

EVA JORDÁ

# DÉTOX *Verano*

- PROGRAMA PARA DEPURAR TU CUERPO, MENTE Y ALMA -

*Elimina Toxinas, líquidos y grasa*



SanaTuVida Coaching  
*por Eva Jordá*

## **DÉTOX VERANO 2019**

Programa para depurar cuerpo, mente y alma. Elimina toxinas, líquidos y grasa.

Primera edición Julio 2018

Segunda edición Julio 2019

Creado por Eva Jordá para SanaTuVida Coaching

Revisión y corrección de textos: María Pérez Cerdá

Imágenes cedidas por Eva Jordá, Unsplash y participantes del Détox Verano Grupal 2018: Ángela Corleone, Vanessa Sanchis, Karla Sarmiento, Sara Linhares, Carmen Cantador y Silvia Escandón.

[www.sanatuvidacoaching.com](http://www.sanatuvidacoaching.com) / [info@sanatuvidacoaching.com](mailto:info@sanatuvidacoaching.com)

SanaTuVida Coaching 2019 / Eva Jordá, 2019

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.

EVA JORDÁ

# DÉTOX *Verano*

- PROGRAMA PARA DEPURAR TU CUERPO, MENTE Y ALMA -

*Elimina Tóxicos, líquidos y grasa*



**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 de SanaTuVida Coaching.

A través de sus formaciones dirigidas tanto al ámbito personal como al profesional, como la Certificación de EXPERTO EN DÉTOX, Eva ofrece las pautas para reeducar el estilo de vida actual y dirigirlo 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, y como Profesora de Pilates, especializándose además, (tanto en Yoga como en Pilates) en Lesiones y Embarazo.

Graduada en administración, 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.**



**GRACIAS** por participar en este DÉTOX VERANO.

Deseo de todo corazón que sea el inicio de tu transformación personal, tal y como lo fue para mí.

Hace años participé, como tú lo estás haciendo ahora, en un detox online, y fue tal el cambio que experimenté en mi bienestar, que me llevó a estudiar y profundizar más en la nutrición, detox y hábitos saludables, incluso llevándome a crear una plataforma para reeducar en el estilo de vida sana.

Actualmente dirijo mi propia Escuela Online de SanaTuVida Coaching, a través de la cual ayudo a muchas personas a convertir su pasión por la vida sana, en una nueva profesión pionera en el mundo: EXPERTO EN DÉTOX.

Es increíble cómo la tecnología avanza a pasos de gigantes, como internet, mientras que existe un retroceso en cuanto a salud y bienestar. En la actualidad, vivimos una crisis mundial de salud, donde hay un aumento de enfermedades mortales y obesidad. Estamos rodeados de toxinas a través de alimentos prefabricados y desnaturalizados, aires contaminados, estrés, ansiedad, alta medicación, sedentarismo, drogas, tabaco, alcohol, pensamientos negativos, desconexión de la naturaleza, de nosotros mismos y de nuestra biología.

Todo ello va sumando, almacenándose en nuestro cuerpo y mente, provocando sobrepeso, dificultad para adelgazar, inflamación en el organismo, síntomas de tristeza y depresión, enfermedades, alergias e intolerancias.

¿El cuerpo es capaz de desintoxicarse por sí sólo? ROTUNTAMENTE SÍ. Tenemos todo un sistema para hacerlo, pero cuando se encuentra saturado de tantos tóxicos y no le damos al cuerpo la oportunidad de limpiarse, a igual que hacemos con nuestra casa o nuestro coche, se saturan todos los órganos, la sangre, los sistemas... etc. desequilibrando nuestra salud, belleza y bienestar.

Volver a llevar una vida plena y saludable es sólo responsabilidad nuestra, ni de nuestro médico, pareja, madre o amigos, SÓLO NUESTRA y esa responsabilidad creará un mundo mejor.

"No recordaba lo bien que me sentía, lo bien que me encontraba, hasta que no realicé un detox de 10 días", me dijo una participante al finalizar mi último DÉTOX PRIMAVERA.

Este programa, está enfocado en ayudarte, a través de una alimentación depurativa, sana, viva y natural, a que todo tu ser se limpie, se sane y recupere su figura y su estado natural. Además, el programa de 10 días, va acompañado de hábitos y apoyo que te ayudarán a depurarte mejor.

Quizá estés en este detox porque quieres adelgazar, mejorar tu salud, aumentar tu energía, aprender a cocinar saludable o por curiosidad. Sea por el motivo que sea: ¡enhorabuena! Todo cambio para obtener nuevos resultados comienza por tomar una decisión, y tú lo has hecho posible inscribiéndote en este programa de 10 días.

Mantente firme en tu determinación toma acciones cada día, y permítete que durante este reto, nuevas rutinas, alimentos y formas de conducir tu vida, te sorprendarán. Incluso más de lo que crees. Si haces lo de siempre, estarás igual que siempre, así que TOMA ACCIONES DIFERENTES y OBTENDRÁS RESULTADOS DIFERENTES.

Estaré encantada de acompañarte durante este proceso de transformación, tan increíble y maravilloso que estás a punto de descubrir. ¡Recibe un gran abrazo!

**EVA JORDÁ**

5. Bienvenida de **Eva Jordá**

6. Contenidos

### **GUÍA DE DESINTOXICACIÓN**

10. Necesitas un détox si...

11. Qué es un détox

11. Cómo nos vamos intoxicando

13. Beneficios

13-14. Etapas de un détox

14-15. Síntomas más comunes en la depuración

17. Antes de entrar y salir del détox

18. Preguntas más frecuentes

### **PREPÁRATE ANTES**

21. Descúbrete

23. Contrato contigo

24. Recomendaciones

### **APOYO DURANTE EL DÉTOX**

27. Meditación

27. Relajación

### **SÚPER HÁBITOS**

31. Al despertar

32. Durante el día

34. Al mediodía

36. Por la noche

37. Checklist: Resumen diario de hábitos

### **TIPS ANTES DE COMENZAR**

39. Desintoxica tu cocina

41. Café y détox

41. Anticípate a las recetas

42. Recomendaciones

# *Contenidos*

# Contenidos

## **RECETARIO**

Medidas y Equivalencias, 44  
Sustituciones, 44  
Nombres en diferentes países, 45  
Recetas básicas para este détox, 47  
Caldo vegetal depurativo, 48  
Leche de almendras, 49  
Queso vegetal de almendras, 49  
Quinoa, 49  
Arroz integral, 49  
Leche de coco, 51  
Donde encontrar la Guía para preparar tus propios Batidos y leches Vegetales, 51  
Aguas Depurativas, 52

## **Recetas de desayunos, comidas y cenas:**

Menú Primeros 5 días, 56  
Planificador del día 1 a 5, 58  
Lista de compras del día 1 al 5, 59  
Día 1, 60  
Día 2, 62  
Día 3, 64  
Día 4, 66  
Día 5, Introducción al día líquido, 69  
Recetas: "Día Líquido Ultra-depuración", 70

## **Recetas de desayunos, comidas y cenas:**

Menú Últimos 5 días, 72  
Planificador del día 6 al 10, 74  
Lista de compras de los días 6 al 10, 75  
día 6, 76  
día 7, 78  
día 8, 80  
día 9, 82  
Día 10: Introducción antes de comenzar, 85  
Recetas: "Día Líquido Ultra-depuración", 86

## **SNACKS Sugeridos**

Para merendar o tomar entre horas, 90

## **ANOTACIONES PERSONALES**

Tu espacio personal para escribir, 91

## **CERTIFICACIÓN DE EXPERTO EN DÉTOX**

Convierte tu pasión por la comida sana en tu profesión, 93







Guía  
de  
*Desintoxicación*

# *Necesitas hacer un programa depurativo si...*



## *¿Qué es un detox?*

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 detox es un respiro para nuestras células, un plan de limpieza, a través de hábitos y alimentación depurativa, para ayudar 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.

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.

## *¿Cómo nos vamos intoxicando?*

Vivimos en una sociedad muy amenazada por las toxinas, tanto en el sector de la alimentación, hábitos insanos, medio-ambiente, cosmética y 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 cc constante de respirar un aire tóxico en algunos ambientes, 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.





## 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 recordar 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 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.

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

Los siguientes síntomas son comunes durante una desintoxicación:

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

Todos estos síntomas son normales. Generalmente ocurren los 3-4 primeros días del proceso de detox. Luego, se normalizan. Ten paciencia y al menor síntoma bebe un vaso de agua, parece algo sencillo, pero es 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 de la naturaleza, oxigenarte, permitirte sentir cómo te sientes, observar tus emociones 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*

## Síntomas Comunes

A veces puedes tener síntomas que tal vez no son agradables durante la cura depurativa détox. 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 de 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 détox 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.

