

Virginie Rogé y Nekane Ullán

DIETOX[®]



Resetea tu cuerpo



Virginie Rogé
Nekane Ullán

DIETOX

Resetea tu cuerpo



Si desea recibir información gratuita sobre nuestras publicaciones, puede suscribirse a la página web:

www.amateditorial.com

también, si lo prefiere, vía email:

info@amateditorial.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

© Virginie Rogé y Nekane Ullán, 2016

© Amat Editorial, 2016 (www.amateditorial.com)

Profit Editorial I., S.L. Barcelona

Diseño de cubierta e interior: Alfons Freire

Maquetación: freiredisseny.com

ISBN digital: 978-84-9735-844-6

Realización del epub: produccioneditorial.com

Referencias

Virginie Rogé

Fundadora de Dietox. En mi Instagram me defino como “Life Lover”. Vivo muy intensamente y feliz convencida de que cada uno puede ser y hacer lo que se propone. Empecé la aventura Dietox hace 3 años después de vivir en Nueva York y terminar mi MBA en IESE. Fundé Dietox haciendo mil papeles: cocinera, repartidora, secretaria, comercial, contable, azafata... Ahora gestiono el “Dietox Dream Team” con el objetivo de cumplir nuestra misión: Resetear tu cuerpo para que seas la mejor versión de ti mism@.

Nekane Ullán Eceiza

Responsable del Dpto. de Nutrición en Dietox. Una de las citas que mejor me define es esta de Louise Hay: “Estoy a favor de todo lo que mejore la calidad de mi vida”. De hecho, decidí estudiar nutrición para ayudar a mejorar la calidad de vida de la gente, así que tras dejar mi querida San Sebastián atrás y graduarme en Nutrición Humana y Dietética (UNAV), comencé mi aventura en Dietox. Buscaba una empresa que fuera alternativa e innovadora y... Voilà! ¡La encontré! Muchas personas me preguntan cuál es la dieta perfecta, pero pienso que lo ideal es que te mimes y cuides cada día, llevando un estilo de vida saludable, sin obsesionarte con el peso y disfrutando de cada momento. Cada día nos ocurre algo bueno. Sí, sí, a ti también. ¡Recuérdalo!

Un libro que te ofrece un plan fácil, divertido y cómodo para llevar un estilo de vida saludable

Este no es un libro más sobre alimentación saludable, no vamos a repetirte lo que ya sabes ni vamos a tratarte como si fuera fácil resistirse a las tentaciones. Pecar de vez en cuando es normal (¡somos humanos!), pero cuando nos damos una alegría, luego toca ser responsables y resetear nuestro cuerpo. Dietox te ofrece un plan para compensar los excesos del fin de semana (¡no somos perfectos!), para marcar el inicio de un estilo de vida saludable (¡el día cero es importantísimo!), para ponernos a punto antes de un evento o de las vacaciones (¡hay que cargarse de energía!) o para perder peso (¡porque quien no quiere quitarse algún quilo de vez en cuando!).

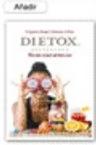
Sabemos que comer sano cada día sin excepciones es difícil y estresante. Dietox es un plan fácil, divertido, cómodo y saludable que ha ayudado ya a miles de personas en todo el mundo. Apúntate a un nuevo estilo de vida que va más allá de lo físico.

[Más información sobre el libro y/o material complementario](#)

[Otros libros de interés](#)



Los beneficios del ayuno
Todo lo que hay que saber sobre el ayuno, una pr...
[\(+\)](#) [ver](#)



Dietox
Un libro que t'ofereix un pla fàcil...
[\(+\)](#) [ver](#)



Información legal y de privacidad

Sobre sus datos y LOPD

Aviso legal



VIVE TU MOMENTO
Supera el estrés prestando atención a tus...
[\(+\)](#) [ver](#)



Paleo dieta para deportistas
La dieta de la que todo el mundo habla, que nos...
[\(+\)](#) [ver](#)



Dietox
Un libro que te ofrece un plan fàcil, diverso...
[\(+\)](#) [ver](#)



Rendirse no es una opción
Un testimonio de superación personal cuya...
[\(+\)](#) [ver](#)



- Alan y Barbara Pesse
- Amor y pareja
- Familia
- Habilidades personales
- El médico en casa
- Calendarios
- Otros libros para vivir mejor
- Libros de próxima publicación



Índice

Referencias

Introducción

1. Descubre la filosofía Dietox
2. Aprende las bases del “Healthy Lifestyle”
3. Engánchate al “State of Mind Dietox”
4. Elige tu plan ideal
5. Empieza a ser la mejor versión de ti mismo

Anexos





Introducción

2012, Manhattan, Nueva York. Mi hermana estudiaba odontología y yo, estudiante de intercambio de una escuela de negocios, me fui a vivir con ella unos meses. ¡Qué época aquella! Dos hermanas unidas, descubriendo juntas el mundo en la Gran Manzana que es un mundo en sí misma. De repente (clases aparte) todo eran fiestas, paseos en bici por Brooklyn, barbacoas en el rooftop de amigos de la universidad, picnics en Central Park, conciertos improvisados, paseos interminables... Como dijo el gran Lope hablando del amor, quien lo probó, lo sabe.

Vivíamos muy intensamente, con comidas no siempre saludables, y en ocasiones nos sentíamos cansadas, cogíamos peso de golpe, y notábamos el cuerpo agotado. De un modo u otro, había que ponerle freno y empezar un estilo de vida más saludable, sin tener que perdernos (casi) nada. Allí apareció en mi vida el mundo détox, y se plantó la semilla de lo que llegaría a ser mi proyecto empresarial.

