

ALIMENTACIÓN

Prepárate antes de comenzar el retiro, toma en cuenta estas recomendaciones:

- **3 DÍAS PREVIOS:** Los tres días antes del retiro, es decir, miércoles, jueves y viernes: evita comer carne, harinas, azúcares y alcohol. Tendrás una mayor conexión contigo, con las prácticas que realizarás y estarás más receptiva a la canalización de tu Ser Interior o Divinidad.
- **DURANTE EL RETIRO:** Durante los dos días del retiro, sábado y domingo, te sugiero un menú para desayunar y almorzar que encontrarás aquí abajo. Siéntete libre de modificar algún ingrediente por otro similar.
- **3 DÍAS POSTERIORES:** 3 días después, es decir, lunes, martes y miércoles: evita lo mismo que los 3 días previos.

SÁBADO

DESAYUNO... BOL de FRUTAS ÁCIDAS: Fresas, kiwi, piña y arándanos

ALMUERZO... ENSALADA de aguacate, tomate, naranja, pepino, nueces y canónigos.

ADEREZO para los 2 días (reservar la mitad para mañana) 4 cdas aceite, 2 cdas. miel, 1 limón (su jugo) y 2 cdas. mostaza en grano. Agitar todo en un bote y reservar en el refri.

DOMINGO:

DESAYUNO... BOL de SANDÍA + BOL de MELÓN

ALMUERZO... ENSALADA de manzana, canónigos, zanahoria rallada, cherrys y un tarro de pequeño con lentejas hervidas

A MEDIA MAÑANA:

Infusiones y agua con limón.