### Colitis/Diarrea

La colitis no es muy común en el proceso de détox. Por ello, revisa que las verduras estén bien lavadas antes de preparar los jugos ya que las bacterias son una de las razones principales de la diarrea. En el caso de que la sufras durante alguno de los 10 días, incorpora alguna comida o cena de dieta blanda con 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 o cepillo de cerdas naturales y utilizarla en seco, antes de entrar a la ducha. Te haces masajes en movimiento circular en dirección hacia el corazón.

## **Náuseas**

Es muy común tener angustia o 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 y ayudar a la eliminación de toxinas, líquidos y grasa.

## **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 sobretodo al aire libre. Toma agua y 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 que se están acumulando en la superficie y si no las eliminas, te las volverás a tragar de nuevo. Puedes aportar frescor a tu boca, masticando 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, disfrutando del proceso!"*





# Antes de entrar y salir del Détox



Es muy importante que días antes de **entrar en un détox**, comencemos a cenar una ensalada y desayunar fruta, para ir preparando al cuerpo. No sería adecuado tomar alimentos pesados, altamente procesados o azucarados.

Evita darte el atracón antes, y mucho menos hacerlo para premiarte porque no vas a poder comer ciertas comidas. Sino, todo lo contrario. Ve introduciendo alimentos más vivos y sanos como la fruta y las verduras crudas, para ir preparando tu cuerpo hacia el regalo de mejorar tu nutrición.

Este programa de 10 días, NO ES UNA DIETA DE MODA, es un plan estratégico saludable, para que vivas la experiencia de ser y estar saludable en Cuerpo, Mente y Alma.

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

No es recomendable terminar el détox e inmediatamente comer una comida pesada, difícil de digerir o con mucho condimento, y mucho menos como premio por haber esta 10 días comiendo sano. Tu premio será realizar los 10 días.

Evita quesos, leches y derivados, frituras, postres o granos difíciles de digerir como el pan común o los garbanzos.

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

En las comidas, introducir una diferente, cada día, en pequeñas porciones, en este orden, si es que no eres vegetariana o vegana:

- 1. Pescado y pavo, pollo, pato (preferir pescados salvajes y carnes de libre pastoreo)**
- 2. Todas las legumbres, granos como arroz integral ecológico y patatas**
- 3. Huevos Ecológicos**
- 4. Trigo (mejor sin gluten o trigo sarraceno)**
- 5. Lácteos orgánicos o vegetales**
- 6. Café ecológico en grano**
- 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, por precaución. Consúltalo con tu médico. 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 pequeños. 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](mailto:info@sanatuvida coaching.com)

## **Puedo comenzar el détox 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 en la pag. 29, 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 10 días más al terminar, y luego cada 3 meses según e inicio de la estación. 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.



### Bizcocho mandarinos

**Consejo nutricional**  
Las frutas secas deberían tomarse con la piel que las recubre, ya que es muy rica en vitaminas.





Prepárate  
*antes del*  
*Détax*



# Descúbrete

Saber lo que deseas lograr y por qué, es muy importante para mantenerte enfocado y motivado hacia una meta. Responde estas preguntas y léelas cada mañana para comenzar el día recordando tu intención y el por qué estás haciendo este programa. Tus respuestas serán muy valiosas para motivarte y seguir adelante cuando atraveses días menos buenos. ¡No dudes de tu capacidad para lograrlo, tienes en ti mucha fortaleza para llegar muy lejos! A continuación escribe:

**¿Por qué decidiste realizar este détox?**

**¿Qué te gustaría lograr realizando este détox y por qué?**

**¿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, a 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 detox, he dado el primer paso, para hacerme responsable de mí mismo-a porque entiendo que SÓLO YO soy responsable de mi bienestar.

Únicamente me compararé con la mejor versión de mí 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:

.....



*Avisa a las personas de tu alrededor para que sepan que durante 10 días vas a realizar este detox. Pide su ayuda y comprensión.*

*Reduce malos hábitos: tabaco, alcohol, café, sedentarismo, dormir poco, comida basura...*

*Pésate sólo el día 1 y al terminar en el día 10. Libérate de la báscula*

*Apóyate en el grupo privado y participa cada día con tus fotos y comentarios. Estamos para apoyarte.*

*Alinea tu mente con tu propósito de la pag.17 y mantenlo. Sólo van a ser 10 días de tu vida.*

*Comprométete y Disfruta del proceso!*







Apoyo  
*durante*  
*el Détox*



# Relájate, descansa...

## Practica la meditación - Cálmate a través de la relajación

Realiza esta meditación/visualización y la relajación, escuchando los audios y escribiendo, en una libreta, todo lo que necesites o creas oportuno para trabajar en tu propio proceso de desarrollo personal y liberación de emociones tóxicas que ya no deseas que permanezcan más en tu vida, haciéndote daño, causándote sufrimiento, pena, culpa o dolor.

Nota: 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. Si utilizas el ebook digital, haz click en "descarga tu audio".

### Meditación/Visualización

#### *Cuerpo Saludable*



Descarga tu audio

Aquí



O en la aplicación QR de tu móvil

### Relajación

#### *Anti Ansiedad y Estrés*



Descarga tu audio

Aquí



O en la aplicación QR de tu móvil







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, límpiarte 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 piroparte, mientras respiras. Luego, visualízate logrando algo que desees y finalmente, quédate durante unos minutos en silencio.

Antes de tu ducha, hazte un peeling en seco, día sí, día no, para apoyar a los poros a expulsar toxinas a través de ellos.

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 y transmíteles 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 durante estos 10 días.

Haz cada día algo que te haga feliz, que no perjudique tu salud, 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.

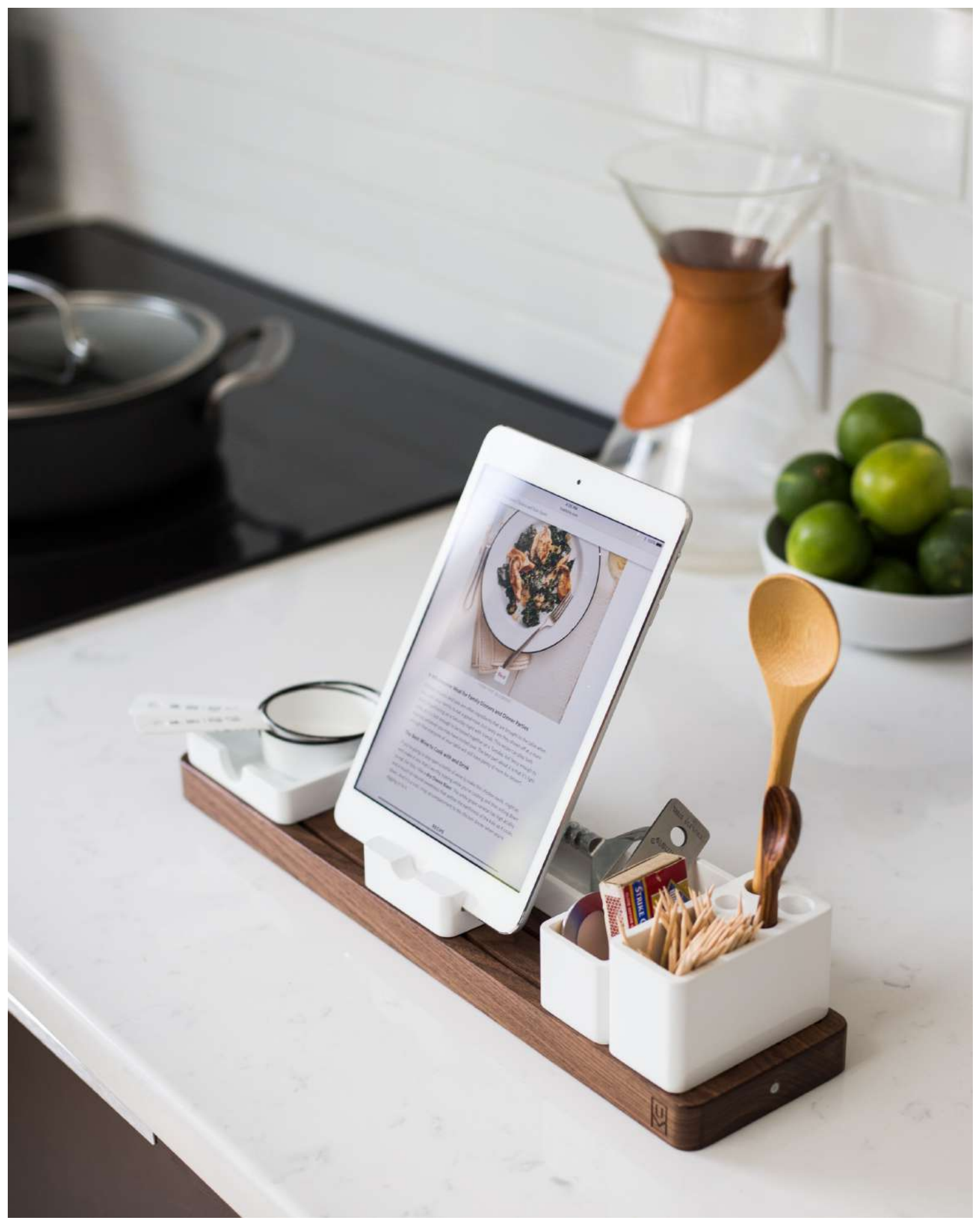
Pon plena consciencia de los alimentos que tienes en el plato: sus sabores, su olor, su color, su textura... Mastica muchas veces hasta deshacerlo en tu boca antes de tragarlo.