Ese cambio de chip, ese reset para poder seguir disfrutando y, a la vez, sentirnos bien, incluyó el compromiso de dedicar al menos 1 día a la semana, al menos el lunes, a hacerlo todo PERFECTO. Tomar exclusivamente licuados de fruta y verdura, dormir 8 horas seguidas, hacer mínimo 1 hora de deporte (¡según la temporada y las fuerzas! yoga, running...). Lo bautizamos nuestro lunes DIETOX, y nos volvimos expertas en zumos de verduras, que hacíamos en casa. ¡Nuestros lunes se volvieron divertidos, sanos y adictivos! Los lunes eran sinónimos de “cargar pilas”, “cuidarse al máximo”, “resetear el cuerpo” y nos hacía sentir muy, muy bien.

Tras aquellos maravillosos meses y de vuelta a Barcelona, mi ciudad y mi vida, me encontré rodeada de amigos que querían apuntarse al lunes “Dietox”, y mi cocina se convirtió en una mini-fábrica de licuados con el objetivo de resetear a cuantos amigos pudiera. Mi nevera empezó a quedarse pequeña, y tomé la decisión de dejar el mundo corporativo para empezar a soñar a lo grande y montar mi proyecto propio, www.dietox.com. Lo que era un chiringuito con encanto fue creciendo rápidamente, la experiencia Dietox fue mejorando y complementándose de la mano de profesionales increíbles como Nekane Ullán, hoy responsable del departamento de nutrición de Dietox y co-autora de este libro. Muchas gracias, Nekane, por tu profesionalidad, tu pasión, y tu constancia.

Mi proyecto ya es también vuestro, y queremos compartirlo con este libro que esperamos os transmita nuestro método y os inspire a mejorar vuestro estilo de vida desde hoy.

Virginie Rogé

A mi padre Michel por haberme transmitido con su ejemplo a trabajar con
pasión
y a soñar a lo grande.

A mi madre Mireille por quererme incondicionalmente con locura y hacerme
sentir segura, fuerte y respaldada en todo momento y cualquier circunstancia.

A mi equipo favorito del mundo, el Dietox Dream Team, mis compañeros de la
aventura Dietox. Por trabajar con empeño en hacer crecer la empresa y porque
el día a día sin ellos no sería ni la mitad de divertido.

Virginie

A mi familia y sobre todo, a mis padres,
por hacer de mí la persona que hoy soy
(tanto a nivel personal como laboral),
por enseñarme a creer en mí y por darme los mejores consejos en el momento
exacto. Y, por supuesto, al Dietox Dream Team,
por ser las piezas de un puzzle
que encajan a la perfección. Y a ti,
a la mejor versión de ti mism@.

Nekane

Si quieres ser la mejor versión de ti mismo tenemos un plan para ti, divertido y fácil de llevar a cabo. Una fórmula que se convertirá en tu nuevo estilo de vida sin apenas darte cuenta.

1

Descubre la filosofía Dietox



o creemos en las dietas. Creemos en un estilo de vida sano. ¡Ojalá todos lo tuviéramos!

N Debes estar pensando: “Esto ya lo sé. ¿El libro va de eso? ¿Vais a repetirme aquello tan sabido de come sano, haz deporte, cocina en casa, no bebas alcohol, toma hidratos, incorpora a tu dieta 5 frutas al día y verduras cada día, aumenta el consumo de legumbres, las carnes y pescados deben estar presentes 2 veces a la semana, al igual que los huevos, duerme mucho, bebe agua...?”. No te agobies antes de tiempo. Para decirte esto, no haríamos un libro. Ya sabemos que todo esto lo sabes. Además de aburrido sería poco efectivo repetirlo.

Pero la gran mayoría de nosotros no conseguimos seguir todos estos consejos y reglas que tan bien conocemos. Pensamos que son poco compatibles con una vida social intensa, con viajar y con el hecho simplemente de disfrutar de los pequeños placeres de la vida. Vivimos de manera acelerada, trabajamos mucho, tenemos poco tiempo, muchas obligaciones y nos apetece de vez en cuando asistir a una cena de gala sin privarnos de nada, sin tener que ceñirnos a elegir la opción de comida más sana. Queremos disfrutar de esas vacaciones en Italia sin decir que no al helado, al panini y al chianti. ¿Es pedir demasiado?

Nosotros creemos que no lo es.

Por eso Dietox es el método/concepto

que hemos creado para resolver

esta necesidad y ser un poco más realistas. Comer sano cada día sin excepciones es difícil, surrealista, estresante y agobiante.

Somos humanos, no robots.

Por este motivo, para vivir nuestra “humanidad”, porque ni somos ni queremos ser perfectos ni perfectas y porque pecamos de vez en cuando, tenemos la necesidad de resetear nuestro cuerpo. Hacer Dietox un día o unos muy pocos días. Un(os) día(s) para compensar los excesos del fin de semana, un día para marcar el inicio de un estilo de vida saludable (el día 0 antes de empezar), un día para ponerse a punto antes de un evento o de las vacaciones, etc.

Te estarás preguntando: “¿Pero qué tengo que hacer?” “¿Es saludable?” “¿Qué me estáis vendiendo?”

Veamos, para empezar, te prometemos algo importante: **No vas a pasarlo mal**. Hacer Dietox es fácil, divertido, cómodo y además funciona. Sólo tendrás que:

1. Cambiar el chip al «State of mind Dietox» (>> P. 37).

2. Identificar tus objetivos (>> P. 57).

3. Seguir las pautas de alimentación y wellness del tipo de día (oro, plata y bronce) y cantidad de días (de 1 a 5) que correspondan a tu objetivo (>> P. 77).

¿Si es sano? Léete las composiciones de los licuados y recetas. Es sentido común. Mira la lista de ingredientes que te tomarás en un día de manera exclusiva y luego imagina el regalo que haces a tu cuerpo. Lo que ofrecemos es comodidad (todas las recetas son fáciles de hacer y pensadas para que con el mínimo tiempo, puedas hacer el licuado más completo y sabroso posible).

