tu organismo. Ten paciencia contigo y en vez de culparte si fallas, ámame más y celebra cada paso que consigas realizar. Haz ejercicio, pero también aprende a descansar. Reduce el café por tés. Evita alimentos antinaturales y haz cada día algo que te haga feliz. ¡Disfruta de tu día!



Tips
*Antes de
comenzar*



Recomendaciones

- Antes de comenzar -

TIP DESINTOXICA TU DESPENSA Y TU NEVERA:

Si no quieres caer en la tentación, comienza el primer día del détox sin nada en tu despensa o nevera que no esté recomendado tomar como: azúcares, dulces, chucherías, chips, patatas fritas, salsas, chocolates que no sean puros y orgánicos, comida altamente procesada como los embutidos, refrescos, alcohol, café que no sea orgánico y en grano, harinas refinadas y derivados como pan con gluten, leche y derivados, proteína animal en forma de carne, pescado, huevos y derivados.

Sólo deja lo que consideres más sano para tu familia, si no va a seguir este détox, que sería lo recomendable, ya que NO ES UNA DIETA, sino una nueva forma de comer saludable que limpiará el organismo y un plan para aprender nuevos hábitos más saludables en la vida diaria. Anima a tu pareja o familia o compañeros de piso a que se unan, pero sin obligar a nadie. Recuerda que eres tú el que has decidido hacerlo, no ellos. Lo mejor es el ejemplo, si no quieren hacerlo, da ejemplo tú, que SÍ SE PUEDE!

TIP CAFÉ y DÉTOX:

Durante el détox, trata de sólo tomar café una vez al día. Ten en cuenta que tomarlo de diferentes formas como cortado, con leche (cámbiala por leche vegetal) o descafeinado, sigue siendo igualmente café, pero tomado de otra manera.

Lee bien: SÓLO UNA VEZ AL DÍA, en el modo que sea.

Si vas a tomar uno al día, al menos que sea en grano, orgánico y que puedas molerlo y prepararlo tú mismo. No es que sea bueno así, pero es la mejor opción ya que el café estresa tus órganos y sistema nervioso, lo que no les beneficia, aunque tú creas que es bueno que te estimule.

Lo ideal: Sustituirlo por té con teína o sin ella. Sería muy buena idea dejar de tomar café y que experimentes lo altamente adictivo y tóxico que es ya que te produciría muchos síntomas de desintoxicación como dolores de cabeza, estómago revuelto, mareos o irritabilidad, aunque cada persona es distinta.

La buena noticia es que... ¡no morirás!... y en unos días pasará..

TIP ANTICIPATE A LAS RECETAS:

De un día para otro, lee las recetas porque hay algunas que puedes adelantarte como hacer un caldito de verduras o asar unos pimientos para tenerlos listos al día siguiente. Es tan sencillo como que, con el tiempo que dedicas a leer, descansar en casa, ver una película o sentarte para comer, se puede estar cocinando algún alimento para utilizar al día siguiente. Trata de no congelar para no destruir la bioquímica de los alimentos. Mejor conserva en un taper de cristal en el frigorífico y caliéntalo en el horno o en una sartén u olla, y olvida microondear tus alimentos. Está comprobado científicamente lo nefastas que son para tu salud estas ondas que se absorben a través de los alimentos calentados en el microondas.

Recomendaciones



- Antes de comenzar -

TIP RECETAS PARA DOS...

Todas las recetas rinden para dos personas, más o menos. Puedes compartirlas con otra persona que animes a hacer el detox contigo, o puedes cocinar la mitad de los ingredientes. También puedes cocinar como pone la receta y si te sobra reservarlo en tarros de cristal para comerlo a lo largo del día o guardarlo en el frigo para el día de aprovechamiento. Recuerda Evitar congelar y evitar calentar con microondas.

TIP COCINA DE APROVECHAMIENTO...

Hay una cena de aprovechamiento al final de los 5 primeros días, y otra al final de los 10 días para aprovechar todo lo que sobre como restos de recetas, de verduras o de fruta, que se han de aprovechar.

TIP ADEREZOS...

Elegir la sal marina o rosa del Himalaya, tiene más propiedades, es natural y no química como la sal común que venden. Priorizar el aceite de oliva virgen, ojalá fuese de primera prensada en frío porque es el auténtico jugo de la aceituna cuando la machacan y extrae su primer aceite, ese es el mejor, y sus propiedades son óptimas. En cuanto al vinagre, siempre priorizar la variedad de manzana con madre, que es el que normalmente venden en centros naturistas, y tienen como posos en el fondo.

TIP ECOLÓGICO...

Siempre priorizar frutas y verduras ecológicas que tienen muchos más nutrientes, están crecidos al sol y no en luz artificial de un laboratorio o transgénicos que se desconocen sus efectos sobre nuestra salud. También elegir cereales como la quínoa, avena, pastas, o salsa tamari o de soja, etc de cultivo ecológico que no han sido tratados químicamente.

TIP HAMBRE...

Nunca hay que quedarse con hambre, pero tampoco hay que llenarse al 100%. Quedarse a un 80% y lo sabrás cuando comiences a sentirte llena (apaga tv y redes y escúchate, conecta con tu cuerpo) Aumenta las porciones hasta que tu cuerpo se sienta satisfecho.

TIP QUINOA...

Siempre que vayamos a utilizar quínoa, remojarla por media hora antes y luego enjuagarla con un colador metálico bajo el grifo. Lo ideal es cocerla en caldo vegetal porque ella por sí sola no tiene sabor. O con leches vegetales, un poco de miel y canela, si va a utilizarse como desayuno.

TIP LECHE VEGETALES...

No endulzar las leches vegetales al realizarlas, ya que algunas se utilizarán para cocinar, y las que se utilicen para los batidos, no necesitan azúcar porque después ya se incorporará, en algunas, un poquito de miel, o nada si la fruta del batido es muy dulce como el plátano.



Recetaria



Medidas y equivalencias

1 taza : 1 vaso de 200gr. aproximadamente

1 Cda. 1 cucharada sopera

1 Cdta. 1 cucharadita de postre

1 puño: 1/2 taza

Sustituciones

Pimientos Rojo
Pimiento Verde
Kale
Agua de coco
Leche de almendras
Semillas de chia
Menta
Brócoli
Arándanos
Mango
Kiwi
Pomelo
Nueces
Tofu, Quinoa
Jugos

Tomate
Pepino
Espinaca, otras hojas verdes
Agua pura, zumo de naranja
Leches vegetales
Linaza molida
Hierbabuena
Coliflor
Fresas, frambuesas, moras
Plátanos, melocotón, Papaya
Naranja, piña
cítricos mandarina, limón
Otros frutos secos
Garbanzos, lentejas, judias
Fruta entera

Recetas Básicas



Caldo Vegetal Depurativo

Para este détox vas a necesitar caldo, por lo que te recomendamos que lo tengas listo y preparado un día antes, ya que te ahorrará tiempo y enriquecerá nutritivamente todos tus platos. Lo ideal es preparar 3 litros y dejarlos en botellas de cristal en la nevera (Evita congelarlos) Mejor en una olla a fuego medio/lento hasta que las verduras esté blandas y dejar unos minutos en reposo para que se suelten bien todos sus sabores. Evitar cocinar a temperaturas demasiado altas como en olla exprés, si no es muy necesario, ya que destruye por completo vitaminas y minerales.