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

Come hasta que sientas la sensación de estar lleno 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, 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.

Después de cenar, evita acostarte inmediatamente, con el estómago lleno o enfadado. 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 sentirte lleno y no te acuestes 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 sentirte 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 y/o sustitúyelo por tés. Evita alimentos antinaturales y haz cada día algo que te haga feliz. ¡Disfruta de tu día!



Tips  
*Antes de  
comenzar*



# Desintoxica tu cocina

## Comidas y productos a evitar









# 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 tu 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 tu 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 détox 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 DOS DÍAS LÍQUIDOS...**

En este DÉTOX VERANO hay dos días en lo que ayunamos con agua, shots, jugos, batidos y smoothies para depurar más, perder más líquidos y grasa, a la vez que damos un descanso a nuestro sistema digestivo. La nutrición será muy alta, pero si se siente sensación de hambre hay unas recomendaciones en el día 5 y 10.

### **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 y, si es posible, de primera presión 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 tiene 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

Pimiento Rojo  
Pimiento Verde  
Kale  
Agua de coco  
Leche de almendras  
Semillas de chía  
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, judías  
Fruta entera



# Nombres de los alimentos

## *en diferentes países*

BLUEBERRY  
NUEZ DE LA INDIA  
AJONJOLÍ  
CHILE DEL ÁRBOL  
CHICHARROS  
ELOTE  
CHILE JALAPEÑO  
CHILE POBLANO  
TOMATILLO  
TOMATE SALADET  
CAMOTE  
FRIJOL  
ARÚGULA

ARÁNDANOS  
ANACARDOS  
SÉSAMO  
GUINDILLA  
GUISANTES  
MAÍZ  
PIMIENTO VERDE PEQUEÑO  
PIMIENTO VERDE GRANDE  
TOMATE VERDE  
TOMATE PERA  
BONIATO  
JUDÍAS, HABICHUELAS  
RÚCULA





Recetas

*Básicas*

# 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 estén 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	Espicias
-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 Almendras

1L y medio de agua natural de baja mineralización  
1 bolsita de almendras crudas con su piel marrón, sin cáscara (sobre unos 200 gramos).

Remojar la noche de antes las almendras con agua mineral (evitar la de grifo).

Al día siguiente, enjuagarlas, triturarlas (con piel) y luego colar la pulpa del líquido, o se pueden escaldar las almendras con su piel, durante 1 minuto en agua hirviendo y pelarlas deshechando la piel marrón. De esa manera, se puede triturar sin colar, creando una textura sin grumos más suave.

El procedimiento es el siguiente: triturar todas las almendras con un poco de agua, e ir incorporando el resto del agua poco a poco, para que se trituren bien.

Sugerencia: si se desea colar esta leche, reservar a pulpa de las almendras, para añadirlas en forma de superfoods a nuestros smoothies, o para realizar:

## Queso Vegetal de Almendras

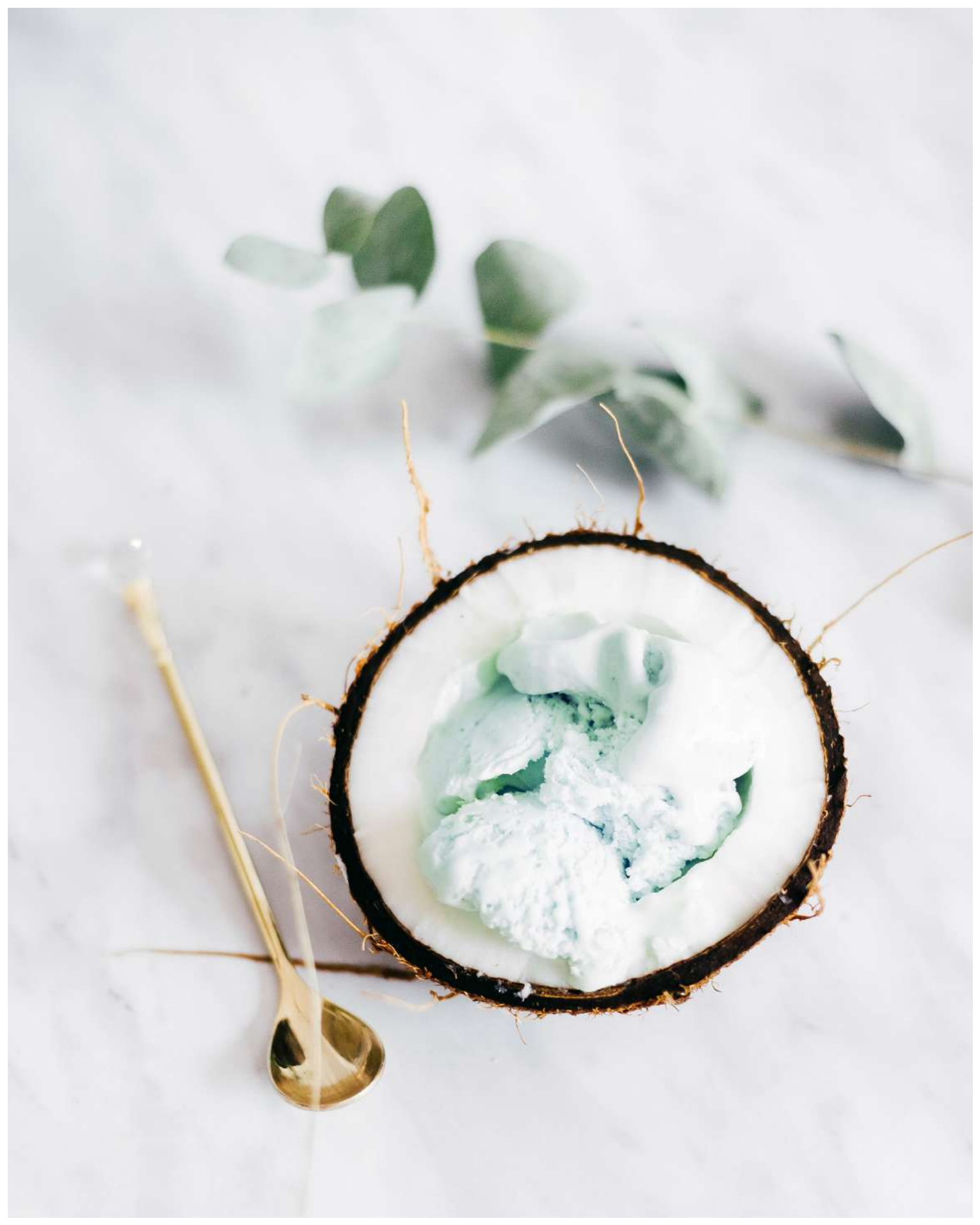
Tritura los restos de la leche de almendras (sólo la pulpa sin piel) con media taza de leche de almendras (unos 100ml), un sobre de 10gr. gelatina vegetal (agar-agar) y una cucharada grande de copos de levadura de cerveza desamargados, una pizca de sal y especias aromáticas al gusto. Reserva en el refri, con un taper de cristal circular para darle forma de queso. Que repose unas horas y estará listo para untar, añadir a tus ensaladas o comer tal cual.

## Quinoa

Enjuagar la quinoa en un colador, y dejarla en remojo por media hora antes de su cocción para activarla. Luego, enjuagarla de nuevo y hervirla con el doble/triple de agua, según fabricantes, pero mucho mejor con caldo de verduras vegetal (ver RECETAS BÁSICAS) para que tenga más sabor y nutrientes. También puedes añadir un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal. Cocerla a fuego moderado, removiendo de vez en cuando, hasta que absorba el agua, medio tapado el cazo. Luego, destapar, remover con un tenedor y dejarla enfriar.