Finalmente, no estamos vendiendo nada. Dietox fabrica sus propios productos por si no te da tiempo de hacerlo tú mismo, pero en este libro te explicamos cómo hacerlo todo en tu casa, porque nuestro único objetivo es que seas la mejor versión de ti mismo, compres nuestros productos o no. Si empiezas a sentirte mejor, a tener ganas de cuidarte y a no tirar la toalla los días en los que no comes perfecto, ¡nos damos por satisfechos!

Adiós cansancio, hola vitalidad

En un día cualquiera, en el trabajo, en casa, en encuentros con amigos, en reuniones... ¿cuántas personas de tu alrededor se quejan de que están cansadas? Puede que incluso seas una de ellas y sientas que a menudo te falta energía para llegar a todo lo que necesitas atender o quieres realizar.

Es cierto que el ritmo de vida actual resulta estresante y con esto no te estamos descubriendo nada nuevo. Nuestro día a día está repleto de obligaciones, tensiones y retos pero no estás ante la auténtica razón de esta falta de vitalidad. Buscas posibles causas fuera y achacas a circunstancias externas una explicación para un fenómeno que se origina sobre todo en tu interior.

Tu organismo es capaz de dar respuesta y de adaptarse a una larga lista de exigencias tanto físicas como psicológicas, está diseñado para ello siempre y cuando le prestes la suficiente atención y lo nutras de la forma más adecuada.

En este libro te proponemos un ‘reset’ que te permitirá alcanzar un estado de bienestar, poniendo en marcha un nuevo estilo de vida en el que el cansancio desaparezca para dar paso a la vitalidad más genuina y auténtica.

En realidad se trata de un regalo para ti, un regalo para que tu cuerpo pueda regenerarse por completo.

Necesitas un plan. Y nosotros lo tenemos: Un plan que ha ayudado a miles de personas en todo el mundo. Este ‘reset’ es una forma de empezar de nuevo, dedicándote tiempo para ti y optimizando así el funcionamiento de tu organismo. Así podrás vivir en primera persona un aumento de tu rendimiento, así como tu capacidad para generar energía con el mismo punto de partida para todos: un cambio de chip. Una vez hagas el cambio en tu mente, lo podrás poner en marcha de manera innata en tu día a día, sin apenas esfuerzo. Se trata de un cambio cuyos efectos positivos se notan de inmediato y se traducen en una sensación de plenitud que repercutirá en distintos ámbitos de tu vida. Sin renunciar al placer, ganarás buen humor y positividad y podrás decir hola a una nueva vitalidad que te llenará de optimismo.



“¡Me siento con más energía!”

Después de realizar por primera vez 1 día de licuados de Dietox, me siento con más energía que antes, como si a mi cuerpo le estuviera haciendo falta un descanso desde hace tiempo. Pensaba que no sería capaz, pero pude terminar el día completo sin ningún problema, ¡quien quiere puede!

SERGIO, 26 AÑOS

¿Necesitas un ‘reset’?

Antes de continuar, responde a estas preguntas anotando tus respuestas (sí/no) y suma los síes al finalizar. (Podrás comprobar tus resultados en la página siguiente).

1. ¿Tomas alimentos fritos y/o comida pre-cocinada más de tres veces a la semana?
2. ¿Excluyes los alimentos crudos de tu dieta habitual?
3. ¿Sientes que estás estresado/a?
4. ¿Tienes habitualmente sensación de cansancio y falta de vitalidad?
5. ¿Tienes la necesidad de tomar dulces cada día?
6. ¿Pasas muchas horas al día sentado/a?
7. ¿Sientes irritabilidad y cambios de humor durante el día?
8. ¿Te sientes hinchado/a?
9. ¿Tienes digestiones pesadas/lentas?
10. ¿Tu piel presenta un aspecto poco firme o sin brillo?
11. ¿Sufres de estreñimiento?
12. ¿Padeces insomnio o te cuesta conciliar el sueño por las noches?

Total de síes:

De 0 a 4. ¡Felicidades! Vas por el buen camino. Tan sólo necesitarás unas pequeñas pautas para seguir así. Puedes dar una ayuda extra a tu organismo incluyendo un día Dietox con licuados de manera puntual y siguiendo una dieta en la que priorices las frutas, las verduras, las legumbres, los frutos secos y los cereales integrales, sin excluir ningún grupo de alimentos. Puedes empezar el día con uno de los licuados que te sugerimos (Ver Capítulo 4 >> p. 57).

De 5 a 8. Intenta incluir pequeños cambios en tu día a día para que acaben convirtiéndose en buenos hábitos. En este libro encontrarás trucos fáciles y a la vez agradables, para que cuidarte no suponga un esfuerzo. Una de las mejoras que tu organismo agradecerá de inmediato es añadir al menos una ración al día de alimentos crudos y realizar una cena ligera, predominando las cocciones al horno o a la plancha. Echa un vistazo a las recetas que te proponemos (Ver Recetas >> p. 77) y comienza hoy con tu plan (>> p. 57).

De 9 a 12. Eres consciente de la necesidad de un cambio a mejor en tu estilo de vida. Esta puntuación revela que tendrías que tomarte un poco más en serio el llevar una correcta alimentación, pero no te preocupes, ¡tenemos la solución! Eres el candidato ideal para notar los beneficios de un ‘reset’ que te permita ganar energía y vitalidad. ¡Ponte en marcha ya! (Ver Capítulo 4 >> p. 57)

Resumen

Resetear tu cuerpo con el método Dietox es el inicio de un nuevo estilo de vida que va más allá de lo físico. Aprenderás a cuidarte sin esfuerzo, ya que será fácil y divertido. Has hecho el test, ya conoces tu punto de partida, por lo que, ¡vamos a por el reto!



Descubre los beneficios de una dieta Dietox y cómo facilitar la eliminación de líquidos del organismo, aumentando la luminosidad de tu piel al tiempo que tu mente se beneficia de una actitud positiva.

