

PROGRAMA BASICO: 3 DIAS DE LIMPIEZA Y DESINTOXICACION

Lista de Alimentos y Suplementos

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 3 Tazas de frambuesas | <input type="checkbox"/> 1 Taza de espinaca | <input type="checkbox"/> 2 Litros de agua de coco |
| <input type="checkbox"/> 3 Tazas de arándanos | <input type="checkbox"/> 12 Tallos de apio | <input type="checkbox"/> 3 bolsas de te verde |
| <input type="checkbox"/> 2 Mangos | <input type="checkbox"/> 2 Cditas de jengibre rayado * | <input type="checkbox"/> Agua purificada ó Alcalina |
| <input type="checkbox"/> 1 Piña ó 3 tazas de trozos de piña | <input type="checkbox"/> 1 Taza de leche de almendras | <input type="checkbox"/> Aceite de Lavanda |
| <input type="checkbox"/> 2 Manzanas verdes | <input type="checkbox"/> Pimienta Roja * | <input type="checkbox"/> Sal de Epsom |
| <input type="checkbox"/> 3 Bananos | <input type="checkbox"/> 6 Cditas de semillas de lino | |
| <input type="checkbox"/> 6 Limones amarillos | <input type="checkbox"/> 3 Cditas de mantequilla de almendras | |
| <input type="checkbox"/> 2 Limones verdes | <input type="checkbox"/> 3 Cditas de aceite de coco | |
| <input type="checkbox"/> 6 Tazas de col rizada | <input type="checkbox"/> 3 Onzas de vinagre de sidra de manzana * | |
| <input type="checkbox"/> 1 Aguacate | <input type="checkbox"/> Stevia | |
| <input type="checkbox"/> 3 Pepinos cocombro | <input type="checkbox"/> Canela * | |

Suplementos

- Omega 3
- Probioticos
- Multivitaminico

Batido Purgura



- 8 oz Agua purificada
- 1 Cdita de semillas de lino
- 1 taza de frambuesas
- 1 banano
- 1/4 de taza de espinacas
- 1 cda de mquilla de almendras
- 2 cditas de limón amarillo

Batido Verde



- 8 oz de leche de almendras
- 4 tallos de apio
- 1 pepino
- 1/2 taza de col rizada
- Zumo de 1/2 limón
- 1 cdlita de aceite de coco
- 1 taza de piña

Zumo Detox



- 10 oz. de agua
- 1 cda de vinagre de sidra de manzana
- 1/4 cdlita canela
- 1 pizca de pimienta roja
- 1/2 cdlita de miel
- Zumo de 1 limón
- 1/4 cdlita de jengibre

Batido Celeste



- 8 oz de agua de coco
- 1/2 mango
- 1 taza de arándanos
- 1 taza de col rizada
- Zumo de 1/2 limón
- 1/4 de aguacate
- 1/4 cdlita de pimienta roja
- 1 cdlita de semillas de lino

Día 1 ○

Día 2 ○

Día 3 ○

Al Levantarse



Opción 1

Zumo detox



Opción 2

9:00 am

Desayuno



9:10 am

Probiótico

+
1/2

Multivitamina

12:00 m

Almuerzo



12:10 pm

Omega 3

+
1/2

Multivitamina

3:00 pm

Zumo detox



6:00 pm

Cena



7:30 pm

Tina



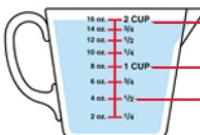
8:30 pm

Descanso



9:30 pm

A dormir...



2 Tazas = 16 Oz.

1 Taza = 8 Oz.

1/2 Taza = 8 Oz.

Sugerencias y Recomendaciones

* Son los ingredientes del Zumo Detox. Esta bebida es opcional. La puedes reemplazar por cualquiera de los 3 batidos ó el té verde.

* Al levantarse, puedes escoger beber una de las dos opciones para comenzar el detox

* En caso de sentir hambre puede comer trozos de pepino ó trozos de patilla, te ayudará a disminuir la ansiedad.

(Esta infografía es simplemente informativa. Este programa "NO" está diseñado para diagnosticar, tratar, ó curar alguna enfermedad.

Cualquier pregunta puedes consultarla directamente con tu médico)

"Nuestro cuerpo es nuestro templo, y por ello es un deber mantenerlo saludable...
 De lo contrario, perdemos la capacidad de mantener una mente clara y un espíritu fuerte."