## 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.



# Recetas Básicas



## 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 cuál de los 3 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 queda vacío, 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.

## Guía para elaborar tus propios batidos y leches vegetales

Si quieres aprender cómo se elaboran los shots, jugos, batidos y smoothies, diferencias entre ellos, que menaje necesitas, cómo elaborar tus propias recetas, cómo conservarlos, cómo lavar frutas y verduras y cómo almacenarlos, puedes encontrar un extenso capítulo, incluido en el libro DÉTOX PRIMAVERA.

Visita el apartado "LIBROS" en [www.sanatuvidacoaching.com](http://www.sanatuvidacoaching.com) y podrás elegir el formato que más te guste, en papel (sólo envíos a España) o en ebook digital, que puedes descargar y fotocopiar para tu uso personal.





# *Aguas* Depurativas





# AGUAS *Depurativas*



## ¿Qué cantidad de agua tomar?

Durante los 10 días del DÉTOX VERANO incrementa la cantidad de agua, para que te ayude a depurar y eliminar más toxinas.

La cantidad de AGUA necesaria al día, se obtiene multiplicando 0.03 por tu peso total en KG.

El resultado obtenido es el número de litros a tomar en el día, de esos litros indicados, que medio litro sea alguna de las AGUAS DEPURATIVAS

## 1. AGUA ANTITOX

1 litro de agua  
1 cdta. Jengibre rallado  
1/2 pepino en rodajas delgadas  
1 limón en rodajas delgadas  
6 hojas de menta o hierbabuena  
o 1 gota de aceite esencial

## 2. AGUA BELLEZA PURA

- 1 litro de agua
- 2 ó 3 fresas, rebanadas
- 1/2 manzana verde, en rodajas delgadas
- 1 cdta. Canela en polvo
- Jugo de 1 limón

Mezclar todo en un termo o jarrita, agregar hielo al gusto y tomar como agua de uso. Todo lo que sobre de las aguas puede comerse.

## Aguas Opcionales

Tener en cuenta que estas bebidas son opcionales, se puede tomar sólo agua, pero con estos ingredientes se potencia la eliminación de toxinas.

**ATENCIÓN:** Los ingredientes **NO ESTÁN INCLUIDOS** en la lista de compras, pero si son muy recomendables. Si deseas incluirlas, estos son los ingredientes:

**Limonas**  
**Naranjas**  
**Jengibre**  
**Pepino**  
**Sandía**  
**Piña**

**Menta o Hierbabuena fresca**  
**Albahaca fresca**  
**Cilantro**  
**Fresas**  
**Manzana Verde**  
**Canela**

## 3. AGUA ADELGAZANTE

- 1 puño de cilantro
- 1 limón en rodajas o 1 gotita de aceite esencial
- 1 sandía, en cuadros
- 1 ½ taza de agua
- Hielo al gusto

## 4. AGUA DESHACE GRASA

1 taza de piña, en cuadros  
1 trocito de jengibre, pelado y rebanado  
1 manzana verde, en rebanadas  
1 puñito de hojas de menta o 1 gota de aceite esencial  
1 ½ taza de agua  
Hielo al gusto

Mezclar todo en un termo o jarrita, agregar hielo al gusto y tomar como agua de uso. Todo lo que sobre de las aguas puede comerse.

Para tomar durante todo el día



# *Menú* Primeros 5 días





COOKING IS  
**LOVE**  
YOU CAN TASTE

# Días del 1 al 5



*Desayuna*



*Comida*



*Cena*

## Día 1

Batido 1

Bowl ¡Viva el Verano!

Ensalada Fresquita de Queso o tofu

## Día 2

Batido 2

Tacos Veganos

Ensalada Tropical de Mango

## Día 3

Batido 3

Curry Tropical con Coco

Bowl Noches veraniegas con Verduras Asadas

## Día 4

Batido 4

Hamburguesas de Boniato con Ensalada Verde

Buddha Bowl Refrescante de Sandía Crujiente

## Día 5

*Todo líquido*

Batido 5  
Batido 6

Batido 7

Batido 8

# Lista de Compras

Días del 1 al 5 

## Verduras

- Jengibre, 1 pieza
- Pepino, 5
- Remolacha, 1
- Cebolla tierna, 1
- Cebolla dulce, 1
- Cebolla Morada, 3
- Tomates, 9
- Zanahorias, 13
- Apio, 2 ramas
- Pimiento verde, 1
- Pimiento rojo, 3
- Ajos, 5
- Calabacín verde claro, 1
- Brócoli, 2 tazas
- Berenjena, 1 pequeña
- Espárragos, 8
- Boniato, 1 mediano
- Champiñones, 6
- Lechuga, 5 hojas
- Kale, 5 hojas
- Rúcula, 1 taza
- Acelgas, 3 hojas
- Espinacas, 4 tazas
- Cilantro, 1 ramillete
- Albahaca, 1 ramillete
- Cebollino

## Semillas y granos

- Semillas de sésamo
- Semillas de Chía
- Bayas de Goji
- Dátiles, 2 ó miel
- Semillas Variadas tipo pipas de girasol, calabaza...
- Arroz integral, 1 taza

## Frutas

- Uvas rojas, 5 tazas
- Sandía, 1 tajada
- Manzana roja, 1
- Manzana verde, 3
- Fresones, 20
- Kiwi, 1
- Plátano, 3
- Naranjas para zumo, 10
- Limón, 4
- Aguacate, 4
- Mango, 1
- Piña, 1 entera
- Coco, 1 grande (y reservar el coco rallado sobrante en el refri)

## Espicias

- Comino en polvo
- Canela en polvo
- Orégano seco
- Nuez moscada en polvo
- Cacao puro ecológico sin azúcar
- Pimienta Negra en polvo
- Pimienta Cayenne en polvo
- Pimentón dulce en polvo
- Curry en polvo

## Varios

- Aceite de oliva virgen primera presión en frío
- Vinagre de manzana con madre
- Vinagre Balsámico
- Sal rosa del Himalaya
- Maíz cocido, 1 lata pequeña
- Aceitunas sin hueso, 1/2 taza
- Agua de Coco (opcional)
- Huevo, 1 (se puede sustituir por Chía)
- Frijoles negros, 1 taza
- Quinoa
- Tortitas de maíz o de trigo sin gluten
- Miel
- Chocolate negro ecológico con +72% de cacao puro
- Copos de avena ecológicos
- Arroz integral, 1 taza
- Queso vegetal (ver RECETAS BÁSICAS cómo realizarlo) o queso fresco o de cabra o tofu ecológico

## Frutos secos

- Almendras laminadas, 1 bolsita
- Almendras crudas con piel, 1 bolsita o taza de 200/250gr

### Medidas:

1 taza=1 vaso=250gramos / 1 cdta.= una  
cucharadita de postre / 1cda.= 1 cucharada  
sopera



## Desayuno

### Batido 1: Smoothie Bowl Vitalidad



## Comida

### Bowl ¡Viva el Verano!



## Cena

### Ensalada Fresquita de Queso (o tofu ecológico)

**\*Toma cada día en ayunas...** Un gran vaso de agua natural, con el jugo de medio limón, durante los 10 días

### Batido 1: Smoothie Bowl Vitalidad

- 1 manzana verde
- 1 taza de espinacas
- 1 taza de leche de almendras casera
- 2 dátiles sin hueso o 1 cda. de miel
- 1/2 cda. de canela en polvo
- 1/2 cda. de nuez moscada en polvo
- Agua al gusto
- SuperFoods opcionales

1. Preparar la leche de almendras casera.
2. Licuar todos los ingredientes juntos, menos los superfoods, hasta que quede cremoso.
3. Servir en bol con superfoods por encima como canela en polvo, semillas variadas como pipas de girasol o calabaza (naturales sin sal) o/y dos cucharadas de avena natural ecológica en copos

### Bowl ¡Viva el Verano!

#### Para el bowl:

- 1 taza de arroz integral cocido
- 1/2 cebolla dulce (no pica) en juliana
- 2 tazas de espinacas
- 1 tomate a taquitos pequeños
- 1 zanahoria cortada a bastoncillos
- 1 rama de apio a taquitos pequeños
- 1 pimiento verde a taquitos pequeños
- 2 cdas de semillas de sésamo

#### Para el aderezo:

- 1 aguacate pequeño
- 1 cucharada vinagre de manzana
- 1 limón (su zumo)
- 1 cda. de aceite de oliva