2

Aprende las bases del “Healthy Lifestyle”



e habla mucho de la dieta ‘detox’ pero, ¿en qué consiste exactamente? ¿Es sana? ¿Cuál es la manera más saludable de llevarla a cabo? Seguro que algunas de las preguntas te asaltan en este momento...

S Empecemos por el principio: el término ‘detox’ no es algo que se haya inventado ahora, ni mucho menos, ya que antiguamente se hacían curas y retiros de ayuno. No lo habremos creado de cero, pero lo que hemos hecho es mejorarlo, hacerlo mucho más completo y holístico. Consiste en que lleves a cabo ayunos a base de licuados para que consigas así el mismo efecto depurativo en el cuerpo y a la vez proporciones a tu organismo sustancias antioxidantes, que mejoran su funcionamiento y contribuyen a prevenir enfermedades.

Muchos piensan que la dieta ‘detox’ es simplemente una moda, pero puedes convertirla en tu estilo de vida. Si llenas la nevera de frutas y verduras y la despensa de legumbres y cereales integrales, estarás caminando hacia la dirección adecuada.

Por suerte, disponemos de un órgano multi-función, el hígado, que filtra las toxinas haciéndolas solubles en agua para que puedan ser eliminadas por la orina tras pasar por un segundo proceso de filtrado en nuestros riñones. Sin embargo, a veces no está de más proporcionar, a estos 2 maravillosos órganos, una ayuda extra que te permita recuperar la energía y paliar los desperfectos ocasionados por un estilo de vida estresante y unos hábitos alimenticios desequilibrados.

Es importante que, además de hacer ayunos con licuados de manera puntual, lleves a cabo una dieta rica en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, sin olvidarte de los frutos secos, las semillas y la práctica regular de ejercicio físico.

En definitiva, la dieta ‘detox’ consiste en ayudar a tu cuerpo a eliminar lo que no necesita, así su funcionamiento es mucho más eficaz y evitas estar cansado continuamente.

10 Poderosas razones para hacer un ‘reset’

1. Recuperar la vitalidad cuando tu cuerpo te da la voz de alarma.
2. Perder peso de forma saludable.
3. Iniciar una dieta y un nuevo estilo de vida.
4. Sentirte más ligero.
5. Proporcionar a tu cuerpo los nutrientes que necesita.
6. Eliminar la retención de líquidos.
7. Regular el tránsito intestinal.
8. Rehidratar tu piel.
9. Disfrutar de un mejor sueño y descanso.
10. Recuperar el equilibrio físico y mental.



Nosotras vamos más allá del detox, no queremos que hagas un día de licuados y listo, queremos que disfrutes mientras te cuidas en todos los aspectos. Por un lado, está la alimentación y, por otro, el “State of Mind” Dietox. Comencemos explicando brevemente en que nos basamos para elaborar los menús que te proponemos en este libro.

Principalmente nos basamos en el estilo de vida detox, es decir, ayudar a nuestro cuerpo a eliminar lo que no necesita y quedarnos con lo realmente importante. Por ello, damos especial importancia a priorizar la dieta alcalina, detox y antioxidante, ya que es importante disponer de la vitalidad necesaria para hacer frente a nuestro ritmo de vida actual.



La importancia de una dieta alcalina

Seguir una cura a base de zumos de fruta y de verduras proporciona al organismo una gran cantidad de vitaminas antioxidantes y minerales revitalizantes.

Según sea la composición de los alimentos que tomemos, el cuerpo reacciona de una u otra forma. Al llevar a cabo una dieta rica en frutas y verduras, mantenemos un equilibrio constante en nuestro cuerpo y un bajo estado inflamatorio, lo que permite a nuestras células trabajar mejor, absorber lo que necesitan y generar la energía suficiente, desechando el resto. De lo contrario, los alimentos procesados y ricos en grasas saturadas y azúcares refinados son los responsables de ocasionar un estado mucho más ácido en la sangre del habitual, lo que provoca un estado inflamatorio continuo en el organismo que, a largo plazo, puede perjudicar gravemente la salud, promoviendo la aparición de enfermedades crónicas.

El pH de nuestro cuerpo se mide en una escala de 0 a 14, siendo el 7 el nivel que corresponde a un pH neutro mientras que un pH superior a 7 es signo de un exceso de alcalinidad. Se puede detectar si nuestro cuerpo tiende a la acidez o a la alcalinidad midiendo el nivel de pH de la orina de todo un día mediante un papel de medición de pH.

Tanto la alimentación actual -en la que suelen faltar verduras y frutas crudas- como el estrés contribuyen a fomentar un medio ácido en el organismo. Sin embargo, **se ha evidenciado que el mantenimiento de un pH alcalino reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y contribuye a evitar infecciones.** Con la dieta alcalina también se favorece la eliminación de toxinas y, por tanto, se facilita el trabajo de los órganos encargados de la limpieza del organismo como son el hígado, los riñones, los pulmones y la piel, entre otros.

Los alimentos alcalinizantes que puedes incluir en tu día a día son, entre otros: el limón, los espárragos, la lima, la papaya, la naranja, la canela, la bebida de almendra, la piña, las setas, la zanahoria, el pepino, el tomate, el aguacate y las legumbres.

Los batidos de zumos de verduras (sobre todo las de hoja verde) y de frutas son perfectos para alcalinizar el organismo y conseguir que este recupere su equilibrio y capacidad de generar energía. Los licuados a base de piña, lima, kiwi, espinaca, aloe vera, bayas de Goji y spirulina, entre otros, proporcionan además una rehidratación del organismo y sustancias antioxidantes que mejoran incluso la luminosidad de la piel de una manera cómoda y eficaz. ¡Así podrás rendir al máximo en tu día a día!

“Me siento mejor conmigo mismo.”

