



# *Certificación* Experta en Détox



"Especialízate en programas depurativos y  
eleva el bienestar en el mundo"





*Escuela*  
SanaTuVida Coaching

# *Certificación* Experta en Détox



Dossier 2022 - 8<sup>a</sup> Generación

Marzo - Mayo 2022



# *Certificación* Experta en Détox

## Nuestra misión

*"Contribuir a elevar el bienestar en el mundo a través de los programas de alimentación Détox"*

## Correo del curso

*info@sanatuvidacoaching.com*

## Certificación Experta en Détox

Hola!

Gracias por inscribirte a la certificación de EXPERTA EN DÉTOX e invertir en tu propia formación, aumentando tus conocimientos y elevando el bienestar.

Me siento muy ilusionada por compartirte este programa, donde no sólo te especializarás en programas depurativos, sino que te formarás en una nueva profesión pionera en el mundo. Pasarás a formar parte de millones de personas que contribuyen a transformar el planeta, en uno mucho más saludable, consciente y feliz.

El cambio comienza con una misma, ese es tu poder. Todo el mundo quiere que cambien los gobiernos, la enseñanza, la sanidad, las industrias alimentarias o los demás. Pero el cambio no está sólo en lo externo, sino en lo interno, en priorizar que el cambio comience por ti misma y extenderlo en tu profesión.

*"Hay una forma de crear un mundo  
mejor: Empezar a cambiar tú"*

Esta certificación, reúne una información muy completa, que transformará tu vida personal y profesional, a través de expertos, donde aprenderás:

- La metodología de un Détox
- Nutrición Holística aplicada al détox
- Crear tus propios programas saludables
- Publicar tu recetario/ebook détox
- Y Crear tu negocio en torno a ello

¡Bienvenida a esta apasionante certificación!

*"Convierte tu pasión por la  
vida sana, en tu profesión."*

**- Eva Jordá -**

Creadora de SanaTuVida Coaching  
Directora de la Escuela Online



*Certificación*  
Experta en Détox

## Calendario

Las sesiones de las clases se realizarán en vivo, a través de Zoom, los lunes a las 4pm hora España. Estas fechas podrían variar o ampliarse en función del grupo, festivos y otros.

### - MARZO 2022 -

CLASES 

2	4pm Módulo 1 con Eva Jordá
7	5pm Módulo 2 + 1ª Tutoría con Eva Jordá
9*	4pm Masterclass 1: Dra Mª Luz André
15	3pm Módulo 3 con Eva Jordá
16	4pm Masterclass 2 Dra. Mª Luisa André
22	3pm Módulo 4 con Eva Jordá
30	4pm Masterclass 3: Chef Ozziel Farias
31	12am Módulo 5 con Eva Jordá

### - ABRIL 2022 -

CLASES 

5	4pm Masterclass 4 Hormonal con Vero Villalobos
6	5pm Módulo 6 con Eva Jordá
11	5pm Masterclass Dra. Livia Núñez Microbiota
13	4pm Módulo 7 con Eva Jordá
19	4pm Módulo 8 con Eva Jordá + 2ª Tutoría
21	Semana Entrega de trabajos
28	Semana Examen



### - MAYO 2022 -

## FIESTA DE GRADUACIÓN

# Módulos

*Éste es el temario que aprenderás durante el curso, aunque su contenido pueda ampliarse y actualizarse durante el programa. Nuestra prioridad es estar al día de las últimas investigaciones y mejoras, por lo que, a lo largo del curso, podría aumentar las lecciones con alguna masterclass extra que se considere oportuna para la certificación.*

## MÓDULO 1

Presentación y bienvenida de Eva Jordá. Introducción y objetivos de la Certificación.

## MÓDULO 2

Metodología détox para crear menús y planes saludables.

## MÓDULO 3

Cocina Depurativa, técnicas y Recetas Détox.

## MÓDULO 4

Détox holístico. La aplicación de la Nutrición Holística al Détox. Hábitos de bienestar aplicados a los procesos depurativos.

## MÓDULO 5

Tipos de programas depurativos. Alimentos Depurativos y sanadores. Cómo crear y equilibrar tu recetario détox.