Tras colar el caldo, las verduras sobrantes se pueden reutilizar haciendo un puré con un poco de caldo, unas croquetas, lasaña vegetal, etc.

Por ejemplo, la quinoa, la pasta y los guisos se pueden cocer sólo con agua, pero siempre aumentará su valor nutricional si es un caldo vegetal. Evita hacer el típico caldo con carne, recuerda que es un CALDO VEGETAL NUTRITIVO no un guiso.

Lo puedes hacer con todas las verduras que desees de la temporada y mucho mejor si son ecológicas. Puedes ir probando diferentes combinaciones, porque dependiendo de unas u otras, da un sabor diferente.

Toma nota de ideas para preparar tu CALDO VEGETAL NUTRITIVO:

Verduras	Hojas y Plantas	Hierbas	Especias
-Cebolla y todas sus variedades	-Albahaca	-Tomillo	-Nuez moscada
-Ajo	-Hierbabuena	-Orégano	-Curry
-Nabo, patata, chirivía y otros tubérculos	-Menta	-Romero	-Pimientas
-Tomate	-Laurel	-Hinojo	-Cúrcuma
-Zanahoria	-Perejil	-Eneldo	-Pimiento rojo
-Puerro	-Cilantro	-Estragón	-Mostaza
-Apio	-Espinacas	-Perifollo	-Azafrán
-y otros como calabacín, brócoli, pimientos, champiñones, col...	-Acelgas	-Etc.	-Cardamomo
-Etc.	-Apio		-Comino
	-Etc.		-Jengibre
			-Etc.

Recomendaciones:

- Añade siempre un chorrito de aceite de oliva virgen
- Evita salarlo. Eso lo puedes hacer después cuando lo utilices para enriquecer otros platos

Recetas Básicas



Leche de Anacardos

1L y medio de agua natural de baja mineralización
1 bolsita de anacardos crudos (de 150 a 200 gramos)

Remojar la noche de antes los anacardos con agua (evitar la de grifo)

Al día siguiente, enjuagarlos, y triturarlos con un poco de agua, e ir incorporando el resto del agua poco a poco, para que se triture bien. Evitar colar esta leche, ya que los anacardos, a no llevar piel que los recubra, es muy suave de sabor y sus pequeños grumitos nos aportan energía extra, característica de los frutos secos

Leche de Coco

1 coco grande
6 tazas de agua

Elegir el coco más grande, que al agitarlo esté lleno de agua.

Limpiarle los 3 ojitos con un paño y con la punta de un cuchillo probar en los 3 cual se agujerea más fácilmente. Perforar con una varilla o utensilio afilado para despejar el agujero, para que salga por ahí todo el agua de coco, que reservaremos coladito en un vaso.

Una vez el coco vacío de su agua, envolver con un secamanos y con la ayuda de un martillo, teniendo mucha precaución con las manos, romperlo en varios trozos. Pelarlo tanto de la capa marrón externa, como de la interna, con un pelador.

Lavar bien la carne blanca y triturlarla en litro y medio de agua, pero echándola muy poco a poco para que se pueda batir bien.

Colar en un colador de tela, reservando los restos de coco que se congelarán en una bolsita para utilizarlo como toppings en los batidos.

Tratar de no endulzar, ya que al mezclarlo con las frutas, éstas ya llevan. También esta leche se utilizará en una de las recetas saladas y no conviene endulzar.

Arroz Integral

El arroz integral, a diferencia del blanco, no se almacena rápidamente en el organismo en forma de azúcar, sino de energía que va liberándose poco a poco. Priorizar siempre los de cultivo ecológico. Para que nos quede bien al cocinarlo, remojarlo mínimo una hora antes, enjuagarlo y reservar. En una olla, con un poco de aceite de oliva, dorar sin que lleguen a quemarse 3 o 4 ajitos en cuadraditos. Una vez doraditos añadirles el arroz y remover un par de minutos. Luego añadirle el tripe de agua que es lo que normalmente necesita el integral, o ver procedimiento según cada fabricante.



Días del 1 al 5



Desayuna



Comida



Cena

Día 1

Batido 1

Ensalada
Primavera con
pasta

Crema
Depurativa con
tacos vegan

Día 2

Batido 2

Ensalada Détox
de Cerezas y
Mango

Creps de
verduritas

Día 3

Batido 3

Quínoa Árabe
Exprés

Sopa Thai
Crudivegana

Día 4

Batido 4

Bowl Asiático

Brochetas Veganas
y Sorbete de melón

Día 5

Batido 5

Hamburguesa vegan
con Ensalada Noçoise

Cena de
"Aprovechamiento"



Lista de Compras

Días del 1 al 5



Verduras

- Verduritas para caldo (3litros)
- 1 bolsita de maíz congelado desgranado
- 1 bolsita de guisantes naturales o congelados
- 2 pepinos
- 2 corazones cogollo de lechuga
- 7 zanahoria
- 10 espárragos
- 1 pack choi (o 3 hojas de acelgas)
- 8 tomates medianos maduros
- 1 tomate de ensalada
- 16 tomatitos cherry
- 6 ajo
- 5 alcachofas
- 2 cebolla tierna
- 1 cebolla morada
- 3 calabacín mediano
- 3 cogollo de endivia
- 4 rabanitos
- 5 varas de apio (mejor con sus hojas)
- 12 champiñones
- 1 remolacha cruda (no hervida)
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde mediano
- Raíz de jengibre
- ½ taza de repollo
- ¼ de coliflor
- 1/2 brócoli

Semillas y granos

- 1 bolsita de semillas de Chia
- 1 bolsita de semillas variadas
- 1 bolsita de semillas de sésamo
- 1 tarrito de piñones

Frutas

- 2 naranja
- 1 kiwi
- 1 pera
- 5 limón
- 2 manzana roja dulce
- 2 manzana verde
- 20 cerezas (o frambuesas o 10 fresas)
- 1 mango grande madurito
- 5 aguacate
- 6 fresones
- 1 tajada de piña
- 1 tajada grande de melón de piel de sapo
- 1 coco grande con mucha agua interior
- 1 plátano

Hojas

- (Lo ideal es comprar las hojas vivas en macetas e ir cortando las necesarias)
- 1 ramillete de albahaca
- 1 ramillete de hierbabuena
- 1 ramillete de cilantro
- 2 hojas de kale
- 1 ramillete de perejil fresco
- 1 bolsita de hojas variadas o brotes tiernos

Especias

- Canela
- Hojas de laurel
- Comino
- Cúrcuma
- Pimienta blanca o negra
- Pimienta cayenne
- Clavo en polvo
- Orégano