Acostumbrado a una vida de excesos y sin control alimentario, decidí probar este sistema de licuados. Y, a pesar de que los sabores no eran demasiado de mi agrado (no me gustan las verduras), pude sentir mejoras en la piel de la cara y sentirme bastante mejor conmigo mismo. Recomiendo su uso regular, sinceramente, para llevar un mayor control alimentario, el cual es necesario.

PEDRO, 32 AÑOS

Alimentos que inhiben la inflamación

- Pescado blanco, pescados azules (salmón, caballa, sardinas, boquerones, anchoas), nueces, algas, aguacate, aceite de oliva virgen y aceite de lino.
- Frutas y verduras, especialmente el melón, uva roja, frambuesas, fresas, zanahorias, cebollas, espinacas, col y brócoli.
- Hierbas y especias como el jengibre, romero, ajo, orégano, curry y cúrcuma.
- Frutos secos crudos, sin tostar ni salar.
- Proteínas vegetales procedentes de las legumbres, los guisantes, la quinua y la soja.
- El té verde y el té blanco.

Alimentos que favorecen la inflamación (pro-inflamatorios)

- Grasas saturadas y grasas “trans” que se encuentran en comida de tipo “fast-food” y alimentos procesados, bollería industrial, carnes, quesos grasos y embutidos.
- Hidratos de carbono refinados como el azúcar blanco, pan blanco, pasta de harina refinada (no integral), arroz blanco... Todos ellos elevan el azúcar de la sangre y esto favorece la respuesta inflamatoria del organismo.

El poder de los antioxidantes

Las células de nuestro cuerpo, a pesar de que se regeneran continuamente, están expuestas a muchas agresiones internas y externas que las llevan a oxidarse. Para compensar este estrés oxidativo el cuerpo posee unos poderosos mecanismos de defensa que son los **antioxidantes** y, más en concreto, los antioxidantes de origen dietético, especialmente, vitaminas, minerales y fitoquímicos (polifenoles y carotenoides). De ahí la importancia de mantener a través de la dieta un nivel alto de antioxidantes que eviten el envejecimiento celular y regulen el estrés oxidativo.

La ingesta del licopeno procedente de muchas verduras y hortalizas como la zanahoria, el pimiento rojo o el tomate junto con una baja ingesta de carnes rojas incrementa el estado antioxidante total de nuestro cuerpo.

Pero no sólo los alimentos sólidos nos proporcionan antioxidantes. En este libro encontrarás que incluimos el té verde como bebida imprescindible en tu día a día. A continuación te explicamos el por qué:

El **té verde** también es conocido como una bebida rica en antioxidantes, vitaminas y minerales. ¡Es la segunda bebida más consumida en el mundo después del agua!

Durante más de 4000 años se ha recomendado tomar té verde por sus efectos antiinflamatorios para tratar dolores de cabeza, fatiga, depresión, malestar general, problemas digestivos e insomnio. Hoy en día el té verde es utilizado como un suplemento dietético, ya que se presupone que su acción es más potente que las de las vitaminas A, E y C. El té verde contiene muchos tipos de flavonoides y polifenoles¹ que afectan al proceso inflamatorio.

Se ha demostrado que el consumo diario de té verde reduce el estrés provocado en nuestras células, además de reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, aterosclerosis, diabetes y cáncer. En concreto, un estudio realizado en Japón demostró que el té verde tiene una gran potencia en la prevención de cáncer en numerosos órganos. También se ha asociado con una mejora del metabolismo energético durante la práctica de ejercicio y con la mejora también del metabolismo de las grasas, facilitando que las eliminemos.

En los últimos años, en los cuales está creciendo el interés por comprender los numerosos beneficios del té verde, se ha visto su relación con la mejora del Índice de

Masa Corporal (IMC), el perfil lipídico, el peso, la composición corporal y el estado antioxidante en pacientes obesos.

Un último dato: un estudio llevado a cabo en humanos en el 2012 afirmaba que la suplementación con extracto de té verde mejora la adherencia a las dietas bajas en calorías, mejorando el estado de ánimo y el grado de saciedad y disminuyendo cualquier síntoma depresivo.

¿Cómo podemos ayudar con la alimentación a paliar los efectos negativos del estrés?

Unos niveles de estrés elevados durante un tiempo prolongado conllevan un mayor riesgo de aparición de enfermedades tales como la obesidad, la hipertensión arterial, la diabetes, la osteoporosis e incluso el cáncer. El organismo segrega grandes cantidades de cortisol, la hormona del estrés, que tiene efectos muy perjudiciales sobre el sistema inmunitario y endocrino. También se sabe que el estrés acelera el envejecimiento celular.

En cambio, una alimentación sana y equilibrada se ha demostrado beneficiosa tanto para controlar el peso, como para mejorar la composición corporal, los niveles de la presión sanguínea y de la glucosa en sangre. En este sentido, existe suficiente evidencia para recomendar una dieta rica en frutas, vegetales, legumbres, aceite de oliva, frutos secos, pescados y cereales integrales, que es en lo que nos hemos basado para elaborar los menús de cada plan de este libro, sea cual sea el que elijas.

- **Las frutas y verduras:** forman parte de la dieta hipocalórica y existe evidencia científica de que las personas con un mayor consumo de frutas y verduras presentan menores niveles de colesterol, gracias al contenido en fibra y vitamina C de dichos alimentos. Además, el consumo habitual de frutas y hortalizas se asocia de forma clara con un mejor estado de salud, una menor prevalencia de enfermedades crónicas y un menor riesgo de mortalidad.
- **Las legumbres:** son recomendadas como parte de una alimentación saludable por su alto contenido en hidratos de carbono complejos de bajo índice glucémico, su perfil lipídico saludable y su alto contenido en proteína vegetal, siendo una buena alternativa como sustituto de fuentes de proteína animal, con una importante reducción del consumo de grasa saturada. El consumo de al menos 3 raciones/semana de este alimento podría tener efectos beneficiosos sobre el control del colesterol, hecho que está directamente relacionado con su alto contenido de fibra y proteína vegetal, entre otros nutrientes.
- **El aceite de oliva:** es una importante fuente de ácido oleico, un ácido graso monoinsaturado (AGM), además de contener varios compuestos bioactivos (polifenoles) con propiedades beneficiosas para la salud, que podrían actuar sobre el estado inflamatorio.
- **Los frutos secos:** su consumo regular se ha asociado a un menor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, dando lugar a menores niveles de colesterol. La adición de frutos secos a la dieta habitual no se asocia al aumento de peso

corporal y su consumo moderado presenta ventajas para prevenir enfermedades crónicas. Lo ideal sería consumir 3-4 nueces ó 5-6 almendras diarias.

