

PLAN DEPURATIVO



www.myrainbowfood.com
1 DAY DETOX

INDICE

I. INTRODUCCIÓN:

¿Por qué hacer 1 DÍA DETOX?.....	III – IV
----------------------------------	----------

II. PAUTAS A SEGUIR:

◆ ANTES DE EMPEZAR	IV
◆ CUÁNDO EMPEZAR.....	IV - V
◆ CÓMO SALIR	V
◆ RECOMENDACIONES	V - VI
◆ CONTRAINDICACIONES.....	VI

III. PLAN DIARIO Y GUÍA DE BATIDOS Y ZUMOS:

DESAYUNO	VI
ALMUERZO	VII
MERIENDA.....	VII
CENA	VII
RECETARIO	VII - IX

I. INTRODUCCIÓN:

¿Por qué hacer 1 DÍA DETOX?

Con 1 DÍA DETOX lo que pretendemos es conseguir que tu organismo descanse de la fatiga que le producen las toxinas generadas de hábitos alimenticios inadecuados, medicamentos, tabaco, alcohol, estrés, etc... Además, de ser el plan perfecto para recargar tus niveles de vitaminas, minerales y antioxidantes.

Lo primero que tienes que tener presente es que para poder desintoxicar tu organismo, es prioritario que **descanse del proceso de la digestión y asimilación de nutrientes.**

De esta manera, tu cuerpo puede derivar toda esa energía ahorrada del sistema digestivo, a tus órganos emuntorios encargados de la depuración:

➤ *COLON, HÍGADO, RIÑONES Y SISTEMA INMUNE.*

Es el método más eficaz y natural para liberarnos de los desechos acumulados, debidos a un tipo de alimentación y estilo de vida inadecuados.

Regalarte un día de descanso digestivo, al menos 1 vez cada 15 días (si no tienes aún costumbre de ello) es una gran terapia que te ayudará a mantener la salud.

Cierto que durante este día puedes tener sensación de hambre, es muy normal. Tu cuerpo que está acostumbrado a recibir, reclama su comida. Sin embargo, tu organismo tiene reservas suficientes acumuladas, que utiliza como combustible al verse privado de comida.

Hacer un día de semi-ayuno a base de **ZUMOS Y BATIDOS VERDES**, permitirá a tu cuerpo centrarse en realizar sus tareas de mantenimiento y desintoxicación de residuos, que lo que hacen es ralentizar tu metabolismo y acelerar tu proceso de envejecimiento.

Cuando bebemos zumos y batidos verdes con el estómago vacío, los nutrientes son digeridos y asimilados rápidamente por nuestro organismo. De esta forma, se aprovechan en su totalidad para la regeneración de las células, tejidos, glándulas y órganos del cuerpo.

Por tanto, “ayunar” un día con zumos y batidos de frutas y vegetales, nos asegura una nutrición óptima.

II. PAUTAS A SEGUIR:

◆ **ANTES DE EMPEZAR** tu día detox, es muy importante que prepares el cuerpo para realizar una entrada paulatina y suave, que no genere tensión en tu organismo.

“Cuando tratas bien a tu cuerpo, tu cuerpo te trata bien a ti”

Por ello, uno o dos días antes es aconsejable reducir o eliminar ciertos alimentos como:

- EL AZÚCAR
- ALIMENTOS REFINADOS Y PROCESADOS
- ESTIMULANTES como el café, chocolate y alcohol

◆ **CUÁNDO EMPEZAR...** Mi recomendación es que aproveches un día de la semana que dispongas de más cantidad de tiempo para descansar y dedicártelo a ti.

Cuando se lleva a cabo una depuración es muy favorable darle prioridad al descanso y trata de dormir todo lo posible.

De esta manera, ayudas a las tareas de depuración y regeneración de tu organismo.

Puedes aprovechar a hacer actividades que te gusten y te reconforten, hacer ejercicio físico suave como pilates, yoga, paseos al aire libre o simplemente, sentarte a ver cualquier película que te haga sentir bien.

El estrés y la ansiedad aumentan nuestras ganas de comer.

◆ **CÓMO SALIR...** Tan importante es llevar a cabo una correcta entrada como una correcta salida de tu día depurativo.

Así que al menos, el día posterior del plan no ingieras alimentos tóxicos como azúcar blanco, alimentos refinados, café, alcohol... e hidrátate bien con agua, infusiones y caldos depurativos.

Puedes comenzar con un desayuno a base de frutas y una leche vegetal para calentar el cuerpo. Al medio día, lo ideal sería que hicieras una comida prácticamente vegetariana, por ejemplo una lombarda cocinada con uvas pasas y manzana, acompañada de un cereal integral: arroz integral, trigo sarraceno, mijo... Y para terminar el día, una cena ligera a base de verduras: una crema de verduras, una ensalada templada, o unas verduras cocinadas al vapor.