## MÓDULO 6

Acompañamientos grupales e individuales Détox. Servicios como Experta en Détox para elevar el bienestar en el mundo.

## MÓDULO 7

Revisión de trabajos presentados. Tu propio programa depurativo. Experiencia vivencial détox durante el curso.

## MÓDULO 8

Examen. Graduación. Diplomas. Cómo seguir a partir de ahora como Experta en Détox.

## BONUS

2 Recetarios Détox Verano y Primavera de Eva Jordá. Taller de Fotografía, para hacer las fotos de tus recetas en móvil o cámara, como una profesional.



# MÓDULO *1*

## *Presentación* Experta en Détox

Sé el cambio  
*que quieres ver en el mundo*



# Alcances de un EED

Un Experto En Détox (EED) es un profesional que:

- GUÍA
- ACOMPaña
- APOYA
- REEDUCA
- CONCIENCIA
- SUGIERE
- AYUDA
- PROPONE

a las personas que solicitan sus servicios, a reducir la toxicidad en su cuerpo, mente y alma, como veremos en este programa, pero jamás impone sus sugerencias en contra de la voluntad del cliente, ni interrumpe tratamientos de otros profesionales, ni trabaja con menores sin la autorización de sus padres o con personas con enfermedades muy avanzadas (como cáncer o insuficiencias). Un EED no es ni psicólogo ni psiquiatra, por lo tanto evita dar "consejos" sobre la vida del cliente, como dejar su trabajo o cambiar de pareja, por ejemplo, porque es ella misma la que tiene que tomar esas decisiones. Tampoco le propone ejercicios físicos extenuantes, si no se está formado como profesional en este campo, ni se le sugiera eliminar por completo ningún grupo completo de alimentos o ayunos de varios días.

Un EED no sustituye ningún tratamiento, sino todo lo contrario, ¡aporta! en distintas áreas de su vida para reducir la toxicidad, liberándola y permitiéndole al cuerpo y a la mente, que tengan la oportunidad de mejorar, sanar y equilibrarse.

Un EED, es congruente con su vida, en lo que dice, piensa y hace. Su estilo de vida está en equilibrio. Si fuma, bebe, come desbalanceado y piensa negativo, no será el mejor ejemplo para que otras personas quieran que le acompañe en mejorar sus vida.

Comienza por el cambio en ti, y sé tu propio ejemplo.

Tener mucho cuidado con querer cambiar a nuestras familias, amigos o compañeros imponiendo nuestros criterios. Nunca obligar ni tratar de convencer. Recuerda que ellos se acercarán a ti, cuando vean reflejado en tu cuerpo, tu mente y tu estilo de vida los resultados de vivir reduciendo toxinas y lo bien que te sienta. De ahí, que te recuerde la importancia de experimentarlo por ti primero.

Pero, tanto con clientes como aquellos más cercanos a nosotros, la última palabra siempre la tendrán las personas que estemos acompañando, sobre las sugerencias, herramientas y apoyo que les estemos dando. Respetar sus decisiones siempre será lo primero, y lo que ellos decidan hacer con la información, si la aplican o no, nunca será nuestra responsabilidad ni fuente de desgaste energético, queriendo que cambien.

Siempre se les puede animar a que vayan haciendo pequeños cambios en su estilo de vida, para que vayan sintiendo un estado del ser más saludable y se animen, poco a poco a seguir tomando más acciones. Prestar nuestra ayuda a quien nos la pida y dar información para que conozcan tus servicios.

**NO TRATES DE CONVENCER A NADIE, sino SÉ TU EL EJEMPLO.**

# Alcances de un EED

Un EED es un profesional que:

- COMPARTE
- Y COLABORA

a través de su trabajo, sus redes sociales, sus conferencias on y off line y sus programas, sobre el estilo de vida détox, reduciendo las toxinas en su alimentación, en su cuerpo, en el ambiente que le rodean, en cómo piensa y en cómo dirige y desarrolla su vida, Utiliza los medios a su alcance para expandir su propósito de SER ÉL MISMO Y EL CAMBIO QUE QUIERE VER EN EL MUNDO.