- **El pescado:** se recomienda sobre todo el consumo de pescados azules (salmón, sardinas, trucha, anchoa, boquerón, atún, caballa, bonito) por su alto contenido en ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) omega-3. El consumo de AGPI omega-3 ha demostrado que reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión y procesos de inflamación.
- **La fibra:** la abundancia de fibra en la dieta ha sido asociada con la pérdida de peso gradual. De ahí la importancia de consumir los cereales integrales (arroz, pasta, galletas, cereales de desayuno, pan) o lo que es lo mismo, enteros. Entre otras cosas, destaca el efecto de la fibra en un mejor control del peso corporal.

Resumen

Realizando un 'reset' de 1-5 días, podrás sentirte más ligero, proporcionándole a tu cuerpo un extra de vitaminas y minerales para recuperar así el equilibrio físico y mental, incrementando tu vitalidad.

Ten en cuenta que...

- **El exceso de café genera toxinas y resulta irritante para el estómago.**
- **Las sopas vegetales son fáciles de digerir y ricas en nutrientes. Contribuyen a evitar la retención de líquidos.**
- **Debes degustar los alimentos con calma y siéntate siempre a la mesa dejando todo lo demás de lado, prestando toda tu atención a disfrutar de la comida.**
- **Lo ideal es masticar bien cada bocado.**
- **No debes tomar bebidas gaseosas, así facilitarás una mejor digestión.**
- **Beber agua e infusiones a lo largo del día nos ayuda a mantener un buen estado de hidratación.**
- **Es perfecto incluir un batido verde cada mañana en tu desayuno.**
- **Tomar vino tinto ha de hacerse con moderación.**

- **Lo ideal es evitar los alimentos fritos y reducir el consumo de carnes rojas, quesos grasos y embutidos.**
- **Debes incluir alimentos crudos (frutas, verduras y frutos secos) en tu dieta diaria.**

1. Los polifenoles son una clase de compuestos químicos orgánicos, fundamentalmente encontrados en plantas.

Una vez has recibido toda la información del capítulo anterior, te recomendamos que para llevar a cabo uno de los planes que te proponemos en este libro, logres el “State of Mind” de Dietox, ¿y cómo se consigue este estado? Te ofrecemos soluciones tan sencillas como eficaces para mejorar tu estado de ánimo y conseguir una mente positiva que te permita disfrutar más que nunca, ya que las emociones también dependen de la dieta.

3

Engánchate al “State of Mind Dietox”



La persona más importante de tu vida: ¡tú!

Sobre todo en momentos de estrés, ayuda mucho saber parar, dejar la mente a un lado, regresar al puro presente y simplemente respirar, oler, sentir el calor del sol, la brisa en la cara... Recuperar el goce del mero hecho de estar vivo centrándote en las sensaciones.

Tú eres el gran protagonista de tu vida y la persona más importante. No se trata de ser egoísta, se trata de quererse, cuidarse y mimarse cada día. Y en la medida en que tú te sientas bien, así transmitirás a tu entorno (amigos, compañeros de trabajo, familia...). Cuesta dar lo que uno no tiene.

Sin duda hay dos factores que te ayudarán a conseguir lo que quieres, tanto en el campo de la dieta y de la salud como en otros ámbitos: la automotivación y el mantener una actitud positiva.

Ejercicio: Cuanto menos le gusta a alguien su cuerpo más se desconecta de él, menos lo cuida a través de la alimentación y el ejercicio. Se produce una distancia. ¿Qué te dices cuando te miras al espejo? No me digas que sólo se te ocurre una larga lista de reproches o defectos... Si es así, ¿por qué no fijarte en lo bueno? Seguro que tienes alguna parte de tu cuerpo -si no muchas más- que te gustan. ¿Cuáles son? ¡Describelas piropéandolas!

Los cánones estéticos varían con la época, así que más que fijarte en ideales inalcanzables de belleza, deberías escuchar a aquellos que te quieren y lo que dicen de ti. Fíjate también en tu interior y en aquellas sensaciones agradables que despierta tu cuerpo en ti cuando lo cuidas, comes bien, te mueves o descansas plenamente.

Si por un momento abandonas la autocrítica y dejas que tu cuerpo hable, ¿qué te diría, que te pide? ¿Puedes escucharlo y darle lo que necesitas? ¿Eres consciente de lo mucho que hace él por ti cada día?

Cuando ponemos en marcha pequeños cambios, esto nos ayuda a tener referentes de motivación. Quizás conozcas a personas que te puedan servir como ejemplo a seguir, para ver aquello que hacen y que te gustaría incorporarlo a tu vida porque crees que puede serte beneficioso. Es bueno también sustituir el “debo” por el “quiero”. Buscar espacios para ti en los cuales el estar bien contigo mismo sea lo más importante.

Por lo que pongámonos en situación...

¿Crees que la dieta que sigues puede influir en tu estado de ánimo? ¿Te parece una afirmación exagerada?

Seguro que te ha pasado más de una vez que, tras una comida variada y saboreada con calma, has notado cómo te invadía un estado de vitalidad y buen humor. También ocurre a menudo que después de unos días de prisas, comida rápida, rica en grasas, pobre en verduras y en alimentos frescos, uno se sienta más irritable y deprimido. Se dice que “eres lo que comes” y ¡es cierto!