◆ **RECOMENDACIONES**

- I. Aprovecha los días del programa para desconectar, descansar, relajarte y dormir mucho.
- II. Te recomiendo dar largos paseos para oxigenar el cuerpo y hacer algún tipo de actividad suave que te guste y te haga sentir bien.

- III. Es importante que te hidrates bien con agua, infusiones y caldos depurativos.
- IV. Recuerda que estos días toda tu energía está centralizada hacia el interior de tu organismo, concretamente en tus órganos de eliminación.

◆ CONTRAINDICACIONES...

- Personas que padecen enfermedades: delgadez extrema, insuficiencia renal, cardiopatías severas, enfermedades cardiovasculares graves, diabetes tipo I y II, cáncer y trastornos alimenticios.
- Niños en edad de crecimiento.
- Mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.
- Menores de 18 años: Aún están en edad de crecimiento y no es recomendable hacer restricciones calóricas en este ciclo.
- Revisar los ingredientes por si eres alérgico o intolerante a algún alimento.

III. PLAN DIARIO Y GUÍA DE BATIDOS Y ZUMOS VERDES:

DESAYUNO

7.00 am – Zumo vegetal (elegir una opción – ver recetas*)

8.00 am – 12.00 pm – Batido Energético

En ayunas, toma uno de los zumos vegetales que te propongo. Elige el que más te guste!

Cuando empieces a sentir hambre, continúa con el batido. Puedes tomarlo en una sola vez o en dos veces, a lo largo de la mañana.

ALMUERZO

2.00 pm – Batido Lunch Time

MERIENDA

4.00 pm – 6.00 pm – Batido Merienda Saludable

En este intervalo de tiempo, puedes tomar el batido en el momento que sientas hambre.

CENA

8.00 pm – Batido Descanso Reparador

RECETARIO

ZUMOS

OPCIÓN 1

Ingredientes:

- 3 ramas de apio
- 1 pepino
- 1 manzana Grand Smith
- Zumo de ½ limón
- 1 c.c. de hierba de trigo

OPCIÓN 2

Ingredientes:

- 1 pepino
- 2 zanahorias
- Unas hojitas verdes de las zanahorias (no añadir el tallo)
- 1/2 granada
- 1.c.c de hierba de trigo

OPCIÓN 3

Ingredientes:

- 3 ramas de apio
- 1 pepino
- 1 pera de invierno
- Unas hojitas de hierbabuena (no añadir el tallo)
- 1 c.c. de hierba de trigo

BATIDOS

Batido Energético

Ingredientes:

- 1 y ½ taza de agua mineral
- 2 c.s. de semillas de chía (previamente remojadas en agua desde la noche anterior)
- 2 kiwis
- 1 taza de hojas de col kale
- 1 c.c. de espirulina en polvo

Elaboración:

Añadir lo primero el agua dentro de la batidora y posteriormente, el resto de ingredientes. Batir y listo para tomar!

Batido Lunch Time

Ingredientes:

- 1 y ½ taza de agua mineral
- 200 gr. de tomates de pera maduros
- 1/2 pepino
- 1/2 aguacate
- 1/2 taza de algas wakame hidratadas (20 minutos antes de preparar el batido, rehidratar las algas. Tener en cuenta que aumentan bastante de tamaño).
- 1 c.c. cúrcuma en polvo
- Una pizca de sal marina y pimienta negra

Elaboración:

Añadir lo primero el agua dentro de la batidora y posteriormente, el resto de ingredientes. Batir y listo para tomar!

Batido Merienda Saludable

Ingredientes:

- 1 taza de agua mineral
- 1/2 taza de leche de coco
- 1 plátano maduro
- 1 c.s. de algarroba en polvo
- 1 c.c. de vainilla en polvo
- 2 dátiles medjool sin hueso, previamente remojados en agua (opcional)
- Una pizca de sal marina
- Coco rallado para decorar

Elaboración:

Añadir lo primero el agua dentro de la batidora y posteriormente, el resto de ingredientes, excepto el coco rallado que lo utilizaremos para decoración final. Batir y listo para tomar!

Batido Descanso Reparador

Ingredientes:

- 1 y ½ taza de agua mineral
- 2 rodajas de piña natural
- 1/4 papaya
- 1 taza de espinacas baby
- Un trocito de jengibre fresco

Elaboración:

Añadir lo primero el agua dentro de la batidora y posteriormente, el resto de ingredientes. Batir y listo para tomar!

NOTA:

c.c. – Cucharadita de café

c.s. – Cucharada sopera