1. Enjuagar el arroz antes de cocinarlo en un colador. Mientras se escurre, llevar a ebullición 3 tazas de agua. Cuando hierva, añadir una pizca de sal y el arroz y cocinar a fuego medio, durante 40 minutos aprox. o cuando veamos que ya no está duro. Reservar en un colador sin enjuagar. Puedes ver la receta de arroz en RECETAS BÁSICAS.
2. Mezclar todos los ingredientes del aderezo en un procesador de alimentos y añadir un poquito de agua para que no esté ni muy espeso, pero tampoco muy líquido.
3. En un gran bol o plato hondo grande, ve colocando sin mezclar entre ellos, el arroz integral por un lado, junto a él la zanahoria a bastoncillos, al lado el pimiento verde, junto a él el tomate, luego el apio a taquitos, y por último la cebolla dulce y las hojas de espinacas
4. Agrega el aderezo al centro con el sésamo por encima

### Ensalada Fresquita de Queso (o tofu ecológico)

#### Para la ensalada:

- 2 tomates medianos en cuadraditos
- 1 pepino a cuadraditos
- 1/2 cebolla morada a taquitos
- 1/2 taza de aceitunas sin hueso
- 1/2 taza de queso vegetal (ver receta en RECETAS BÁSICAS) o queso fresco de cabra o tofu ecológico

#### Para el aderezo:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1/2 cucharada de orégano seco
- sal y pimienta al gusto

1. Mezclar todos los ingredientes del aderezo en un vaso
2. Mezclar los ingredientes de la ensalada en un plato hondo. Se puede dorar el queso o el tofu con una gotitas de aceite en una sartén.
3. Añadir el aderezo, mezclar bien y servir.

**Remojar el día de antes 1 taza de almendras para hacer hoy la Leche de Almendras del batido 1 y esta noche poner a remojar 2 cdas. de copos de avena en 2 tazas de leche de almendras casera, en un tarro de cristal en el refri. También puedes adelantar frijoles cocinados para mañana al mediodía**



*Desayuno*

**Batido 2: Smoothie ChocoAvena**



*Comida*

**Wok de Tacos Veganos**



*Cena*

**Ensalada Tropical de Mango**

### Batido 2: Smoothie ChocoAvena

- 8 fresones
- 1 plátano
- 2 hojas de kale
- 2 tazas de leche de almendras casera
- 1 cda. cacao puro en polvo
- 2 cdas. de avena en copos ecológica
- 1 onza de chocolate negro más de 70% bajo en azúcar, mejor ecológico

1. Saca el preparado de los copos de avena y la leche de almendras, que dejaste anoche en el refrigerador.

2. Bátelo junto a las fresas, el plátano, las 2 hojas de kale y el cacao en polvo, hasta que quede cremoso.

3. Servir en bol con chocolate negro bajo en azúcar, rallado por encima.

### Wok de Tacos Veganos

#### Para el relleno:

- 1 cda. de aceite de oliva
- 2 ajos en láminas
- 1 pimiento rojo pequeño a taquitos
- 6 champiñones a láminas
- 1/4 cda. comino en polvo
- 1/2 cebolla morada fileteada
- 1 cda. miel ecológica
- 1 taza de frijoles negros ya cocidos
- 2 hojas de lechuga a tiras finas

#### Aderezo Guacamole Sencillo:

- 1/2 ajo picado en mortero
- 1 aguacate mediano
- 1 tomate pequeño rallado
- Una pica de sal y aceite de oliva
- Tortitas de maíz o sin gluten al gusto

1. Cocer los frijoles tal y como indica el fabricante del envase. Mientras se van haciendo seguir con los demás pasos.

2. Saltear en un wok o sartén honda, con una cda. de aceite de oliva los ajos, el pimiento y los champiñones y reservar cuando estén blandos (unos 10 min. a fuego moderado). Salar muy ligeramente, añadir el comino, remover y reservar.

3. En el mismo wok, añadir la cebolla y cuando esté transparente añadirle la miel, remover y apagar el fuego.

4. En el mismo wok, ya sin fuego, le añadiremos el salteado que habíamos reservado de pimiento, champiñones y ajos, más los frijoles. Remover y dejar ahí.

5. Calentar las tortitas, pero sin tostar y servir sobre cada una de ellas el sofrito del wok, decorar con una capa de lechuga y el aguacate encima.

### Ensalada Tropical de Mango

#### Para la ensalada:

- 1 taza de quinoa cruda
- 1 tomate grande sin semillas a taquitos
- 1 lata pequeña de maíz cocido
- 1 pepino pelado a taquitos
- 1 mango pelado y a taquitos
- 3 cdas. de cebollín picado

#### Para el aderezo:

- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cdas. de aceite de oliva

1. Enjuagar la quinoa en un colador y luego hervirla con el doble de agua, o mejor caldo de verduras y un chorrito de aceite de oliva. Cocerla a fuego moderado, removiendo de vez en cuando, hasta que absorba el agua, medio tapado el cazo. Luego, destapar, remover con un tenedor y dejarla enfriar. Ver antes cómo cocinar la quinoa en RECETAS BÁSICAS.

2. Mientras, cortar a taquitos las verduras y el mango

3. En un bol grande o plato hondo, mezclar la quinoa con todos los ingredientes y añadir el aderezo por encima. Mezclar bien antes de servir.

Para mañana necesitarás hacer **LECHE DE COCO CASERA**



*Desayuno*

**Batido 3: Smoothie Tropical**



*Comida*

**Curry tropical con Coco**



*Cena*

**Bowl Noches Veraniegas con Verduritas Asadas**



### Batido 3: Smoothie Tropical

- 1 plátano
- 1 taza de piña
- 1 taza de agua de coco o leche de coco
- 3 hojas de lechuga
- 1 pepino
- Para decorar, añade coco rallado por encima (de las sobras de hacer la leche casera de coco)

1. Bate todo junto hasta que esté cremoso. Puedes añadirle un poquito de agua de baja mineralización, hasta conseguir ese punto de cremosidad, sin estar demasiado líquido

2. Servir en bol con coco rallado por encima.

### Curry tropical con Coco

- 2 cdas. de aceite de coco u oliva
- 2 cebollas moradas fileteadas
- 2 dientes de ajo laminados
- 1/2 cda. jengibre rallado
- 1/2 cda. curry en polvo
- 1/2 cda. comino en polvo
- 1 pizca de pimienta cayena
- 1/2 cda. pimentón dulce
- 2 tomates a cuadraditos
- 1 calabacín mediano a cuadraditos
- 1 taza de brócoli haciendo ramos pequeños
- 1 zanahoria a rodajas finas
- 1/2 pimiento rojo a cuadraditos
- 1 taza de espinacas
- 2 tazas de leche de coco
- 1/2 cda. canela

1. En una olla o wok, calentar el aceite sin que humee y añadirle las cebollas y los ajos. Cuando estén transparentes agregar el jengibre y las especias: curry, comino, pimienta y pimentón. Revolver todo junto unos minutos

2. Añadirle el tomate y cuando hierva el jugo del tomate, añadir el resto de vegetales y cocinar por 10 minutos a fuego moderado. Que queden aún crujientes.

3. Bajar la temperatura y añadir la leche de coco y la canela. Dejar cocinar por 10 minutos más.

Hoy, durante el día, hornear 1 boniato 30min a 180°. Apagar y dejar dentro del horno cerrado hasta que se acabe de cocer. Lo necesitaremos para mañana.

### Bowl Noches Veraniegas con Verduritas Asadas

#### Para el bowl:

- 1 pimiento rojo a cuadraditos
- 1 berenjena pequeña a cuadraditos
- 2 zanahorias medianas a cuadraditos
- 1 cebolla grande tierna a taquitos
- 8 espárragos a taquitos
- 1 cda. de aceite de oliva
- Sal y Pimienta Negra
- 1 tomate sin semillas a cuadraditos
- 1 pepino, la mitad a dados y la otra mitad a láminas largas
- 1 cda. orégano seco
- 10 aceitunas laminadas

#### Aderezo:

- 1/4 de vinagre balsámico
- 1/2 taza de jugo de naranja natural

1. Poner el horno a 180° y mientras se calienta cortar a cuadraditos todas las verduras

2. En una bandeja poner el pimiento rojo, la berenjena, las zanahorias, la cebolla y los espárragos con aceite, sal y pimienta. Mezclar bien y extender para que solo ocupe una capa. Hornear por 20 minutos, removiendo de vez en cuando. Al terminar, sacarlas del horno y que se enfríen.