Así mismo nuestras emociones afectan a nuestra forma de alimentarnos. Cuerpo y mente constituyen una vía de doble dirección. La amígdala cerebral es uno de los puntos clave: este pequeño órgano activa y evalúa nuestra respuesta emocional. Ante una situación de estrés en el trabajo o después de una discusión con un ser querido es fácil que nos asalten molestias en el estómago que sabemos que están relacionadas con ese estado nervioso.

Por ejemplo, el cansancio, los dolores en las articulaciones o el dolor de cabeza pueden derivarse también de un estado emocional determinado. Son formas que el cuerpo tiene para “procesar” a su manera aquello que nos preocupa, lo que ocurre es que podemos ser más o menos conscientes de ello.

Conocer y comprender nuestras emociones, aprender a detectar aquello que sentimos y descifrar el por qué, nos puede ayudar a darnos cuenta de aquello que necesitamos para recuperarnos, a facilitar la aceptación del estado en el que nos encontramos y gestionarlo de la manera adecuada.

Este mayor grado de conciencia también evitará que el cuerpo somatice en exceso. Nos ayudará a disminuir la angustia y a prevenir una de las causas más frecuentes de los desequilibrios en la dieta como es la ingesta desmesurada de azúcares y grasas saturadas en momentos de estrés, ansiedad o depresión.

Más allá de la dieta... ¡cultivar una buena actitud!

Tú puedes convertirte en tu mejor coach para conseguir el estado físico y mental que necesitas, incorporando pequeños trucos que se irán convirtiendo en hábitos sin darte apenas cuenta.

La mayoría de nosotros tenemos más facilidad para fijarnos en lo negativo y recordarlo que en aquello que ha sido positivo.

¡Hagamos un ejercicio! Intenta recodar un hecho negativo ocurrido en el día de ayer, otro de la semana pasada y un último del mes pasado. Ahora, realiza el mismo ejercicio de memoria pero recordando hechos positivos. Como has podido comprobar por ti mismo, nos cuesta más recordar lo bueno, lo bonito, lo agradable y divertido de nuestro día a día.

¿Qué podemos hacer para que esto cambie? Cada mañana, mientras desayunas, te duchas o vas a tu lugar de trabajo, piensa en algo positivo que te ocurrió el día anterior. Así conseguirás tener una mente mucho más positiva desde primera hora y ya sabes que todo depende desde el punto de vista del que se mire. ¿Por qué no haces que ese punto de vista sea el positivo? Sólo dependerá de ti.

Como puedes comprobar, conocer lo que uno siente y cómo se va a enfrentar a esa emoción es clave también para adquirir una actitud positiva en nuestro día a día. Muchas veces (y esto nos ocurre a todos) es nuestra propia forma de pensar la que dificulta nuestras acciones e incluso la que desencadena ciertos sentimientos negativos. Nos empeñamos en que algo va a ir mal y bloqueamos, casi sin darnos cuenta, la posible solución a un determinado problema. Nos cegamos. Cuando esto te ocurra, pregúntate si estás totalmente seguro de que lo que piensas sobre esa situación es completamente cierto.

¡Cuestiona tus pensamientos! ¿Puede haber otra forma de ver las cosas? ¿Lo que te dices y piensas es realmente así? ¿Alguna otra persona podría valorarlo de una forma distinta más positiva? ¿Esta nueva perspectiva puede servirte de ayuda? A menudo nos creemos a pies juntillas todo aquello que nos decimos y estos pensamientos nos generan emociones que nos hacen sentir mal.

Ejercicio: Cuando hago sale mal, ¿qué te dices? ¿Eres de los que se anima o de los que se castiga? Intenta reproducir el diálogo interior que mantienes contigo mismo en una situación de estrés y escríbelo en un papel. Ten en cuenta al revisarlo que hay creencias que nos limitan y nos hacen sentir mal cuando ni tan

sólo nos hemos tomado la molestia de saber si son auténticamente ciertas o, si siguen siendo válidas en la etapa de la vida que nos encontramos.

Una vez hemos confirmado la importancia que tienen nuestras emociones, vamos a continuar detallando cómo pueden influir en nuestra manera de alimentarnos.

Emociones y dieta: La pasión por el azúcar

Los alimentos ricos en azúcar son precisamente los que originan mayores altibajos de ánimo debido a los enormes picos de insulina que obligan a segregar a nuestro organismo. A continuación, causan una bajada brusca de azúcar en la sangre y obligan a nuestro cerebro a reclamarnos una nueva ingestión de azúcares, originando así un ciclo interminable. Tu mente siempre va a tender a pedirte azúcares, ya que es un órgano que funciona gracias a ellos, pero su consumo continuado puede aumentar el riesgo de sufrir ciertas enfermedades y, lo que es peor, puede crearnos una gran dependencia hacia ellos. **Para lograr un estado emocional saludable debes mantener una dieta equilibrada y saludable.**

Lo dulce nos atrae desde niños y esto tiene una raíz fisiológica, ya que al comer dulce segregamos endorfinas, las hormonas de la felicidad y obtenemos una mayor sensación de bienestar al instante. Decía la biopsicóloga Julie Mennella “lo dulce no es sólo un sabor, sino un estado mental”. También es cierto que después de haber degustado un alimento dulce suele embargarnos el sentimiento de culpa, lo cual nos genera un círculo vicioso, tan vicioso que ni siquiera nos damos cuenta de ello.

Otro de los motivos que explican la atracción que sentimos hacia los alimentos dulces es que cuando nacemos nos alimentamos a base de leche materna (muy dulce) y la relacionamos con el alimento que calma nuestro llanto. Así, cuando somos adultos, lo dulce nos sigue calmando y aliviando -al menos momentáneamente- la ansiedad que nos genera nuestro ritmo de vida actual.

