

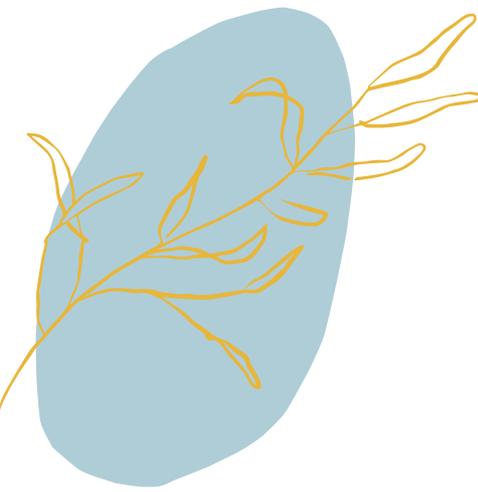


SEMANA Detox



LIFESTYLE & COACHING

CONTENIDO



| | |
|----|--------------------------|
| 2 | GUIA PASO A PASO |
| 3 | INFORMACIÓN DETOX |
| 5 | FICHA DE MI EVOLUCIÓN |
| 6 | LISTA DE RECOMENDACIONES |
| 7 | LO QUE NO DEBO CONSUMIR |
| 8 | EJEMPLO DIETA DETOX |
| 9 | INGREDIENTES CALDO |
| 10 | LISTA DE VERDURAS |
| 11 | LISTA DE ALIMENTOS |
| 12 | LISTA DE FRUTAS |
| 13 | ANEXOS - ADVERTENCIAS |



Semana

Detox



GUÍA PASO A PASO

1. CONSCIENCIA

Entender la importancia de desintoxicar el cuerpo de forma periódica, beneficios y advertencias.

2. FICHA MI EVOLUCIÓN

Completar la ficha: fecha, peso, medidas, nivel de energía y estado anímico.

3. PAUTAS

Leer lista de recomendaciones, y lista de lo que NO debes consumir.

4. COMPRAS

Abastecerse de la lista de verduras, alimentos, frutas e ingredientes para el caldo.

5. CALDO DEPURACIÓN

Comprar, hervir los ingredientes, guardar caldo y sopa para consumir en 3 días.

6. SEMANA DETOX

Seguir el ejemplo de dieta detox durante una semana y disfrutar de los resultados.

¡Arranquemos una excelente semana !

DETOX

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DESINTOXICAR TU CUERPO?

El término detox se traduce como “el período de tiempo en el que un individuo deja de tomar alimentos, bebidas o drogas dañinas con el fin de mejorar su salud”. (Cambridge dictionary). Depurar el cuerpo es una práctica con siglos de tradición y que ha demostrado aportar beneficios muy saludables al organismo.



¿POR QUÉ ACUMULAMOS TOXINAS?

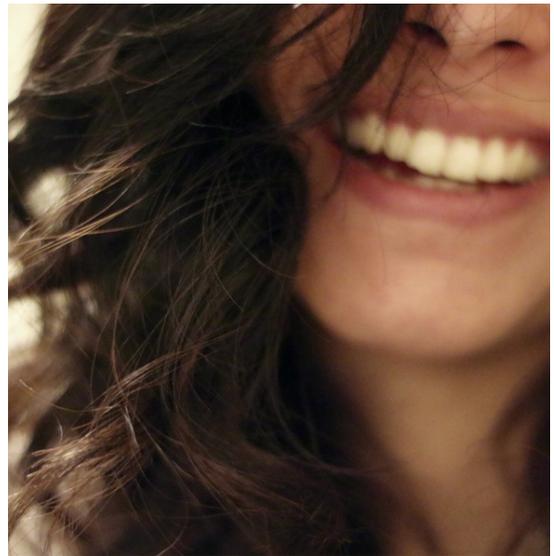
Existen muchos factores externos e internos que contribuyen a que el cuerpo asimile toxinas. Los aditivos de los alimentos procesados, los pesticidas que tienen por defecto las frutas y verduras no orgánicas, la contaminación ambiental, los químicos de los productos de limpieza y cosmética, los medicamentos, el tabaco, el alcohol, metales pesados, son ejemplos de factores externos. El principal factor interno es el estrés, que se desarrolla por nuestro estado emocional. Cuando se acumulan más toxinas de las que realmente el organismo está adaptado genéticamente para eliminar, el hígado tiene exceso de trabajo, disminuye su capacidad para limpiar la sangre y dificulta la correcta oxigenación de las células. Como consecuencias disminuye el rendimiento físico y mental.