Varios

- 1 bolsita de pasta a elegir entre "sin gluten", de "arroz" o de "trigo sarraceno"
- Aceite de oliva virgen
- Sal del Himalaya
- Vinagre de manzana con madre
- Vinagre balsámico
- Salsa tamari o de soja orgánica
- Miel orgánica
- 1 bolsita de copos de avena ecológica
- Lentejas
- Harina sin gluten baja en azúcar, o harina de espelta o de trigo sarraceno
- Azúcar panela
- 1 bolsita de brotes de alfalfa
- Queso tipo roquefort u otro que se derrita o vegano
- 1 vaso de kéfir de cabra ecológico (de vaca si no se encuentra)
- 1 bolsita de quinoa
- 1 bolsita de té (al gusto)
- Arroz integral de cultivo eco
- 1 bolsita de palitos de madera para brochetas
- 1 lata pequeña de aceitunas al gusto (mejor con su hueso)

Frutos secos

- 2 bolsita de anacardos crudos (unos 150gr por bolsa, Se utilizarán 200 gr para hacer 1.5l de leche de anacardos y el resto de anacardos se reservará para la cena de día 3)
- 30 nueces (mejor si van con su cascara dura)
- 1 bolsita de almendras crudas (priorizar las que se venden con su piel marrón inteiror)
- 2 dátiles

Batido 1 Poder C

- 2 vasos de agua
- 1 naranja
- 1 kiwi
- 1 pepino
- ½ corazón de cogollo (el otro medio se utilizará en los tacos de esta noche)
- 1 cda. de Canela
- 1 cda. de semillas de Chia

Batir todo junto hasta que esté cremoso y tomar en vaso, con o sin pajita, a sorbitos, poco a poco, masticando.

Si sobra, tomar a lo largo de la mañana cuando se sienta de nuevo hambre, o reservar la para la tarde. Recordar que a media mañana o para merendar dispones de opciones saludables, como frutos secos, té, frutas del tiempo, pero también sobras de batidos.

Ensalada Primavera con pasta

Para la ensalada:

- 1 taza de pasta (a elegir entre sin gluten, de trigo sarraceno, de arroz)
- 2 hojas de laurel (omitir si no se tienen)
- 1 zanahoria
- 10 espárragos
- ½ taza de maíz natural o congelado (evitar enlatado, pero si tiene que ser así, priorizar tarro de cristal)
- ½ taza de guisantes naturales o congelados (ídem al maíz, evitar enlatados)
- 1 pak Choi o 3 hojas de Acelga

Poner a hervir 1l de agua con una pizca de sal, unas gotitas de aceite y las hojas de laurel.

Mientras pelar la zanahoria y trocear a cuadraditos pequeños. Lavar los espárragos y trocearlos a rodajitas de 1cm. Añadir al agua hirviendo, junto al maíz y los guisantes, durante 5 minutos, a fuego medio alto.

Laminar a tiras el pak choi o las hojas de acelga y añadirlas a las verduras, 3 minutos más. Pasado este tiempo, cocer a pasta con ese caldo y reservar. Refreshar las verduras en agua fría, en un colador, y dejarlas escurriéndose.

Para la salsa:

- 4 tomates medianos maduros
- 10 hojas de albahaca
- 1 ajo
- Agua, aceite de oliva, sal

Mientras triturar en un procesador los ingredientes de la salsa, con un poco de sal. Una vez triturado, añadir una cucharada de aceite y reservar.

Servir en un plato hondo, mezclando bien la pasta y las verduras, y la salsa por encima.

Tacos Veganos con Balsámico y Crema Depurativa de Calabacín y alcachofa

Para la crema:

- 1l y ½ de Caldo vegetal
- 3 alcachofas
- 1 ajo
- 1 cebolla tierna
- 1 pera
- 1 calabacín mediano verde claro (o verde oscuro)

Poner el caldo en una olla para que vaya hirviendo.

Mientras pelar las alcachofas quitándoles las hojas más duras externas y cortándoles las puntas duras, 2cm. Partirlas por la mitad y quitarles los pelitos interiores del corazón. Lavarlas y añadirlas al caldo junto a 1 ajo, la cebolla, la pera y el calabacín (si es ecológico, lavar bien su piel y cocerlo con ella. Si no, pelar su piel)

Para los tacos:

- 2 ó 3 hojas de endibia
- 1 zanahoria rallada
- 4 rabanitos a daditos pequeños
- ½ corazón de cogollo de lechuga picado finamente

Dejar cocer a fuego moderado hasta que las alcachofas estén banditas. Pasado ese tiempo, triturar y colar en un colador fino, y servir.

Para el aderezo de los tacos:

- Vinagre balsámico
- Aceite
- 1 chorrito de limón
- Sal

Mientras, preparar los tacos.

Mezclar bien la zanahoria, los rabanitos y la lechuga, en una fuente, y remover bien con los ingredientes de aderezo. Limpiar las 2 ó 3 hojas de endibia con un papel de cocina, en vez de con agua, para evitar que amarguen. (reservar a endivia que sobre para mañana por la noche) Servir, rellenando las hojas de endibia que harán de camita, con el relleno de verduras.

Batido 2 Saciante

- 2 vasos de leche de anacardos
- 1 manzana roja dulce
- 2 varas de apio (si lleva hojas aún mejor)
- 1 zanahoria
- 2 cdas de copos avena ecológica
- 1 cucharada de semillas variadas
- 1 cda de miel

Batir todo junto hasta que esté cremoso, servir en un bol con canela por encima, y comer con cuchara, masticando, poco a poco.

TIP: Si te sobra leche vegetal, puedes tomártela para merendar.

Ensalada Détox de cerezas y mango

Para la ensalada:

- 3 tazas de caldo vegetal
- 2 alcachofas peladas y cortadas en cuartos (ó 1 taza de alcachofas congeladas en cuartos)
- 1/2 vaso de cerezas (deshuesarlas)
- 1 corazón de cogollo de lechuga
- ½ taza de nueces
- ½ cebolla morada
- 1 manzana verde a cuadraditos
- 1 apio a cuadraditos
- ½ mango madurito en bastoncitos
- ½ vaso de lentejas cocinadas (con caldo vegetal)

Para la vinagreta de mango:

- ½ mango madurito
- Vinagre de manzana, aceite de oliva y sal

Poner a hervir el caldo vegetal y añadirles las alcachofas limpias como la receta de la comida del día 1, en cuartos, hasta que esté blanditas y reservar, conservando el caldo donde tras colarlo, coceremos las lentejas. Una vez tiernas, reservarlas.

TIP... Siempre priorizar el alimento natural en vez de congelado, enlatado o embolsado.

Limpiar bien la lechuga, cortarla finamente. Deshuesar las cerezas. Cortar en juliana la cebolla morada, preparar a trocitos las nueces, cortar medio mango en bastoncitos, el apio y la manzana en cuadraditos.

TIP... Las hojas, frutas y verduras a utilizar que vayan con su piel, dejarlas en remojo en agua y un buen chorro de vinagre común, durante 10 minutos. Luego frotarlas con un estropajo suave sólo destinado para limpiar siempre alimentos (no para fregar platos) y escurrir.

Para la vinagreta, triturar todos los ingredientes juntos hasta que estén cremosos.

Servir todo junto en un bol, con la vinagreta por encima.