3. Mientras se asan las verduras, carameliza el aderezo sobre 5-10 minutos sin que llegue a pegarse a la olla. Que quede ligeramente espeso. Y reservar.

4. En una fuente, agregar las verduras asadas, el tomate, el pepino, las aceitunas, el orégano y el aderezo. Se puede servir en un bol todo junto o hacer envoltorios redondos con las láminas del pepino.



*Desayuno*

**Batido 4: Caprichoso**



*Comida*

**Hamburguesas de Boniato con Ensalada Verde**



*Cena*

**Buddha Bowl Refrescante de Sandía Crujiente**

### Batido 4: Caprichoso

- 1 manzana Roja
- 1 taza de piña
- 2 naranjas (sólo el zumo)
- 10 hojas de espinacas o kale
- Agua al gusto

Bate todo junto hasta que esté sin grumos

### Hamburguesas de Boniato con Ensalada Verde

#### Para las hamburguesas:

- 1 boniato mediano asado
- 1 taza de acelgas o espinacas finamente cortadas
- 1 huevo ó su sustituto no animal: 1 cda. de semillas de Chia remojadas con 1/4 de taza de agua durante 15 minutos
- 1/2 cda. comino
- 4 cdas. cilantro picado

#### Para la ensalada:

- 1 tomate madurito
- 1 aguacate mediano
- 1 taza de hojas de rúcula
- 1 cda. aceite de oliva
- orégano

1. Mezclar en un bol, la carne del boniato sin piel, las hojas de acelgas, el huevo o chía, el comino y el cilantro hasta formar una pasta.

2. Formar pequeñas hamburguesas y freírlas en una sartén con un poco de aceite a fuego moderado.

3. Cortar el tomate y el aguacate a rodajas. En un plato, poner la primera camita de hojas de rúcula, luego el tomate, encima el aguacate y rocíar con aceite, una pizca de sal y orégano.

4. Servir, con las hamburguesas de boniato, junto con la ensalada.

### Buddha Bowl Refrescante de Sandía Crujiente

#### Para la ensalada:

- 2 hojas de lechuga
- 1 ramillete de Brócoli desmenuzados
- 10 hojas de espinacas crudas
- 1/2 cebolla dulce en juliana
- 1 zanahoria rallada
- 1 apio a rodajas muy finas
- 1/2 taza de queso vegetal, de cabra o fresco o tofu
- 1 tajada de sandía sin pepitas

#### Para el aderezo:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharada de albahaca picada
- 2 cda. jugo de limón

1. Mezclar todos los ingredientes del aderezo en un vaso

2. Mezclar los ingredientes de la ensalada en un plato hondo

3. Añadir el aderezo, mezclar bien y servir.

**Mañana es el día TODO LÍQUIDO. Ten a mano frutas y verduras frescas para tomar entre horas, si te da el hambre. También infusiones o aguas saborizadas para hidratarte y ayudarte a eliminar más toxinas, grasas y líquidos**



### 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.

### Ya ahora, vamos a comenzar este día de líquidos ultra depurativo: ¡Comenzamos!

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. Es lo que yo 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?



## Desayuno

**Batido 5: Shot matinal**

**Batido 6: Jugo Buenos Días**



## Comida

**Batido 7: Picnic verde en el campo**



## Cena

**Batido 8: Fucsia que te quiero fucsia**

### Día Líquido

#### Batido 5: SHOT MATINAL

- 1 trocito de jengibre
- 1 taza de uvas rojas

Preparar el shot de uva, con el trocito de jengibre y la taza de uvas rojas, en un extractor de jugos o en batidora (colando después la pulpa. Se puede añadir media taza de agua si se desea un poco más líquido)

#### Batido 6: JUGO BUENOS DÍAS

- 2 manzanas verdes
- 8 zanahorias
- 2 varas de apio
- 1 taza de agua mineral

1. Si se tiene extractor de jugos, licuar y beber el zumo extraído

2. Si no se tiene extractor, utilizar la batidora de brazo, americana o de alta potencia, y triturar las manzanas y zanahorias con 1 vaso de agua natural, mejor fresca del refri.

3. Tomar un gran vaso y guardar el resto, si sobra, para tomar cuando se vuelva a sentir hambre.

#### Batido 7: PICNIC VERDE EN EL CAMPO

- 1 taza de espinacas o kale
- 1 taza de fresón o fresas
- 1 kiwi verde
- 1 plátano
- 1 taza de jugo de naranja natural
- 1/2 limón (sólo su zumo)
- SuperFoods Opcionales

Licúa todo junto hasta que quede cremoso, servir en un bol y añade por encima los superfoods como:

- Bayas de Goji
- Almendras laminadas
- Semillas de chía
- y canela en polvo

#### Batido 8: FUCSIA QUE TE QUIERO FUCSIA

- 1 pepino pelado
- 1 remolacha peq. cruda y pelada
- 1 taza de fresas o frambuesas
- 1 taza de zumo de naranja natural
- 1 aguacate pequeño
- y agua al gusto según lo espeso que guste

Licúa todo junto hasta que quede cremoso. Servir en un bol, comiéndolo con cuchara y masticar cada cucharada.

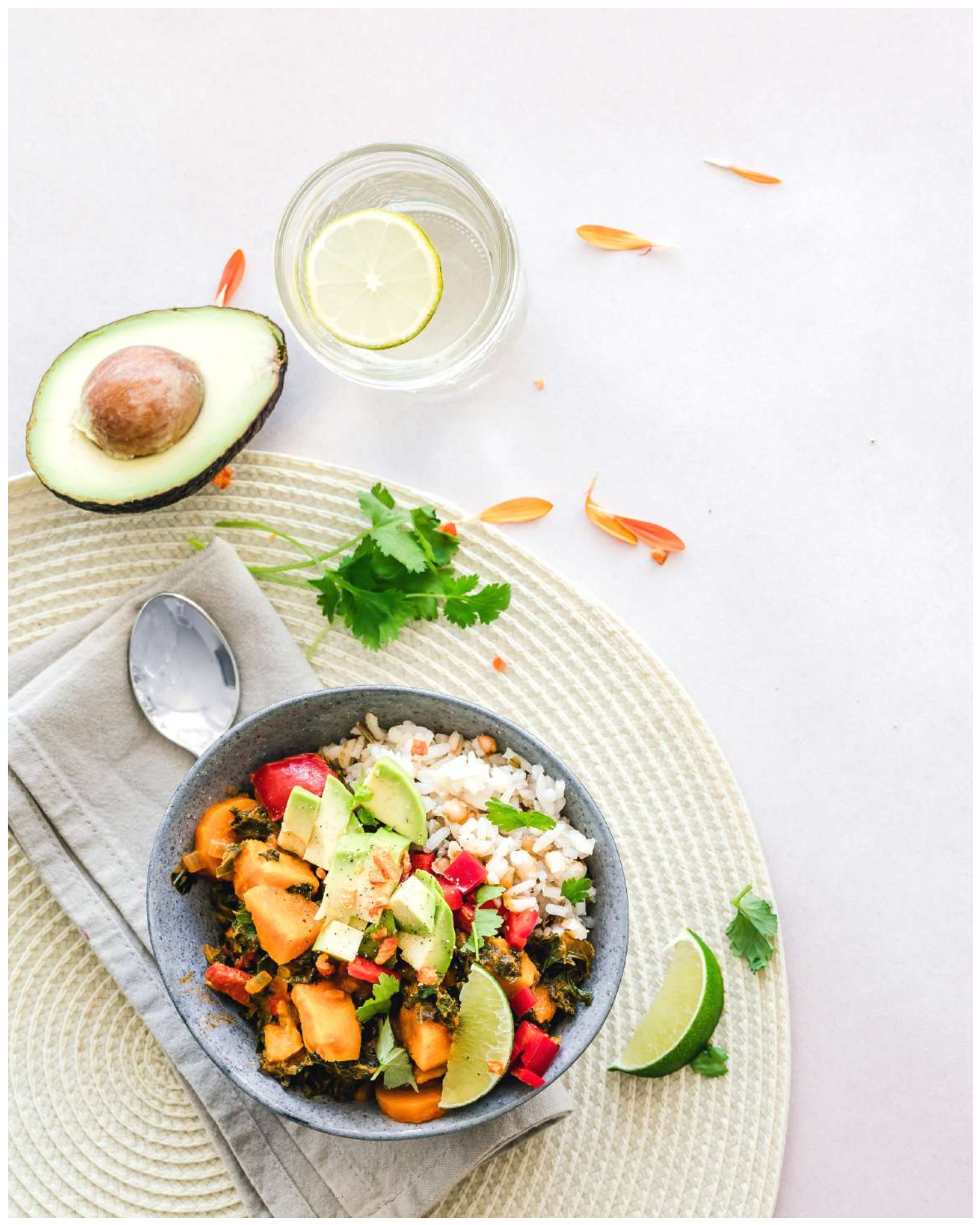
#### Para tomar durante todo el día si hay hambre:

- Agua natural de baja mineralización cada vez que sientas hambre, antes de tomar cualquier otro alimento. Evita frutos secos hoy.
  - Infusiones sin endulzar
  - Fruta de la temporada (ideal las más acuosas como melones, sandías, peras, kiwis...).
  - Palitos de verduritas como zanahorias, pepinos, apio...
- (Atención: No están incluidas en la lista de compra)**



# *Menú* Últimos 5 días





# Días del 6 al 10



*Desayuna*



*Comida*



*Cena*

## Día 6

Batido 9

Tacos de  
Champiñón

Ensalada  
Caramelizada

## Día 7

Batido 10

Noodles con  
Verduras Asadas

Crema Fría Fucsia

## Día 8

Batido 11

Wrap de Verduritas  
y nueces

Carpaccio Verde

## Día 9

Batido 12

Pasta Pesto

Bowl de Quinoa

## Día 10

*Todo líquido*

Shot 13  
Jugo 14  
Batido 15

Smoothie 16  
Jugo 17

Batido 18

# Lista de Compras

Días del 6 al 10 

## Verduras

- Espinacas, 3 tazas
- Acelga, 2 hojas
- Brotes variados de hojas verdes, 1 bolsita
- Albahaca, 1 taza y media
- Kale, 8 hojas
- Menta o Hierbabuena, 10 hojas
- Cilantro, 1/2 taza
- Lechuga romana 6 hojas
- Rúcula, 1 taza y media
- Apio, 1 tallo
- Bok choy, 2 tallos (o dos tallos de apio)
- Calabacín verde claro, 3 medianos
- Brócoli, 1 taza y media
- Zanahorias, 2 medianas
- Repollo Morado, 1 taza
- Edamame (vainas de soja) 1 bolsita (o guisantes)
- Pepino, 4 medianos
- Jengibre, 1 pieza mediana
- Remolacha, 2 medianas
- Pimiento verde, 1 mediano
- Pimiento Rojo, 1 grande y 1 pequeño
- Tomate tipo "pera", 11
- Tomate ensalada, 2 medianos
- Tomates Cherry, 5
- Ajos, 4
- Champiñones, 14
- Cebollas Tierna, 2

## Frutas

- Manzana Verde, 1
- Manzana Roja, 1
- Piña, 1 grande
- Naranjas, 5
- Aguacates, 8
- Limón, 4
- Mango, 1
- Plátanos, 2
- Fresones, 1 taza
- Uvas, 1 taza

## Espicias

- Cacao puro ecológico en polvo sin azúcar
- Comino
- Canela
- Pimienta Cayenne

## Varios

- Aceite de oliva virgen (ideal si es de primera presión en frío)
- Vinagre de manzana (ideal con madre)
- Vinagre Balsámico
- Salsa Tamari ecológica
- Sal rosa del Himalaya
- Miel ecológica
- Té verde
- Queso de Cabra, 1 rodaja
- Noodles de arroz, 1 bolsita
- Garbanzos, 1 taza
- Quinoa, 1 paquete
- Tortitas de Maíz o de trigo sin gluten

## Semillas y granos

- Brotes de Alfalfa, 1 bolsita
- Nueces, 2 tazas
- Almendras, 2 tazas
- Almendras laminadas, 1 paquetito
- Cacahuete, 1/4 taza
- Semillas de lino
- Semillas de sésamo
- Semillas variadas, 1 paquetito

### Medidas:

1 taza=1 vaso=250gramos / 1 cda.= una cucharadita de postre / 1cda.= 1 cucharada sopera



## Desayuno

### Batido 9 Cremoso



## Comida

### Tacos de Champiñón



## Cena

### Ensalada Caramelizada

### Batido 9 Cremoso

- 1 manzana Roja
- 1 pepino
- 1 aguacate
- 1 taza de piña
- 2 naranjas (sólo el zumo)
- 10 hojas de espinacas o kale
- Agua al gusto

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

### Tacos de Champiñón

#### Para los tacos:

- 2 cebollas tiernas laminadas
- 1 cda. de aceite de oliva
- 10 champiñones laminados
- 2 cdas. salsa tamari (o de soja)
- 2 hojas de acelga

#### Para el guacamole sencillo:

- 1/2 ajo
- 1 aguacate mediano
- 1 tomate mediano maduro rallado
- 1/2 pimiento rojo a cuadraditos
- 1 cda. aceite oliva
- 1 pizca de sal
- Brotes de alfalfa
- Tortitas de maíz o trigo sin gluten

1. A fuego medio, poner las cebollas laminadas en una sartén y tapar para que se cuezan con el propio vapor, junto con una cucharada de aceite de oliva. Remover de vez en cuando y cuando estén suaves, destapar y añadir los champiñones y la salsa tamari

2. Cuando estén tiernos los champiñones, agregar la acelga y cocinar 5 minutos más

3. Mientras, en un mortero, machacar el ajo, luego el aguacate y añadir el tomate rallado, el pimiento rojo, el aceite y una pizca de sal y remover todo junto.

4. Servir las tortitas calientes sin tostar, con el guiso de champiñones, dos cucharadas de guacamole por tortita y brotes de alfalfa por encima.

### Ensalada Caramelizada

#### Para la ensalada:

- 1 remolacha mediana
- 1cm de jengibre pelado
- 2 tazas de brotes de hojas como rúcula, canónigos, etc
- 1/2 taza de nueces
- 2 cdas. de miel
- 1 trocito de queso de cabra
- 1 aguacate mediano

#### Para el aderezo:

- 1 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharada de vinagre balsámico

1. Mezclar los ingredientes del aderezo en un vaso

2. Hervir la remolacha pelada con el trocito de jengibre, hasta que esté tierna y reservar fuera del agua. cuando esté fría hacerla a bastoncitos con un rallador

3. En una sartén, revolver las nueces con la miel, durante unos pocos minutos hasta que se doren pero que no se quemem.

4. En una fuente, poner una camita con los brotes de hojas, encima la remolacha, el aguacate, el aderezo y revolver todo. Luego añadir el queso de cabra desmenuzado por encima y decorar con las nueces caramelizadas

Para el batido de mañana necesitarás leche de almendras casera y quinoa cocida con un poco de agua, canela y una pizca de miel o panela, para que quede dulce. También puedes sustituirla por avena en copos y cocinarla igual.



## Desayuno

**Batido 10: SmoothieBowl de ChocoQuinoa**



## Comida

**Noodles Asiáticos**



## Cena

**Crema Fría Fucsia**

### Batido 10: SmoothieBowl de ChocoQuinoa

- 1 taza de leche de almendras
- 1/2 taza de quinoa cocida (o avena en copos)
- 1 plátano
- 2 hojas de lechuga
- 1 cdta. de cacao puro en polvo

Batir todo junto hasta que esté cremoso

### Noodles Asiáticos

- 1/2 taza de edamame (vainas de soja) ya cocinados
- 1 taza de noodles ya cocinados
- 1 cda. aceite de oliva
- 1 taza de repollo morado en juliana
- 1 zanahoria rallada
- 1 taza de brócoli cortados pequeñitos
- 1/4 de cacahuets picaditos
- 1 cda. de salsa tamari
- **Aderezo:**
- 1 ajo machacado
- 2 cdas. aceite de oliva
- 1 cda. vinagre de manzana
- 1 limón (sólo su zumo)
- 1 cda. miel

1. Hervir los edamames según el fabricante. Deshechar las vainas y reservar la soja.

2. Hervir los noodles de arroz según el fabricante.

3. Mientras, saltea en un wok las verduras con el aceite. Cuando estén tiernas, añade la salsa tamari y remueve unos minutos más. Luego añades los edamames y los cacahuets picados.

4. En un mortero, machacar un diente pequeño de ajo y luego mezclar bien el resto de los ingredientes del aderezo en el mismo mortero.

5. Servir en un bol, una camita con los noodles, luego las verduritas y finalmente el aderezo por encima.

### Crema Fría Fucsia

- 8 tomates maduros "pera"
- 1 remolacha mediana
- 1 pimiento verde
- 1/2 pimiento rojo
- 1 pepino
- 1 aguacate mediano
- Agua al gusto
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 2 cdas. de vinagre de manzana de con madre
- Sal

1. Mezclar todos los ingredientes en una batidora de vaso o de alta velocidad, añadiendo el agua, según se quiera de espeso, y triturando hasta que no queden grumos.