También colabora en proyectos y otros profesionales, porque TRABAJA EN CONJUNTO CON ELLOS, siempre y cuando sean igual de congruentes, y deseen como prioridad mejorar la calidad de vida de su comunidad y crear un mundo mejor, más saludable y feliz.

Recuerda que un EED ni lo sabe todo ni es el que más sabe, pero si se forma y se mantiene al día sobre la máxima información que trata. La diferenciación está en ser EXPERTOS en algún área, más que querer abarcar todas las terapias, carreras, cursos o herramientas.

Cuanto más conocimiento adquieras sobre un tema y más profundices sobre quién eres, dónde estás, cual es tu propósito y donde quieres llegar, más te diferenciarás del resto.

**SOBRESAL DE TI, NO SOBRE LOS DEMÁS. DIFERÉNCIATE. CONÓCETE. ÁMATE!**

Despierta el poder que hay dentro de ti y obtén todas las recompensas de ser TÚ MISMO, TÚ MISMA.

## REINICIA Comienzo de cero

No importa si tienes estudios, si has realizado cursos o diversas carreras que conforman tu curriculum vitae. Importa la información que vayas aprendiendo, pero importa más qué haces con todo ese conocimiento.

**La información tiene un valor cero, si no tomas acción.**

Todo lo que has aprendido hasta ahora, es muy valioso, siempre y cuando, la incluyas en tu vida, la practiques y luego la compartas con los demás.

Cuando inicies un nuevo programa, como por ejemplo éste, ábrete a aprender nuevas formas de aprender conceptos, desde otros puntos de vista.

Puedes impactar en la vida de las demás personas dependiendo de tu personalidad, de cómo transmitas el mensaje y eso requiere autenticidad por tu parte.

La actitud es AHORA ME DOY PERMISO PARA APRENDER Y COMPARTIR LO QUE APRENDO, SIENDO YO MISMA, haciendo las cosas a tu manera.

Todo lo que nazca desde el amor, desde tu corazón, será un éxito, confía mucho en ti.

# ACTITUD de un EED y Alcances profesionales

Ser EXPERTA EN DÉTOX tiene muchos alcances profesionales y salidas laborales. Enseñar a los demás a evitar, prevenir e incluso eliminar toxinas de su vida, nos permite poder trabajar en consultas privadas, grupales, hacer programas, charlas, ebooks, libros y muchos más medios.

Es muy importante que tengamos en cuenta la actitud puesto que será clave para transformar nuestras vidas y mucho más si queremos extenderlo hacia los demás.

Busca la EXCELENCIA, NO TE CONFORMES CON MENOS. Sé INCONFORMISTA. Ten claro qué quieres hacer, cómo te quieres sentir, cómo deseas crear tu propia vida y a dónde quieres llegar. Quédate con aquello que esté alineado contigo, no que sea perfecto, sino QUE SEA PERFECTO PARA TÍ.

SE FIEL A TI MISMA,

Tendrás ÉXITO en todo lo que emprendas cuando definas de dónde partes, a dónde quieres llegar y sientas que logras aquello que te propongas.

Tienes que tener claro qué quieres, y si no es así aún, no te preocupes. Trata de ir mejorándote y transformándote tú, y con el tiempo, lo irás descubriendo.

RECUERDA: ERES VALIOSA !!! Comienza a creértelo.

Alinéate y vive con COHERENCIA tu vida: Lo que pienses, lo que hagas, lo que sientas y lo que digas que se ajuste a CÓMO DESEAS VIVIR TU VIDA SANA Y FELIZ.

COMPARTE, COLABORA con los demás desde el corazón, y no sólo desde el interés. Ese regalo llega cuando aquello que vas creando, aprendiendo y compartiendo, nace desde tu interior más amoroso.

Sé VALIENTE, asume que te caerás, pero que aprenderás de los errores y lo más importante es que TE LEVANTARÁS DE NUEVO y seguirás con tu propósito. No escuches a los que te desaniman, a los que te dicen que es difícil, que no podrás, porque seguramente ELLOS TAMPOCO PUDIERON. Deja de poner EXCUSAS. Todo en este mundo se puede idear, proyectar y hacer. Ten fe, confía en ti y piensa que SI OTROS PUDIERON, TÚ TAMBIÉN.

MARCA LA DIFERENCIA !!

