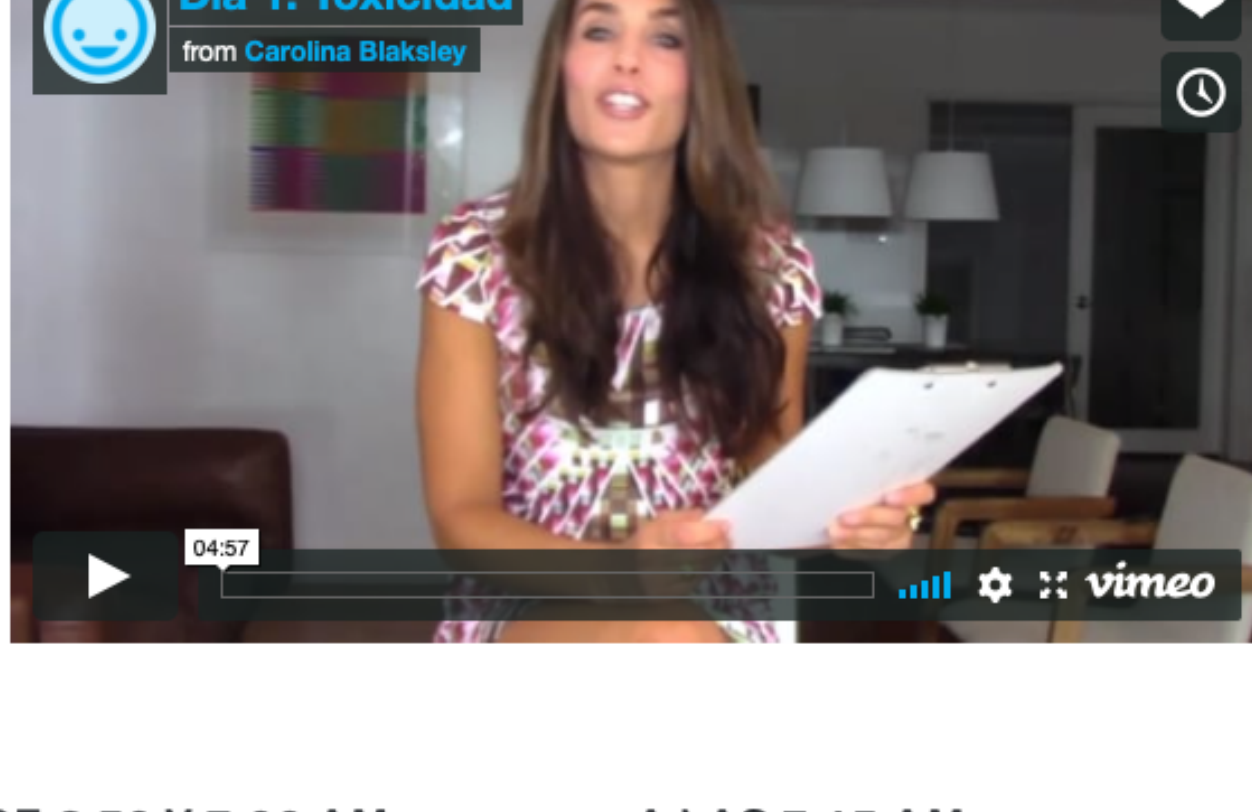


DÍA 1

¿Qué vas a hacer hoy?

DURANTE EL DÍA O LA NOCHE ANTERIOR

¡BIENVENIDA! y "TOXICIDAD EN EL AMBIENTE"



ENTRE 6:30 Y 7:00 AM

A LAS 7:15 AM

VASO DE AGUA NATURAL

AGUA TIBIA CON LIMÓN



ANTES DE EMPEZAR

Introducción

AUDIO

ENTRE 7:15 Y 7:30 AM

CIERRE DE CAMPO ÁURICO

(ejercicio de visualización)

AUDIO

ENTRE 8:00 Y 8:30 AM

JUGO DE PRINCIPIANTES

(extractor, 2 porciones)

- 4 zanahorias
- 1 pepino
- 1 naranja
- 2 tallos de apio
- 1 limón



ENTRE 11:00 Y 11:30 AM

SLIM SMOOTHIE AGUACATE

(extractor + licuadora, 2 porciones)

- 1 PEPINO
- 2 TALLOS DE APIO
- 1 MANZANA
- 1 LIMÓN
- 3 CM JENGIBRE

Licuar con:

- 1 aguacate
- 5 almendras remojadas
- ½ vaso de agua natural

Opcional:

- Pizca de canela y cardamomo



ENTRE 2:00 Y 2:30 PM

TABBOULEH DE QUINOA. (Quinoa, Quínoa)

(3 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de agua
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 tomate rojo finamente picado
- ½ pepino pelado, picado y sin semillas
- 1 tallo de apio finamente picado
- ½ aguacate en cubos
- ¼ de taza de cebolla morada picada
- ¼ de pimiento morrón verde finamente picado
- 3 ramitas de menta finamente picadas (opcional)
- 1 cucharada de aminos de soya o salsa tamari orgánica y libre de gluten
- 4 aceitunas negras en rodajas (opcional)
- Sal y pimienta al gusto



INSTRUCCIONES:

1. Prepara la quinoa:
 - a. Con la ayuda de un colador enjuaga la quinoa bajo el chorro de agua. Escurre.
 - b. Coloca en una olla la quinoa, el agua y la pizca de sal.
 - c. Calienta a fuego alto hasta hervir.
 - d. Una vez que hierva baja el fuego al mínimo y tapa la olla para que el agua se evapore.
 - e. Cocina por 10 minutos aproximadamente hasta que la quinoa se encuentre cocida y traslúcida. Deja enfriar.
2. Vierte en un tazón, la quinoa e incorpora los ingredientes húmedos; jugo de limón, aceite de oliva, aminos o salsa tamari. Mezcla.
3. Posteriormente integra el resto de los ingredientes. Añade pimienta al gusto.
4. Sirve.

ENTRE 5:00 Y 5:30 PM

DIURÉTICO

(extractor, 2 porciones)

- 1 taza de piña
- 3 zanahorias
- 1/2 pimiento morrón o verde
- 1 pepino
- 2 limones
- 6 hojas de menta



ENTRE 8:00 Y 8:30 PM

CLÁSICO REMOLACHA

(extractor, 2 porciones)

- 1 pepino
- 2 tallos de apio
- 1 remolacha
- 1 limón



ENTRE 9:00 Y 9:30 PM

POSTURA DEL CADAVER

EJERCICIO DE RELAJACIÓN

Descargar

ENTRE 10:00 Y 10:30 PM

8 HORAS DE SUEÑO

Hora de dormir y ayuno nocturno



TIP DEL DÍA:

Bebe Agua

No olvides cada día tomar entre 4 y 6 vasos de agua natural, esto ayudará a evitar la crisis curativa o minimizar sus efectos.

Puedes energizar tu agua agregando un par de gotas de: aceite esencial de limón y/o menta (recomendamos do terra ya que tienen gomas terapéuticas y pueden ingerirse) o bien, puedes utilizar un cuarzo blanco dentro del agua.

Para preparar el cuarzo, sumérgelo en agua limpia y dale un baño de sol de 5 min. Luego pídele al cuarzo que te ayude energizando y alcalinizando tu agua. Notarás que se conserva más fresca.