2. Añadir el aceite, el vinagre y la sal y batir de nuevo un minuto más.

3. Refrigerar y servir un buen tazón fresquito en un bol para comer con cuchara.

Dejar en remojo 1 taza de almendras y 1 taza de nueces con agua de baja mineralización, toda la noche.



## Desayuno

### Batido 11: Smoothie/Bowl de Amor Fresa



## Comida

### Wrap Vegan de verduritas y nueces



## Cena

### Carpaccio Verde



### Batido 11: Smoothie/Bowl de Amor Fresa

- 1 taza de leche de almendras
- 1 taza de fresas
- 2 cdas. semillas de lino molidas
- 1 taza de espinacas
- un poco de agua
- Láminas de almendras y semillas variadas

Bate todo junto hasta que esté cremoso

Servir en bol, con superfoods como láminas de almendras y semillas variadas

### Wrap Vegan de verduritas y nueces

- 1 taza de almendras
- 1 taza de nueces
- 1 diente de ajo
- 1 cdta. comino en polvo
- 1/4 cdta. canela en polvo
- 1 pizca de pimienta cayenne en polvo
- 1 cda. Salsa Tamari
- 4 hojas grandes de lechuga romana
- 1 aguacate en láminas
- 1 tomate "pera" a tiras
- Brotes de alfalfa

1. Colar las almendras y nueces, con agua de la noche anterior, y pícalas junto al diente de ajo, en un procesador, sin llegar a hacerse una pasta.

2. Pon el picadillo en un cuenco y añade el comino, la canela, la pimienta y la salsa tamari. Remueve hasta que se mezclen bien.

3. Sobre cada hoja de lechuga, coloca un poco de este picadillo, más láminas de tomate y aguacate. Decora con brotes de alfalfa por encima y cierra la hoja de lechuga a modo de wrap.

### Carpaccio Verde

- 1 calabacín verde claro a rodajas muy finas
- 1 tomate "pera" a rodajas finas
- 1 aguacate mediano a láminas finas
- 4 champiñones en láminas muy finas
- 1 taza de rúcula

- 1/2 limón (sólo el zumo)
- aceite de oliva
- sal

1. En un plato llano grande, colocar una camita de calabacín, seguida de otra de tomate, luego de aguacate y finalmente de champiñones.

2. Servir con la rúcula en el centro y rociar con el aceite, el limón, un poco de sal y el queso parmesano por encima

**Dejar en remojo una taza de garbanzos para cocer mañana y si quieres adelantar, cocina quinoa y resérvala para la cena de mañana.**



## Desayuno

### Batido 12: Batido Détox Verano



## Comida

### Pasta Pesto



## Cena

### Bowl de Quinoa

### Batido 12: Batido Détox Verano

- 1 taza de piña
- 1 tallo de apio
- 5 hojas de kale
- 1 pepino pelado
- 5 hojas de albahaca
- 1 vaso de agua fría

Bate todo junto hasta que esté cremoso y sin grumos

### Pasta Pesto

#### Para la pasta:

2 calabacines verde claro  
1 taza de garbanzos  
5 tomates cherry

#### Para el pesto:

1 aguacate grande  
1 taza de albahaca fresca  
1/2 taza de rúcula  
10 nueces  
1 diente de ajo  
1 cda. jugo de limón  
2 cds. de aceite de oliva  
Sal

1. Cocinar los garbanzos con abundante agua y una pizca de sal, hasta que estén blandos.
2. Tritura en un procesador de alimentos todos los ingredientes para el pesto.
3. Con un espirilizador de verduras como este....



o un pelador de verduras, haz tiras finas que parezcan spaguetti. Con una cucharada de aceite pon un minuto las tiras de calabacín en una sartén al fuego y retíralas enseguida.

4. Sirve el spaguetti en un plato hondo, con el pesto por encima y añadiendo los garbanzos y los tomates cherry cortados por la mitad

### Bowl de Quinoa

#### Para el bowl:

1 tazas de quinoa  
1/2 taza de brócoli  
2 tallos de bok choy o apio picaditos  
1/2 pimiento rojo a tiras  
1 taza de espinacas  
1 zanahoria a rodajas

#### Para el aderezo:

1 cda. salsa tamari  
1 cda. agua  
1/2 limón (solo el zumo)  
1 cda. miel

- Semillas de Sésamo

1. Hierva una taza de quinoa según el fabricante
2. Mientras en un wok con una cucharada de aceite de oliva, saltea el brócoli desmenuzado en ramilletes, el bok choy, el pimiento, la zanahoria y las espinacas, revolviendo constantemente, hasta que estén aún un poco crujientes.
3. En un vaso, mezcla la salsa tamari, el agua, el jugo de la miel y el limón hasta que no queden grumos. Añadir a las verduras del wok y remover 5 minutos más
4. Servir en un bol, la quinoa como base, encima las verduritas del wok y unas semillitas de sésamo

Para mañana dejar listo una taza de té en el refrigerador.



#### 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.

#### Ya ahora, vamos a comenzar este día de líquidos ultra depurativo: ¡Comenzamos!

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. Es lo que yo 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?



## Desayuno

**Batido 13: Shot matinal**

**Batido 14: Jugo Té Verde**



## Comida

**Batido 15: Sabor Sorpresa**



## Cena

**Batido 16: Smoothie de Uva Cremosa**

### Batido 13: SHOT MATINAL

- 1 trocito de jengibre
- 1 taza de piña

Preparar el shot de Piña, con el trocito de jengibre y la taza de piña, en un extractor de jugos o en batidora (colando después la pulpa. Se puede añadir media taza de agua si se desea un poco más líquido)

### Batido 14: JUGO TÉ VERDE

- 1 taza de té verde refrigerado
- 1 manzana verde
- 1 pepino pelado
- 1 limón (sólo su zumo)
- 3 hojas de Kale
- 10 hojas de menta o hierbabuena

1. Si se tiene extractor de jugos, licuar y beber el zumo extraído.
2. Si no se tiene extractor, utilizar la batidora de brazo, americana o de alta potencia, y triturar las manzanas y zanahorias con 1 vaso de agua natural, mejor fresca del refri.
3. Tomar un gran vaso y guardar el resto, si sobra, para tomar cuando se vuelva a sentir hambre.

### Batido 15: SABOR SORPRESA

- 1 mango pelado
- 1 taza de piña
- 1 tomate maduro con piel
- 1/2 taza de cilantro
- Agua al gusto

Licúa todo junto hasta que quede cremoso añadiendo un poco de agua según guste más o menos líquido.

### Batido 16: SMOOTHIE DE UVA CREMOSA

- 1 taza de uvas moradas con semillas
- 1 aguacate
- 1/2 taza de espinacas
- 1 vaso de zumo de naranja
- Agua al gusto

Licúa todo junto hasta que quede cremoso. Servir en un bol, comiéndolo con cuchara y masticar cada cucharada.

#### Para tomar durante todo el día si hay hambre:

- Agua natural de baja mineralización cada vez que sientas hambre, antes de tomar cualquier otro alimento. Evita frutos secos hoy.
  - Infusiones sin endulzar
  - Fruta de la temporada (ideal las más acuosas como melones, sandías, peras, kiwis....).
  - Palitos de verduritas como zanahorias, pepinos, apio...
- (Atención: No están incluidas en la lista de compra)**



# *Snacks*

Para tomar entre horas





... as it  
... If this is  
... then it's perfect.  
If not, arm yourself with a paper  
towel and be ready to wipe.

In the photo of the Raspberry &  
Vanilla Lollipops, the ice cream  
was poured directly into the



These Raspberry & Vanilla Lollipops are still in shot  
glasses, showing frost, to indicate they were frozen.  
D.S. BO 125, 100mm, Macro, L

# 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, mejor si están remojados en agua de baja mineralización, la 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

# *Anotaciones Personales*





# *Anotaciones Personales*

*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*

¡ Inscríbete !

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

Mádanos un email a:

[info@sanatuvidadacoaching.com](mailto:info@sanatuvidadacoaching.com)

y recibirás más información

EVA JORDÁ

# DÉTOX *Verano*

- RENACE Y RECUPERA TU ESPLENDOR -

¿Tienes alguna duda sobre el programa, quieres mandarnos tu opinión, aprender más sobre nutrición o realizar otros Détox estacionales? Visita nuestra web:

**[www.sanatuvidacoaching.com](http://www.sanatuvidacoaching.com)**

[info@sanatuvidacoaching.com](mailto:info@sanatuvidacoaching.com)