*Certificación*  
Experta en Détox

# LOS 8 PILARES DEL EED

## MÓDULO 1

Ser consciente del estado actual de salud mundial y coherente con el estilo de vida sano. El cambio empieza por una misma. Verifica y experimenta el détox contigo misma.

## MÓDULO 2

Aplicar la metodología de un détox: cómo se planifica, qué incluye un plan depurativo, beneficios, contraindicaciones, etapas, creación de menús y recetas

## MÓDULO 3

Cocinar de forma depurativa

## MÓDULO 4

Aplicar la Nutrición Holística y los hábitos depuradores al Détox.

## MÓDULO 5

Conocer diferentes tipos y tiempos de programas depurativos, así como alimentos depurativos y sanadores. Y cómo crear y equilibrar tu recetario détox.

## MÓDULO 6

Guiar tus propios détox de forma grupal y/o acompañar procesos depurativos de forma individual. Servicios que pueden ofrecerse a partir de ser Experta en Détox

## MÓDULO 7

Crear tu propio programa détox, taller, ebook, recetario o libro de programas depurativos. Trabajo final.

## MÓDULO 8

Examen, Vive la experiencia détox en tu vida. Graduación. Diplomas. Cómo seguir a partir de ahora como Experta en Détox.



# Introducción al *Vétox*





# Módulo 1

## ¿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...



## ¿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
- la función del sistema hormonal y linfático para no retener líquidos y grasa en nuestros tejidos
- la de sistema nervioso, para descender nuestra ansiedad y estrés.

Es una guía para desintoxicarnos y comenzar un nuevo estilo de vida más saludable y consciente.

## ¿Cómo vamos 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 y 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 tóxico de 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.



# Beneficios de un Détox

- Mejoras la circulación al purificar los órganos y la sangre
- Aumento de energía y más claridad mental
- El estómago se reduce a un tamaño normal
- Cambio a mejores hábitos alimenticios
- Piel más tersa, lisa e hidratada
- Mejor digestión y reducción de gases y dolores
- Reduces el riesgo de enfermedades crónicas
- Refuerzas y mejoras el sistema inmune
- Reduces migrañas y dolores de cabeza
- Reduces dolores de cuerpo
- Pierdes volumen y peso



# 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 *Detox*

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



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 primeros 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 primeros 3-4 primeros días del proceso de détox. Luego, se normalizan, ten paciencia y a menos síntoma bebe un vaso de agua, parece algo sencillo, pero muy eficaz para eliminar los síntomas más rápidamente.



## 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.



# Síntomas 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 una 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 inglesa 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.



## Comidas a evitar

- 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.



# Antes y después de un *Vétox*

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





# Antes y después de un 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.

El programa détox **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 X días comiendo sano. Tu premio será realizar esos 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 (sólo si no se puede evitar tomar 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 sus hábitos y lo que come ya que esto va a marcar el buen desarrollo del bebé y la nutrición que reciba. Los programas Détox están exentos de ultra-procesados, proteína animal industrial, harinas refinadas y azúcares industriales lo cual favorecerá muchísimo que los evite, tanto en beneficio de su salud, como del feto. Tanto embarazadas como mujeres en período de lactancia, pueden realizar un détox siempre y cuando lo complementen con proteína animal ecológica, salvaje o de libre pastoreo, en poca cantidad y con baja frecuencia semanal. Priorizar la proteína vegetal como las legumbres. Una vez termine la lactancia, podrá realizar este programa, tal cual se indica. En ambos casos, recomendar consultarlo con su médico.

### **Soy atleta y/o practico ejercicio regularmente ¿Puedo seguir realizando ejercicio durante el programa?**

El proceso de desintoxicación requiere que el cuerpo trabaje fuertemente y demanda mucha energía, por eso es que el cansancio es un síntoma tan común. Estos 5 días son un buen momento para descansar y no sobre trabajar el cuerpo. En la época moderna tendemos a subestimar la cantidad de horas de sueño que realmente necesitamos, se nos olvida que descansar es parte de la buena salud. Durante el programa no se recomienda realizar ejercicio intenso, pero si se recomienda salir a caminar al aire libre, hacer yoga o cualquier actividad relajante, en la medida en que tengas ganas y energía.