¿QUÉ NOS INDICA QUE NECESITAMOS DESINTOXICAR NUESTRO ORGANISMO?

A menudo no somos conscientes del nivel de acumulación de toxinas al que enfrentamos nuestro cuerpo día a día, pero si prestas atención, quizás puedas identificar algunos síntomas de que necesitas depurar tu organismo con una dieta detox:

- **Dolor de cabeza, mala memoria**
- **Problemas digestivos (estreñimiento, mala absorción de nutrientes, hinchazón abdominal, digestiones pesadas, reflujo gástrico)**
- **Sobrepeso, retención de líquidos**
- **Estrés o cansancio crónico**
- **Falta de energía y vitalidad**
- **Mal humor, Irritabilidad**
- **Piel, apagada, seca, con acné o sin brillo**



BENEFICIOS DE LA DIETA DETOX

- **Fortalece nuestro sistema inmune.** Las toxinas comprometen nuestras defensas y nos vuelven vulnerables a todo tipo de enfermedades. Una desintoxicación alcaliniza el cuerpo y asiste, así, a nuestro sistema inmunológico.
- **Ayuda a bajar de peso.** Al desencapsular las toxinas de las células de grasa, mejora el metabolismo e impulsa la capacidad del cuerpo para bajar de peso de forma natural.
- **Evita el envejecimiento prematuro.** Al remover las toxinas acumuladas en la superficie del intestino, mejora la absorción de nutrientes, antioxidantes y vitaminas.
- **Mejora la calidad de la piel.** Los signos más claros de toxicidad se reflejan en las afecciones cutáneas por medio de brotes de acné y la piel opaca.
- **Aumenta la energía.** Al disminuir la carga de trabajo de nuestro cuerpo, nos sentimos más vitales, ligeros y radiantes.
- **Combate el estrés.** Al eliminar toxinas, eliminamos también síntomas secundarios de la toxicidad como la ansiedad, la irritabilidad, la impulsividad y el cansancio.

¿EN QUÉ CONSISTE LA DIETA DETOX?

La alimentación estándar incluye productos congelados, enlatados, empaquetados y preservados. Una desintoxicación remueve estos "alimentos muertos" y los reemplaza por comidas naturales y orgánicas, que nos ayudan a reconectarnos con la tierra.

Genera conciencia de cómo mantener un estilo de vida saludable con resultados a corto plazo, gracias a la eliminación de líquidos, el aporte mínimo de calorías y el considerable contenido en fibra, potasio y vitaminas.

La dieta detox consiste en ayudar a nuestro cuerpo a que elimine lo que no necesita. Así, su funcionamiento es mucho más eficaz, favorecemos la pérdida de peso de forma saludable y mejoramos el descanso.

El cuerpo humano está compuesto por órganos que se encargan diariamente de limpiar nuestro organismo. Llevar una dieta detox supone proporcionar un apoyo extra a los órganos encargados de limpiar nuestro cuerpo (riñones, hígado y piel, entre otros) de las toxinas que acumulamos a diario.