Creps Vegetarianos de Endivia y queso

Para los creps:

- 2 tazas de leche de anacardos
- 1 taza de harina sin gluten o de espelta integral
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de azúcar panela
- 2 cdas de aceite
- 1 cda. de semillas de chia

Para el relleno:

- 2 Cogollos de endivias (y si sobró de los tacos de ayer)
- 1 tomate
- 1 aguacate
- 1 pellizco de brotes de alfalfa
- Queso tipo roquefort u otro queso al gusto

Triturar todos los ingredientes de los creps juntos y dejar reposar mínimo media hora en la nevera.

Pasado ese tiempo, volver a triturar, y en una sartén mediana antiadherente, untar aceite bien por ella e ir haciendo los creps, uno a uno. Al menos dos o tres por persona. Reservar.

Por otro lado, cocer las endivias abiertas por la mitad, con el mínimo de agua y una pizca de sal, justo que las cubra. Cuando esté tiernas, escurrir y reservar.

Cortar el tomate, el aguacate y las endivias a taquitos y mezclar todo junto en un bol, con el queso.

Para servir, poner en el centro del crep, a modo de fajita, una tira vertical con el relleno de las verduritas, y por encima brotes de alfalfa.

Batido 3 Dulce que refresca

- 1 vaso de leche de anacardos
- ½ vaso de kéfir
- 1 remolacha cruda (evitar comprarla hervida pues no tiene vitaminas)
- 5-6 fresones
- 1 puñito de hierbabuena
- 1 cdta. de semillas de chia

Batir todo junto y tomar en baso, con o sin pajita, masticando y saboreando cada sorbo. Sin prisas.

TIP... Levantate un poco antes para no ir con prisas. Durante el détox trata de desacelerar, de hacer las cosas más en calma. Eso evitará que generes adrenalina y cortisol a tu torrente sanguíneo lo cual dificulta que puedas expulsar toxinas, grasas y líquidos. Cuanto más tranquila vivas tu vida, mejor funcionarán todos tus sistemas, incluidos el eliminador a través del cual nos deshacemos de todos los deshechos del organismo y equilibramos nuestro peso y salud.

Quínoa ÁRABE exprés

- ½ taza de quínoa cruda, sin cocer (Remojarla en agua media hora antes. Luego enjuagarla en un colador)
- ½ de cebolla morada
- 1/3 taza de maíz congelado desgranado
- 1/3 taza de guisantes congelados
- 1 zanahoria
- 4 champiñones
- ¼ de pimiento rojo
- 1 ajo
- 1 trocito de jengibre
- 1 cdta comino
- 1cdta cúrcuma
- 1 pizca de pimienta cayenne
- 1 pizca de canela
- 1 pizca de clavo (opcional)
- 1 aguacate (reservar sus cascaras que nos harán de plato)
- Sal, pimienta, Aceite de oliva, agua

En una sartén o wok, saltear con un poco de aceite el ajo y el jengibre troceadito durante 1 minuto, cuidando que no se queme. Añadir la cebolla picadita y saltear por 1 minutos más.

Trocear la zanahoria y el pimiento a cuadraditos, los champiñones fileteados y añadirlos a la sartén, junto con el maíz y los guisantes, guisándolos por 3 minutos.

Agregar todas las especias y la quinoa cruda ya limpia. Remover por 3 minutos y agregar agua que cubra justo el guiso. Tapar y guisar a fuego lento hasta que esponje la quinoa.

Para servir, trocea a cuadraditos el aguacate, sacándolo con cuidado y reservando su cáscara para rellenar con el guiso de quinoa con el aguacate por encima.

Sopa Thai Crudivvegana

- ½ taza de caldo vegetal
- 1 varita de apio
- ½ taza de repollo
- ½ pimiento rojo
- ½ calabacín
- 1 zanahoria
- 1/3 taza de anacardos crudos
- 2 tiras de piel de limón
- 1 pizca de pimienta cayenne
- 1 trocito de jengibre
- 1 ajo (sin la simiente interior)
- 1 pizca de cúrcuma
- 1 cta de miel
- Una pizca de sal al gusto
- 3-4 ramitas cilantro (reservar unas hojitas para decorar)

Lavar bien las verduras. Las verduras que no sean ecológicas como el calabacín o la zanahoria, pelar su piel.

Esta sopa no va guisada y se toma cruda, por ello triturar en un procesador de alimentos o batidora todos los ingredientes juntos hasta que quede lo espera que se desee. Añadir más agua si se desea una textura más líquida

TIP.... Durante el détox, acuéstate un poco antes de lo acostumbrado. Evita móviles, televisión o redes que te activen el cerebro. Ahora es mejor actividades relajantes, que inciten a descansar y repararte de todo el día como leer, suave luz, un suave paseo nocturno, música tranquila, yoga suave (si ya ha pasado más de una hora y media que comiste, meditación, estiramientos, un baño cálido...

Batido 4 Té Verde

- 1 taza de té verde sin endulzar (ya enfriada. Puede hacerse la noche de antes)
- 1 rodaja grande de piña
- 1 naranja pelada
- 2 hojas de kale
- 1 cda de semillas de chía

Triturar todo junto hasta que esté cremoso y tomarse en vaso con o sin pajita, despacio y masticando

Bowl Asiático

Para el marinado:

- 1 manzana verde
- 2 cdas. Salsa tamari (o de soja)
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cda de semillas de sésamo
- 1 cebolla tierna picada con rabito y todo
- 1 cucharada de vinagre de manzana con madre orgánico
- 2 cucharadas de agua

Para el bowl:

- 1 taza de arroz integral cocido
- 1 pepino pequeño
- 1 zanahoria pequeña
- 1 aguacate pequeño
- 1 pimiento verde pequeño
- 2-3 ramitas de cilantro
- 1 limón

Mezclar todos los ingredientes del marinado, en un bol, junto con la manzana a daditos y reservar en el frigo por 20 minutos.

Cocer el arroz según el fabricante y la receta básica incluida en este détox.

Una vez el arroz esté esponjoso, se puede templar enjuagándolo con agua fría y una vez escurrido, ponerlo en un bowl hondo, como base. Encima añadir, separando los ingredientes entre ellos para que quede más colorido, a cuadraditos el pepino, la zanahoria, pimiento verde, aguacate, cilantro picadito.

Regar con el zumo del limón y servir con la manzana y el marinado por encima.

Brochetas Veganas Con salsa détox y sorbete de Melón

Para las brochetas:

- 8 Palillos de madera para brochetas (4 por persona)
- 8 tomates cherry cortados por la mitad
- 8 ramilletes de coliflor
- 8 ramilletes de brócoli
- 8 champiñones cortados por la mitad
- ½ calabacín a rodajas de 1cm, (8 rodajas)
- 1 zanahoria a rodajas de 1cm, (8 rodajas)
- Agua y sal

Sumerje los palitos en agua.

Mientras, tritura todos juntos los ingredientes del sorbete hasta que quede cremoso y reservar en la nevera.

En un procesador o batidora, triturar todos los ingredientes de la salsa y cocinar a fuego moderado, en una sartén medio tapada, durante 10 minutos y reservar.

Para la salsa détox:

- 2-3 ramitas de perejil fresco
- 3 ramitas de albahaca fresca
- 4 tomates
- 1 diente de ajo
- 1 limón
- Una pizca de pimienta
- ¼ taza de aceite de oliva

En una sartén, saltear los champiñones, la zanahoria, el brócoli y la coliflor con un poco de la salsa détox, durante 5 minutos a fuego moderado.