### **Quiénes no pueden realizar el programa?**

Antes de comenzar cualquier programa, ante la duda, consultar con su médico si existen enfermedades agudas o crónicas, embarazo, lactantes o niños. Si se padece de enfermedades como diabetes, colesterol, triglicéridos, hígado graso, tiroides o cualquier padecimiento que no sea grave no hay problema con realizar el protocolo.

### **Puedo comenzar el detox cuando tengo un evento social o mucho trabajo?**

Lo ideal es destinar esos días y programarlos para hacer el détox. Que no sean días de vacaciones familiares, exceso de trabajo, mudanzas, reformas, etc. Si ese momento aún no ha llegado, se puede ir preparando el cuerpo reduciendo las comidas a evitar como azúcares, harinas refinadas, ultra procesados, grasas animales, carnes y pescados, lácteos y todo lo que contenga gluten para que el proceso sea más fácil cuando se decida comenzar.



**No me gustan algunas de las recetas o tengo alergia o intolerancia, ¿Qué hago?**

Es muy sencillo, si no gustan algunas de las recetas, se tiene intolerancia o alergia, simplemente se omite el alimento o se cambia por uno similar. Las personas que son alérgicas a las nueces, ya saben que puede sustituir este alimento por otro similar como las almendras. También se puede cambiar toda una receta que no guste por una ensalada grande con una mezcla de verduras y un aderezo de limón y aceite de oliva, o bien repetir alguna de las otras recetas.

**¿Cada cuánto puedo repetir el programa?**

Una vez se realice el programa de 7 o 10 días, lo ideal es repetirlo a continuación para que los efectos sean más profundos. Anualmente, es ideal un détox de 10 o 20 días, con cada estación, cada dos o tres meses sin problema. Esto va a ayudar a limpiar más el cuerpo y mantenerlo en óptimas condiciones.

**¿Cuántas porciones puedo comer de cada plato?**

Las recetas pueden estar creadas para 1 ó 2 personas. En un Détox, se puede comer la cantidad que se desee hasta sentir saciedad, sin llegar a sentirse demasiado "lleno". Es importante practicar la escucha del cuerpo, para percibir cuando el estómago envía las señales de que ya comió suficiente. Ese será el momento perfecto de parar.



# Módulo 1

## Checklist





# Módulo 1

## Tareas a completar

Palomea las tareas que hayas terminado y deja en blanco las que aún no has realizado para tener un control sobre lo que has hecho hasta el momento, en cada actividad se indicará si es necesario mandarlo a la escuela o no. Recuerda que el email es [info@sanatuvidacoaching.com](mailto:info@sanatuvidacoaching.com)



**FORMULARIO INICIAL** ¿Has realizado y enviado a la escuela, el formulario inicial al inscribirte en la certificación, con tus datos? Se te envió por email



**¿TE HAS UNIDO AL GRUPO PRIVADO DE TELEGRAM?** Lo encontrarás como EED8 o [puedes hacer click directamente aquí<<<<<](#)



**¿HAS PODIDO ACCEDER A LA PLATAFORMA DE LA ESCUELA?** Te envíamos por email tus claves para acceder



**¿TE HAS DESCARGADO LOS DOS EBOOKS DE DÉTOX PRIMAVERA Y VERANO?**



**TAREA SEMANAL** Hacer un détox a tu alacena de pseudo-productos y tratar de sustituirlos por otros alimentos reales. Lo mismo en los productos de limpieza, cosmética, etc Ser conscientes de la toxicidad que te rodea y que no se come "por la boca" pero sí a través de la piel, el olfato, la vista, el oído...



**MIDE TU NIVEL DE TOXICIDADL** Test: Auto-evalúa tu nivel de toxicidad actual



**TAREA PARA ENVIAR A LA ESCUELA:** Prepara una receta para desayunar, almorzar o cenar que consideres sea depurativa. Hazle una foto y envíala a [info@sanatuvidacoaching.com](mailto:info@sanatuvidacoaching.com) junto con el NOMBRE de la receta, los INGREDIENTES y la ELABORACIÓN. Fecha tope: antes de la próxima clase en vivo del Módulo 2.