FICHA DE MI EVOLUCIÓN

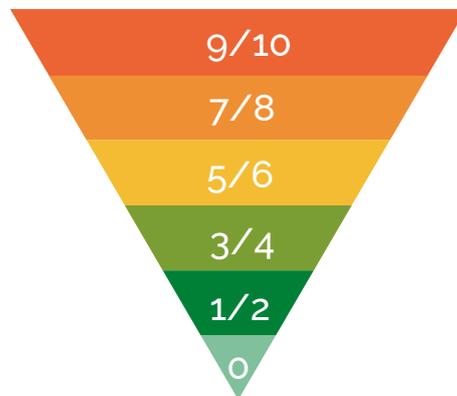
FECHA:

MI PESO:

M
E
D
I
D
A
S

- Pecho:
- Brazo derecho:
- Brazo Izquierdo:
- Vientre:
- Cadera:
- Muslo derecho:
- Muslo Izquierdo:

MI NIVEL DE ENERGÍA



MIS SÍNTOMAS

.....
.....
.....
.....

MI ESTADO ANÍMICO



LISTA DE RECOMENDACIONES DURANTE

Semana
Detox

- AGUA 2 LT POR DÍA
- AGUA CON LIMÓN EN AYUNO
- EJERCICIO MODERADO
- CONSUMIR PRODUCTOS ORGÁNICOS EN LO POSIBLE
- CENAR 3 HORAS ANTES DE DORMIR
- DESCANSAR LO NECESARIO
- HACER DEPOSICIONES TODOS LOS DÍAS
- DESCONÉCTATE DE LAS NOTICIAS TÓXICAS
- EMBARAZADAS, EN LACTANCIA O ENFERMEDADES CRÓNICAS CONSULTAR CON SU MÉDICO

LISTA DE LO QUE **NO** DEBES CONSUMIR DURANTE

Semana

Detox

- ✗ AZÚCAR
- ✗ GLUTEN
- ✗ LÁCTEOS
- ✗ CAFÉ, TÉ NEGRO
- ✗ FERMENTADOS
- ✗ ALCOHOL
- ✗ PRODUCTOS PROCESADOS
- ✗ PRODUCTOS ENLATADOS
- ✗ PRODUCTOS CONGELADOS
- ✗ PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL

Semana

EJEMPLO



DIA 1

Almuerzo: 1 vaso de caldo de verduras, Ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria, aguacate y quinoa.

Cena: Sopa de verduras, dos galletas de arroz con hummus.

DIA 2

Almuerzo: 1 vaso de caldo de verduras, Arroz integral con verduras salteadas, berenjena, cebolla, pimienta y ajo.

Cena: Verduras al horno, papa, batata, zapallo, calabacín, espárrago, zanahoria.

DIA 3

Almuerzo: 1 vaso de caldo de verduras, Hamburguesa de lentejas (sin gluten), ensalada de canónigos, remolacha, tomate cherry y champiñones.

Cena: Frijoles rojos con brócoli y tomates y ajo.

DIA 4

Almuerzo: 1 vaso de caldo de verduras, Ensalada de lechuga, tomate, pepino, aguacate, remolacha y trigo sarraceno.

Cena: Sopa de verduras, dos galletas de arroz con hummus.

DIA 5

Almuerzo: 1 vaso de caldo de verduras, tortillas de maíz, hummus, aguacate, canónigos, tomate cherry, champiñones

Cena: Verduras hervidas, espinacas, zapallo, zanahoria, papas, batatas.

DIA 6

Almuerzo: 1 vaso de caldo de verduras, arroz integral con verduras salteadas, cebolla, pimienta, coliflor, proteína de soja, leche de coco y curry

Cena: Sopa de verduras, dos galletas de arroz con hummus.

DIA 7

Almuerzo: 1 vaso de caldo de verduras, Ensalada de quinoa, radicheta, tomate cherry, pepino, aguacate, arvejas y maíz.

Cena: Verduras salteadas, cebolla, pimienta, brotes de soja, berenjena, tofu, champiñones y medallón de polenta

Desayuno y Merienda:

Licuada de frutas y/o verduras, semillas y frutos secos o avena sin azúcar con fruta

Caldo/Sopa: Apio, puerro, xirivía, zanahoria, cebolla, semilla de lino, hinojo, curcuma, jengibre y comino.