Luego tapar y guisar 5 minutos más a fuego suave hasta que las verduritas estén al dente (un poquito crujientes, evitar ablandarlas)

Insertar en cada palito de madera por este orden: medio cherry, coliflor, champiñón, calabacín, zanahoria, brócoli y cerrar con medio cherry. Así hasta 4 brochetas por persona.

Servir con la salsa détox por encima.

Para el sorbete:

- 1 tajada grande de melón
- 1 aguacate
- 10 hojas de albahaca
- 1 chorrito de aceite



Batido 5 Amarillo cúrcuma

- 1 vaso de leche de coco
- 1 manzana roja
- ½ calabacín
- 1 plátano
- 1 vara de apio
- ½ cta cúrcuma
- 1 cda miel
- 1 cda semillas de chia

Triturar todo junto hasta que esté cremoso. Sugerencia servir en bol y comer con cuchara, con semillas variadas por encima.

Hamburguesa Vegetariana con Ensalada Niçoise y aderezo cremoso

Para la hamburguesa:

- ½ taza de almendras remojadas la noche de antes
- ½ taza de nueces remojadas la noche de antes
- 2 dátiles sin hueso
- ½ taza de semillas de sésamo trituradas
- ¼ cda. comino
- 4 ramitas de perejil picaditos
- 1 ajo sin la simiente interior, picadito
- 1 cda de oregano
- 1 cda de aceite de oliva
- ½ limón (su jugo)
- Sal

Para la ensalada:

- 1 puñado de hojas tiernas variadas o espinaca baby
- 8 tomates cherry
- 8 aceitunas sin hueso
- 8 ramilletes mini de brócoli
- 2 cdas de piñones

Para el aderezo:

- ½ ajo sin la semilla interior
- 1 aguacate pequeño maduro
- 1 cda de vinagre de manzana
- 1 cda de agua
- 1 cda de aceite de oliva
- Una pizca de sal

Triturar las almendras y las nueces, junto con los dátiles deshuesados, hasta que quede un puré fino.

Agregarlo a un bol y mezclarlo con el resto de ingredientes de la hamburguesa.

Hacer bolitas y aplastarlas en el centro dándole a forma de hamburguesa.

Cocinarlas en una sartén a fuego medio, tapadas y dándoles la vuelta con mucho cuidado para que no se rompan, hasta que estén doraditas (sobre 10min cada lado)

Para la ensalada, lavar bien las hojas, el brócoli y los cherry. Ponerlas en una fuente y encima las aceitunas sin hueso y los piñones.

Para el aderezo cremoso, en un mortero, machacar el ajo con una pizca de sal. Luego añadirle el aguacate y machacarlo también. Finalmente añadirle el vinagre, agua y aceite y remover todo junto hasta que esté bien mezclado, poner sobre la ensalada y servir.

Para servir, poner en un plato una camita de brotes de alfalfa y las hamburguesas sobre ella.

Cena de Aprovechamiento

En los détox es habitual que nos sobren restos de frutas, verduras, batidos, recetas que nos han salido de más, leches vegetales, etc. Para no tirar comida y aprovecharla, hoy cenarás una cena a base de restos para aprovechar al máximo la comida.



Días del 6 al 10



Desayuna



Comida



Cena

Día 6

Batido 6

Cuscús con Salsa Tropical

Crema de Endivias y Manzana

Día 7

Todo líquido

Shot 7
Jugo 8
Batido 9

Smoothie 10
Jugo 11

Batido 12

Día 8

Batido 13

Bowl Ultratox con aderezo Cremoso

Vichyssoise
Eliminador con Carpaccio Primavera

Día 9

Batido 14

Buddha Bowl
Tex Mex

Pad Thai de Verduritas al Wok

Día 10

Batido 15

Noodles Andalusí

Cena de "Aprovechamiento"



Lista de Compras

Días del 6 al 10 

Verduras

- Verduritas para hacer caldo
- vegetal
- 3 pepino
- ¼ coliflor
- 4 champiñones
- 8 ajos
- 2 cebolla
- 1 cebolla tierna
- 1 cebolla morada
- 2 endivias
- Jengibre
- 8 apios
- 3 zanahoria
- 2 calabacín
- 2 remolacha cruda
- 2 puerros
- 9 tomate
- ½ taza de brócoli
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- ½ taza de guisantes congelados
- 1 berenjena pequeña

Hojas

- (Lo ideal es comprar las hojas vivas en macetas e ir cortando las necesarias)
- 4 ó 5 ramitas de cilantro
- 2 puño de kale
- 3 puño de espinacas
- 1 ramillete de perejil fresco
- 1 bolsita de hojas variadas o brotes tiernos
- 1 corazón de cogollo lechuga

Frutas

- 1 coco (para hacer 1.5l de
- leche de coco)
- 1 piña
- 3 plátano
- 4 aguacate
- 6 limón
- 1 lima piel verde (o amarilla)
- 3 manzanas rojas
- 2 manzana elegir variedad al
- gusto
- 1 manzana verde
- 14 fresones
- 2 mango madurito
- 1 racimo de uvas rojas
- 2 naranjas
- 1 kiwi

Frutos secos

- 8 Nueces
- Anacardos (unos 150gr para hacer 1.5l de leche) 4 vasos
- 8 nueces (mejor si van con su cascara dura)

Espicias

- Pimienta negra
- Pimentón dulce
- Pimienta cayenne
- Hojas de laurel
- Cúrcuma
- Canela
- Nuez Moscada
- Orégano
- Clavo Molido (opcional)

Varios

- Brochetas de madera
- Aceite de Oliva Virgen
- Vinagre de manzana con madre
- Vinagre balsámico
- Salsa Tamari o Soja Orgánica
- Sal de Himalaya
- Panela
- Miel
- 1 taza de kéfir ecológico de cabra
- 1 tarro de cristal con mini mazorcas de maíz
- Quinoa
- Judías rojas (tipo habichuelas)
- 2 tazas de agua de coco
- 1 bosita de tallarines de arroz
- Opcional para los batidos: copos de avena orgánica

Semillas y granos

- Chia
- Semillas de Sésamo
- Opcional: semillas variadas
- para los batidos

Batido 6 Depurativo de Piña

- 2 tazas de Leche de coco
- ¼ de Piña
- 1 puño de kale
- 1 pepino con piel y todo si es ecológico
- 1 platano madurito
- 1 cdta de chia

Triturar todo junto hasta que quede cremoso y tomar con cuchara. Se puede añadir por encima toppings como frutillas, semillas, avena, etc

Cuscús con Salsa Tropical**Para el cuscús:**

- ¼ de coliflor
- 4 champiñones
- 2 ajos
- 1 puñito de perejil (reservar para decorar)
- 1 aguacate
- 1 limón (su zumo y ralladura de su piel)
- Aceite, sal, pimienta negra

Picar finamente la coliflor con un cuchillo o procesador de alimentos, hasta que quede tipo cuscús y reservar.

Triturar todos los ingredientes de la salsa y reservar

En una sartén o wok, saltear con un poquito de aceite el ajo picadito y los champiñones fileteados durante 5 minutos. Agregar el perejil picadito, salpimentar y reservar.

Para la salsa:

- 1 taza de leche de coco o vegetal (sin endulzar)
- 8 nueces
- 1 ajo
- 1 pizca de sal
- 1 cdta pimentón dulce

En la misma sartén, saltear el cuscús de coliflor con un poco de aceite, hasta que quede tierna y añadirle la salsa. Mezclar todo muy bien, añadirle los champiñones y remover unos minutos más.

Servir con aguacate por encima, regando con el zumo y ralladura de limón y un poco de perejil.

Crema de Endivias y Manzana

- 2 palitos de madera tipo brocheta
- 2 manzanas rojas pequeñas
- 1 cda vinagre balsámico
- ½ cebolla
- 2 endivias en cuartos
- 1 cda. aceite de oliva
- Una pizca de sal
- 1 pizca de panela o miel
- 1 pizca de pimienta cayenne
- 1 cda de zumo de limón
- 2 tazas de caldo vegetal
- 1 hoja de laurel seca

Dejar los palillos remojando en agua, hasta que los utilicemos.

Trocear una de las manzanas en cuadraditos, que salgan unos 10 tamaño dado (5 para cada comensal) y bañarlos en un cuenco con el vinagre balsámico y reservar en la nevera para que vaya macerándose. El resto de la manzana, reservarla para la crema. Si no es ecológica, pelar su piel.

En una olla sofreír con un poco de aceite la cebolla, la endibia y las manzanas sin piel y sin corazón, junto con la sal, el azúcar, la pimienta cayenne y el zumo de limón durante 5 minutos a fuego medio alto.

Agregar el caldo, la hoja de laurel, y guise todo junto durante 15 minutos a fuego medio o hasta que queden las endivias blanditas.

Retirar la hoja de laurel y triturar todo junto hasta que quede cremoso.

Poner en cada palito 5 daditos de manzana, escurriendo el vinagre sobrante.

Servir un buen tazón de crema en un cuenco, con la brocheta de manzana, encima del bol.

Introducción Antes de comenzar...

Hoy es todo el día a base de líquidos para ayudar a nuestro cuerpo a depurarse, a limpiarse por dentro eliminando muchas más toxinas que lo enferman, e impiden que elimines eficazmente líquidos retenidos y grasa acumulada.

No vas a pasar hambre y tu cuerpo va a estar muy bien nutrido, pero si te entran ganas de masticar o comer algo que no son batidos, come fruta de temporada, bebe té (mejor hoy sin teína tipo manzanilla, poleo, rooibos, kukicha, bancha, etc.)

Todos los jugos y bebidas propuestas las puedes distribuir como quieras, así como tomar la cantidad que desees. Lo mejor y más adecuado es que esperes siempre a que te llegue el hambre. No tomes un batido porque "toque" a esa hora. Espera sentir tu cuerpo esa sensación de hambre y solo entonces tómalo, masticando y despacito, a excepción del shot que va de un trago.

Si trabajas fuera de casa, llévate el jugo, el batido y el smoothie en envases diferentes para ir tomándolos poco a poco durante toda la mañana.

A partir del último batido, ya no habrá más líquidos, pero si tuvieras hambre, recuerda que puedes seguir tomando algún jugo que te haya sobrado o alguna fruta de temporada, té sin teína... etc.

Recomendación: acuéstate pronto para ayudar a tu cuerpo a eliminar más. A través del sueño nuestro organismo se depura, embellece y sana con mayor facilidad.

Algo divertido para el día 9... Y por último, para el batido del día 9 UNICORNIO, es necesario hoy que guardes dos deditos de los siguientes batidos, en vasos independientes. Los batidos son RENACER y BRILLA (y también el de mañana batido FRESITA DULCE) 3 vasos independientes y además, en una jarrita de batido haz una capa con leche y chia, según explica el día 9, y verás que divertido! La idea es crear un batido con diferentes capas de batidos, pero para que quede más espeso, cada capa debe de ir por separado y con una cucharada de chia. Así el día 9 los mezclaras todos en el mismo vaso, formando colores.

Ya ahora, vamos a comenzar este día de líquidos ultra depurativo: Comenzamooooossss....!!!

Al despertar... Antes de tomar nada, límpiote la lengua. Implanta este sencillo pero poderoso hábito cada día, pues se acumulan muchas toxinas en tu lengua y que si no las limpias con un raspador o cuchara, te las tragarás de nuevo. Evita usar el cepillo que podría irritar las papilas gustativas.

Un gran vaso de agua con zumo de limón

TIP... Yo tomo el jugo de 1 limón en 1 litro de agua cada día al despertar. No lo tomo todo de una vez, sino que me lo voy sirviendo en un vaso con pajita y lo bebo a sorbos. Yo trabajo normalmente en casa, por lo que no me importa ir 100 veces al baño, incluso me encanta porque sé todos los beneficios que te cuento abajo.

Si no es tu caso, y sales de casa temprano, toma solo un vaso con el jugo de medio limón. Yo es lo que hago cuando no voy a estar en casa, o tengo un viaje o salir por la mañana. ¿Qué obtendrás? Para mí son increíbles sus beneficios: Hidratas tus células y tu piel a nivel profundo (las cremas y aceites solo te hidratan superficialmente, aunque también hay que utilizarlas) limpia tu organismo "barriendo" todos los restos y toxinas que tu organismo ha generado tras la reparación y sanación nocturna. Alcaliniza tu sangre, lo cual significa que los virus y enfermedades no pueden vivir en un organismo alcalino. ¿Se puede pedir más a un simple vaso de agua con limón?



Shot 7 Piña

- 1 tajada de piña
- 1 trocito de jengibre (1 ó 2cm)
- ½ cdta de cúrcuma
- Una pizca de pimienta cayenne
- ½ taza de agua

Triturar todo junto, colar y tomar de un trago, medida tipo chupito. Rinde para más., por ello reserva el reto para mañana. Dura hasta 3 días en la nevera.

TIP: Los shots despiertan el metabolismo y es mucho mejor que tomar café de buena mañana, ya que éste lo sobre estresa internamente. Es mucho más natural activarte con el jengibre, una fruta y las especias.

Jugo 8 Florecer

- 4 apios
- 1 zanahoria
- 1 manzana
- 1 limón (sin piel)
- 1 vaso de agua natural de baja mineralización

Triturar todo junto y colar (los jugos no llevan fibra así que la colamos porque aún no queremos activar nuestra digestión, tan temprano por la mañana para que el cuerpo depure más).

Ir tomándolo a lo largo de la mañana a sorbitos, o llevarlo al trabajo e ir bebiendo poco a poco. Saldrá como para dos personas. Puedes compartirlo o tomar sólo para ti, durante las primeras horas del día.

Batido 9 Renacer

- 2 vasos de leche de anacardos
- 6 fresones
- 1 plátano
- 1 puñado de kale
- 1 cda de semillas de chia
- 1 cda de miel

Triturar todo junto hasta que esté cremoso. Servir en una jarrita de batidos, y tomar a sorbos, masticando.