Lista ingredientes caldo depuración

Apio

Puerro

Zanahoria

Xirivia

Cebolla

Jengibre

Perejil

Cúrcuma

Semillas de lino

Hinojo

Comino

Hervir los ingredientes en 1,5 litros de agua durante 30
mint. Guardar un litro de caldo y el resto procesarlo a sopa.

Lista de compras

verduras



| | | | |
|--------------------------|-----------------|--------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Lechuga | <input type="checkbox"/> | Remolacha |
| <input type="checkbox"/> | Tomate (cherry) | <input type="checkbox"/> | Champiñones |
| <input type="checkbox"/> | Zanahoria | <input type="checkbox"/> | Brócoli |
| <input type="checkbox"/> | Aguacate | <input type="checkbox"/> | Pepino |
| <input type="checkbox"/> | Berenjena | <input type="checkbox"/> | Maíz - Choclo |
| <input type="checkbox"/> | Cebolla | <input type="checkbox"/> | Espinaca |
| <input type="checkbox"/> | Pimiento | <input type="checkbox"/> | Coliflor |
| <input type="checkbox"/> | Ajo | <input type="checkbox"/> | Arvejas |
| <input type="checkbox"/> | Espárragos | <input type="checkbox"/> | Brotos de soja |
| <input type="checkbox"/> | Papa- Patata | <input type="checkbox"/> | Radicheta |
| <input type="checkbox"/> | Batata - boñato | <input type="checkbox"/> | Canónigos |
| <input type="checkbox"/> | Zapallo | <input type="checkbox"/> | Jengibre |
| <input type="checkbox"/> | Calabacín | <input type="checkbox"/> | |

Lista de compras

Alimentos



| | | | |
|--------------------------|------------------|--------------------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> | Arroz integral | <input type="checkbox"/> | Paprika |
| <input type="checkbox"/> | Garbanzos | <input type="checkbox"/> | Sal marina/himalaya |
| <input type="checkbox"/> | Quinoa | <input type="checkbox"/> | Curry |
| <input type="checkbox"/> | Trigo sarraceno | <input type="checkbox"/> | Salsa de soja |
| <input type="checkbox"/> | Lentejas | <input type="checkbox"/> | Crema de coco |
| <input type="checkbox"/> | Frijoles | <input type="checkbox"/> | Aceite de oliva |
| <input type="checkbox"/> | Polenta | <input type="checkbox"/> | Semillas de lino |
| <input type="checkbox"/> | Avena | <input type="checkbox"/> | Chía |
| <input type="checkbox"/> | Soja | <input type="checkbox"/> | Frutos secos |
| <input type="checkbox"/> | Galletas arroz | <input type="checkbox"/> | Harina (s/gluten) |
| <input type="checkbox"/> | Proteína de soja | <input type="checkbox"/> | Té verde |
| <input type="checkbox"/> | Tortilla de maíz | <input type="checkbox"/> | Bebida de arroz |
| <input type="checkbox"/> | Tofu | <input type="checkbox"/> | Tahini |