Si sobra, puedes terminártelo cuando vuelvas a sentir hambre o reservarlo para la tarde y merendar. **Recuerda guardar 2 deditos en un vaso con 1 cda de Chia para el Batido del día 9 UNICORNIO.**

Smoothie 10 Brilla

- ½ taza de kéfir
- 2 tazas de leche de coco
- 1 mango madurito (deja unos daditos para poner por encima)
- ½ calabacín
- 1 corazón de cogollo de lechuga
- 1 cda. Chia
- 1 cdta cúrcuma

Toppings (para poner por encima): trocitos de mango, copos de avena ecológica, semillas, frutillas...

Triturar todo junto hasta que esté cremoso, servir en un bol con los toppings por encima y comer con cuchara, despacio, masticando bien.

Recuerda guardar 2 deditos en un vaso con 1 cda de Chia para el Batido del día 9 UNICORNIO.

Jugo 11 Planea tu vida

- 2 tallos de apio
- 1 remolacha
- 1 pepino
- 2 tazas de uvas rojas
- 1 limón
- 1 taza de agua de baja mineralización

Tritura todo junto, cuela quitando la fibra y toma poco a poco, en una botellita o vaso alto, con una pajita, a sorbitos...

Batido 12 Noche de Ayuno

- ½ taza de kéfir
- 2 tazas de leche de anacardos
- 1 aguacate
- 1 manzana
- 1 zanahoria
- 1 puño de espinacas
- 1 cdta. de canela, ½ cdta nuez moscada y 1 cdta miel

Batir primero todos los ingredientes juntos, menos el aguacate. Una vez estén bien triturados, añadir el aguacate hasta que esté cremoso.

Tomar con bol y cuchara, despacio y masticando.

Batido 13 Fresita dulce

- 2 tazas de leche vegetal que te haya sobrado (coco, anacardos, agua de coco...)
- 1 remolacha
- 8 fresones
- 1 plátano
- 1 puño de espinacas
- 1 cda chia

Bate todo junto hasta que este cremoso y tómallo en jarrita o bol.

Recuerda guardar 2 deditos en un vaso con 1 cda de Chia para el Batido del día 9 UNICORNIO.

Bowl Ultratox con aderezo cremoso

Para la ensalada:

- 2 puños de hojas variadas verdes (canónigos, espinacas baby, rúkula, etc...)
- 1/2 mango madurito
- 1 manzana verde
- 1 tallo de apio
- 1 pepino pequeño
- 4 mazorquitas de maíz (elegir las envasadas en tarro de cristal)

Para lavar bien las hojas verdes y el apio, remojándolos en agua con un buen chorro de vinagre común, durante 10 minutos. Luego enjuagarlos y escurrirlos bien. Reservarlas en un bol, las hojas verdes como base y el apio por encima a rodajas.

Pelar el mango y con la mitad, trocearlo a daditos y añadirlo al bol. El otro medio resérvalo para el aderezo.

Trocear también a daditos la manzana y el pepino y añade al bol (si sientes que el pepino te "repite" quítale las pepitas interiores).

Para el aderezo cremoso:

- 1/2 mango madurito
- 1 aguacate madurito
- ½ ajo sin la semilla interior
- 1 cda vinagre de manzana
- 1 cda de agua
- Aceite de oliva y sal

Enjuaga las mazorquitas de maíz y córtalas por la mitad y colócalas encima de la ensalada en forma de manillas de reloj.

En una batidora o procesador de alimentos, tritura hasta que queden cremosos todos los ingredientes del aderezo y sírvelo sobre la ensalada.

Vichyssoise Eliminador con CARPACCIO PRIMAVERA y aderezo cítrico

Para la crema:

- 2 puerros
- 1 manzana roja
- 3 tazas de caldo vegetal
- ½ cda sal
- Una pizca de Pimienta
- ½ cda de Nuez moscada
- Aceite de oliva

En una olla, sofreír los puerros en rodajas con un poco de aceite, durante 8 minutos, sin que lleguen a dorarse, a fuego medio.

Mientras pelar la manzana y añadirla a los puerros. Agregar el caldo vegetal, salpimentar y cocinar durante 20 minutos a fuego medio.

Finalizar triturando con la nuez moscada y servir el vichyssoise caliente, templado o frío según apetezca más.

Para el carpaccio:

- 1 tomate
- 1/2 calabacín
- 1 naranja pelada

Cortar lo más finamente posible, en rodajas, el tomate, el calabacín y la naranja. Servir en un plato llano, colocando las verduritas en forma circular y en espiral hacia el centro de plato y por capas de tomate, calabacín, naranja... y así hasta terminar.

Para el aderezo:

- 1 Naranja (su zumo)
- 1 limón pequeño (su zumo)
- 1 cda. Aceite de oliva
- 1 cda vinagre de manzana
- 1 cda de miel
- 1 pellizco de orégano y 1 pizca de sal

Mezclar todos los ingredientes del aderezo juntos y servir con él por encima.

Batido 14 Unicornio

Si ya guardaste los vasos con dos deditos de cada batido, ahora sólo queda montarlos en la jarrita de batidos que contiene primero la capa blanca de leche y chia, y a continuación el resto de batidos de los días anteriores, que se añadirán por capas:

2 deditos de leche vegetal con 2 cucharadas de chia (remueve bien para que espese homogéneamente por todo igual)

2 deditos de restos batido fucsia

2 deditos de restos de batido verde

2 deditos de restos de batido amarillo

Recuerda montar por capas, y antes de comértelo con cuchara...tomar una foto de él para compartirla con el grupo o en tus redes, poniendo los hashtags: #batidounicornio #detoxprimavera #chicasaludable

Buddha Bowl Tex Mex

Para el bol:

- 1 taza de quinoa cocida
- ½ cebolla morada fileteada
- 1 tomate a cuadraditos
- ½ taza de judías rojas cocidas
- 1 taza de hojas verdes q te hayan sobrado
- 1 aguacate a láminas
- ½ lima de piel verde

Para la salsa:

- ½ cebolla morada
- 1 ajo
- 4 tomates medianos maduritos
- 1 hoja de laurel seca
- ½ cda de sal
- ½ cdt de azúcar
- 1 dta de orégano seco
- 1 cda comino molido
- 1 pellizco de cúrcuma, pimentón dulce, clavo
- molido, pimienta cayenne
- Sal
- 2-3 ramitas de cilantro fresco

Cocer la quinoa y las judías según el fabricante. Recuerda enjuagar la quinoa antes y si la hierves con caldo vegetal, tendrá mejor sabor.

Rallar la cebolla y el ajo, y sofreírlos hasta que esté la cebolla doradita.

Mientras, rallar los tomates y añadirlos al sofrito junto con el resto de ingredientes de la salsa, a excepción del cilantro, y guisar durante 15 minutos a fuego moderado, removiendo de vez en cuando.

En un bowl, montar los ingredientes separados entre ellos, por este orden: quinoa, las hojas verdes, cebolla, judías rojas, el aguacate y el tomate. Poner en el centro media lima, y la salsa a parte en un cuenco pequeño.

Picar las ramitas de cilantro y añadir unas pocas por encima de la quinoa y el resto por encima de la salsa.

Servir el bowl y el cuenco con la salsa, y para comer, regar el zumo de la lima, verter la salsa por todo el bol y revolver todo junto.

Pad Thai de VERDURITAS AL WOK

Para el wok:

- 1 cebolla tierna mediana fileteada con rabito y todo
- 2 dientes de ajo fileteados
- 1 zanahoria fileteada a rodajas
- ½ taza de floretes de brócoli
- ½ pimiento rojo cortado a bastoncitos
- ½ taza de guisantes congelados
- ½ calabacín cortado a bastoncitos

Para la salsa:

- 1 cda de semillas de sésamo
- 3 cdas de aceite de oliva
- 2 cdas de salsa tamari o soja ecológica
- 1 limón amarillo (su jugo y la ralladura para decorar)
- 1 ajo y 2cm de jengibre pelado y troceadito
- Sal y pimienta

Triturar todos los ingredientes de la salsa juntos y reservar.

En un wok, o sartén honda, sofreír el ajo y la cebolla por un par de minutos.

Agregar luego la zanahoria, el pimiento y el brócoli cocinando 5 minutos más.

Luego añadir los guisantes y el calabacín, y guisar 5 minutos más.

Finalmente, salpimentar el sofrito y añadir la salsa, removiendo durante 2-3 minutos más.

Servir en cuencos con a ralladura de limón por encima.

Batido 15 Tropical Kiwi

- 2 tazas de agua de coco
- 1 tajada de piña
- 1 kiwi
- 1 vara de apio
- 1 puño de espinacas

Batir todo junto hasta que esté cremoso

Noodles Andalúsí

- 1 taza de tallarines de arroz cocidos
- 1 cebolla a cuadraditos
- 2 ajos a daditos
- 1 berenjena pequeña con piel, cortada a daditos
- 1 calabacín pequeño a daditos
- ½ pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 3 tomates medianos maduritos a daditos sin la simiente
- Aceite de oliva
- Sal
- Una pizca de Canela
- Una pizca de pimienta
- 1 cda de vinagre de manzana

En un bol o sartén, sofreír los ajos y la cebolla un par de minutos, hasta que la cebolla esté transparente.

Luego, agregar los pimientos, la berenjena y el calabacín y a fuego medio con tapa, guisar hasta que se ablande los pimientos.

Pasado ese tiempo, añadir el tomate, la canela, el vinagre y salpimentar, durante 5 minutos más.

Servir con los noodles como base y encima, las verduritas al estilo andalusí.

Cena de Aprovechamiento

En los détox es habitual que nos sobren restos de frutas, verduras, batidos, recetas que nos han salido de más, leches vegetales, etc.

Para no tirar comida y aprovecharla, hoy cenarás una cena a base de restos para aprovechar al máximo la comida.



Snacks

En pequeñas cantidades: para merendar o a media mañana

A tener en cuenta

Estos snacks no están incluidos en las listas de la compra puesto que son opcionales

Líquidos:

- ❖ Té herbal sin teína como manzanilla, poleo, Rooibos, kukicha, bancha...
- ❖ Agua saborizada con rodajas de manzana, naranja, menta, pepino, ramita canela o limón...
- ❖ Batido con leche de almendras y frutas como mango, papaya, fresa, endulzado con miel solamente.

Frutas:

Las mejores frutas son las que contienen menos azúcar y más agua (ejemplo: naranja, mango, limón, mandarina, sandía, melón y papaya). Durante el detox, evitar el plátano, a excepción de los que utilizamos en los batidos, ya que es más dulce y no tiene mucha agua. No abusar de la fruta ya que contiene mucho azúcar. Máximo un pedazo al día durante el detox (adicional a la fruta en los batidos.) Aprovechar los restos que van quedando en las recetas de frutas y verduras, para tomarlos como snack.

- ❖ Jugos de frutas: Melón, Sandía, Fresas, Papaya... hechos con frutas frescas y sin azúcar. Aprovechar los restos que van quedando en las recetas de frutas y verduras, para tomarlos como snack.

Nueces, Almendras, anacardos, nueces de macadamia o Pistachos:

- ❖ Máximo un puñadito al día y tratar de que estén remojados en agua de baja mineralización, a noche anterior para que se activen y sean más digestibles.

Chocolate:

- ❖ Cacao mínimo 70% sin azúcar adicional, ideal ecológico y una porción pequeña al día máximo. Cuanto más puro mejor pues contendrá todas las propiedades del cacao.

Verduras:

- ❖ Palitos de apio y zanahoria con dip de guacamole casero
- ❖ Ensalada de pepino con limón
- ❖ Batidos de verduras

Fotos de las recetas

...algunas compartidas por nuestras participantes del detox.



Batido 1



Comida 1



Cena 1



Batido 2



Comida 2



Cena 2



Batido 3



Comida 3



Cena 3



Batido 4



Comida 4



Cena 4

Fotos de las recetas

...algunas compartidas por nuestras participantes del detox.



Batido 5



Comida 5



Cena 5



Batido 6



Comida 6



Cena 6



Shot 7



Jugo 8



Batido 9



Smoothie 10



Jugo 11



Batido 12

Fotos de las recetas

...algunas compartidas por nuestras participantes del *détox*.



Batido 13



Comida 8



Cena 8



Batido 14



Comida 9



Cena 9



Batido 10



Comida 10



Cena 10

A Pablo Llacer, de www.pablllacer.com, por sus increíbles fotos y todas las horas dedicadas a este libro, con tanto mimo y cariño: ¡GRACIAS!

A Tina Pacheco, Vanessa Sanchis, Julia Mollá, Susana Navarro, Elena Tormo, Mari Peñarubia, Amparo Feo, Petri Pacheco, Vanessa Netto, Elena Banga, Laura Gargallo Marien Cerdá, Carmen Clg, Mamen López, Angela Grau, Margarita Guerrero, Aroa Pérez y Esther Barber:

Millones de **GRACIAS** por compartir vuestras fotos en el grupo privado del '**Détox Primavera 2018**' y pasar a formar parte de este libro. **GRACIAS** porque, con vuestro ejemplo, perseverancia y motivación, demostráis que **SÍ** es posible nutrirse mejor, siguiendo una alimentación libre de toxinas...y **LIBRE** de excusas. Sois la prueba de que dedicar un poco de tiempo a cocinar, es invertir en una vida más saludable, más feliz y más auténtica...como **VOSOTRAS**..

¡¡Enhorabuena!!

Os llevo en el **corazón**.

Deseo de todo corazón que te sirva este ebook, y que sigas profundizando en tu camino. Por ello quisiera contarte esto...

¿Te gustaría convertir tu pasión por la vida sana en tu profesión o ampliar la que ya tienes



CERTIFICACIÓN *Experta en Détox.*

Inscripciones abiertas

Dirigido por Eva Jordá, junto a su equipo de profesionales, médicos, terapeutas y coaches.

Máندانos un email a:

info@sanatuvidacoaching.com

y recibirás más información



EVA JORDÁ

DÉTOX

Primavera

COLECCIÓN / EBOOK DÉTOX ESTACIONAL N.1

- RENACE Y RECURA TU ESPLENDOR -

¿Tienes alguna duda sobre el programa, quieres mandarnos tu opinión, aprender más sobre nutrición o visitar nuestra web? Puedes hacerlo aquí:

www.sanatuvidacoaching.com

info@sanatuvidacoaching.com