Lista de compras

Frutas



Frutas recomendadas

Naranja

Manzana

Limón

Pomelo

Arándanos

Frutilla/fresas

Frambuesa

Moras

Ananá

Melón

Sandia

Kiwi

Consumo con prudencia

Peras

Uvas

Cerezas

Duraznos

Damascos

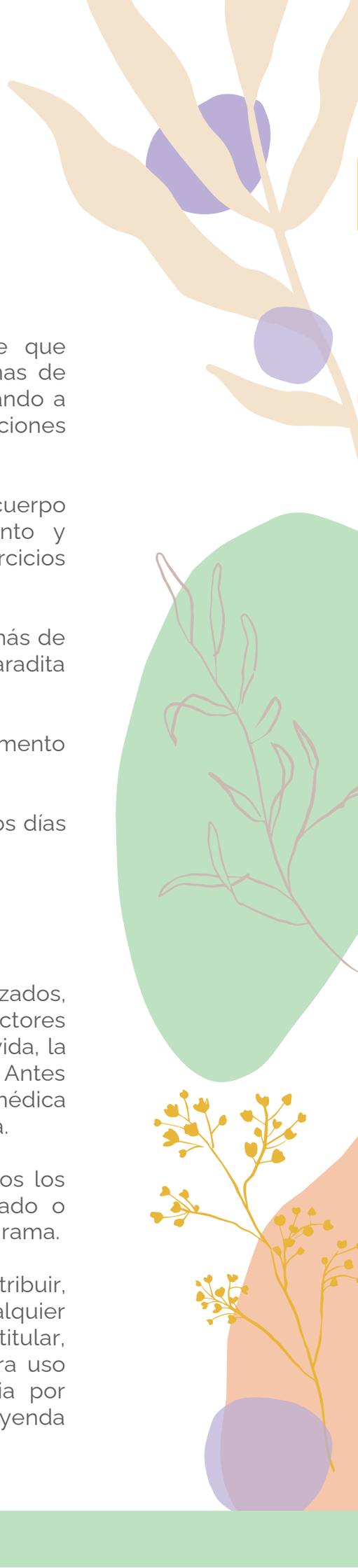
Mango

Ciruelas

Banana/plátano

Albaricoques

Anexos



ADVERTENCIAS

Dependiendo de la cantidad de toxinas acumuladas, puede que durante la limpieza sientas más cansancio. Recuerda que toxinas de cientos de células se liberan en sangre y el cuerpo está trabajando a toda máquina para poder eliminarlas. Puede que las afecciones cutáneas aumenten durante este periodo.

Es por esta razón que debes moderar tu ejercicio físico, dejar al cuerpo que esta semana trabaje sin más esfuerzo. Haz estiramiento y movimientos articulares, saludos al sol, estos son buenos ejercicios para mejorar la circulación sin agotar al cuerpo.

Es importante que puedas realizar deposiciones todos los días, más de una vez al día mejor. Si te es dificultoso puedes tomar una cucharadita de magnesio (san peregrino) o un laxante natural sin excederse.

Si sientes que tienes la energía muy baja puedes tomar un suplemento vitamínico de libre venta.

Los beneficios de la limpieza normalmente se notan pasados unos días de finalizar la dieta.

NOTAS LEGALES

El éxito del programa y los beneficios que pueden ser alcanzados, varían de una persona a otra. Hay que tener en cuenta diversos factores como la edad, los hábitos alimentarios posteriores, el modo de vida, la genética y las aptitudes físicas y psicológicas de cada individuo. Antes de comenzar la dieta, usted puede realizar una consulta médica independiente para verificar que está apto para hacer el programa.

En presencia de enfermedades, trastornos de todo tipo, incluidos los físicos y/o psíquicos crónicos, en caso de embarazo planificado o actual o en lactancia consulte a su médico antes de seguir el programa.

Derechos de uso: Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de este servicio sin la autorización previa por escrito de la titular, @VGL Lifestyle. Sin embargo, usted podrá bajar el material para uso exclusivamente personal y no comercial limitado a una copia por página. Usted no podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.

Semana Detox

Al acercarte al final de este material, quiero recordarte que una dieta détox es mucho más que una simple rutina de alimentación; es una oportunidad para reconectar contigo mismo y renovar tu cuerpo desde el interior.

Como coach de bienestar integral, mi propósito es guiarte en este viaje hacia una vida más saludable y equilibrada.

Si decides embarcarte en esta experiencia détox, te invito a hacerlo con consciencia y amor hacia tu cuerpo.



Verónica Guzmán Livingston
Coach de Bienestar Integral y Nutrición
Autora del libro "Alcanza la cima de tu bienestar"

Recuerda, cada paso que tomes hacia un bienestar integral es una inversión en tu futuro y tu calidad de vida. Estoy aquí para apoyarte y acompañarte en cada etapa de tu transformación.

¡Juntos, haremos que este sea un viaje inolvidable hacia tu mejor versión!

¡Éxito en tu camino hacia el bienestar y gracias por confiar en mi guía!