Además, el umbral de saciedad del que disponemos en nuestro cerebro es mayor en el caso de los dulces, es decir, tenemos mucha más capacidad de ingerir alimentos ricos en azúcares hasta que nos salta la voz de “¡Basta! Estoy saciado”. Eso explica también que en muchas ocasiones, después de comer, si nos ponen delante una caja de galletas o bombones, aunque estemos saciados, encontremos un pequeño hueco en nuestro estómago para ellos.

La glucosa que necesita el cerebro para funcionar es mejor proporcionarla a partir de hidratos de carbono complejos o de absorción lenta como los que aportan los cereales integrales y las legumbres.

“Mi estilo de vida ha dado un giro de 360°”.

“Hace más de dos años que descubrí sus terapias y licuados y decidí probarlos. El efecto ‘reseteo’ del cuerpo me ayudó a eliminar mis retenciones de líquido, aumentó la calidad en mi piel y cabello, me hizo rejuvenecer y aprender a llevar una dieta equilibrada posteriormente, tener ganas de cuidarme cada día más y llevar un orden correcto”.

RUTH, 41 AÑOS

¿Cómo influye la alimentación en las emociones que proyectamos a los demás?

La dieta determina más de lo que podemos imaginar nuestro estado de ánimo. En el intestino tenemos lo que se ha venido a denominar “el segundo cerebro”, ya que a través del nervio vago lo que allí sucede se comunica directamente al cerebro y al sistema nervioso central. Los intestinos son responsables de la producción de por lo menos 20 neurotransmisores (una biomolécula que transmite información de una neurona a otra), contienen 100 millones de neuronas y mantienen una relación directa con el sistema inmunitario (defensas), el sistema nervioso, el sistema endocrino (hormonas) y el sistema circulatorio.

El aparato digestivo es una zona extremadamente sensible a las emociones e incluso las investigaciones más recientes sobre la función de la microbiota (el conjunto de microorganismos del intestino) apuntan que los microbios que viven en nuestro intestino pueden influir en conductas tan complejas como la ansiedad y la depresión. Llama particularmente la atención que las distintas especies que viven en el intestino puedan llegar a pesar el doble que un cerebro adulto.

Alimentos que levantan el ánimo

Como hemos dicho, en el intestino se segregan distintas sustancias que determinan el estado de ánimo como son los neurotransmisores. Uno de los más importantes es la **serotonina** cuya deficiencia puede desarrollar una hipersensibilidad al dolor. Los antidepresivos se encargan precisamente de mantener esta sustancia por encima de lo habitual. **Conviene tener en cuenta que la producción de serotonina se favorece con la ingestión de cereales integrales (hidratos de carbono de absorción lenta) y alimentos ricos en triptófano** (ver recuadro «Superalimentos para una mente positiva» >> p. 50).

Concretamente el **triptófano** es uno de los mayores precursores de la serotonina, que además de influir sobre el estado de ánimo regula la calidad del sueño. El triptófano es un aminoácido esencial que el organismo no puede fabricar por sí mismo y sin embargo resulta fundamental para el equilibrio emocional. **Son alimentos ricos en triptófano los plátanos, la nueces, el chocolate y las semillas de sésamo, entre otros.**

También el déficit de **vitaminas del grupo B** se relaciona con una menor capacidad de concentración y de memoria, aumentando la irritabilidad y la depresión. Y es que todas estas vitaminas participan directamente en el desarrollo de las neuronas cerebrales. **Reducir los alimentos refinados y sustituirlos por alimentos integrales es una buena forma de prevenir la carencia en vitaminas del grupo B.**

La falta de **selenio** también se ha vinculado a estados depresivos, mientras que el cinc, el magnesio y el hierro mejoran el nivel de dopamina, un neurotransmisor que desempeña una función determinante en el comportamiento, la atención, el sueño y el humor, entre otros roles. En concreto el magnesio y el calcio facilitan la relajación del sistema nervioso. Tampoco puede faltar la vitamina C, un poderoso antioxidante que mejora la circulación cerebral.

Los **ácidos grasos omega 3** presentes en el pescado azul y las nueces entre otros (ver recuadro) resultan fundamentales para el buen funcionamiento del cerebro. En poblaciones como la japonesa donde el consumo de pescados ricos en Omega-3 es muy alta, la tasa de enfermedades cardiovasculares es mucho menor que en la de países occidentales donde se abusa más de la carne. También existen evidencias que afirman que grandes cantidades de omega-3 reducen los síntomas de la depresión e incrementan el rendimiento intelectual.

¿Cómo evitar la tentación?

Hoy en día tenemos a nuestra disposición una inmensa oferta de alimentos ricos en grasas saturadas. Mires donde mires y sea la hora que sea, tienes a tu disposición un puesto de pasteles, una máquina que dispensa bollería, patatas fritas o comida procesada. Puede resultar complicado no caer en la tentación de dichos alimentos, pero eso es porque tu mente cree que es lo que necesitas en ese momento.

La mente no entiende la palabra “no”. A menudo cuando te repites que NO PUEDES o NO DEBES comer un determinado alimento es cuando más te apetece... Si te dicen: “No pienses en un elefante rosa, ¿en qué piensas?”. Es importante que sin presiones ni castigos le hagas entender a tu mente que ese tipo de alimentación no es la que necesitas ni tampoco es la que más placer y bienestar te proporciona. **La pregunta es: ¿es esta la mejor gasolina y energía que le puedo dar a mi cuerpo para que funcione de forma óptima?**

El cuerpo funciona por hábitos, es decir, si tú le das azúcares te los pedirá pero, si no se los das, dejará de hacerlo. Lo mismo ocurre con el tipo de alimentación que lledes a cabo. Una persona que no tiene un control en su rutina alimentaria y que va picando durante el día, sin tener un orden e ingiriendo alimentos ricos en azúcares y grasa, acaba arraigando este desorden y creando distintos desórdenes tanto en su cuerpo como en su mente.

Al contrario la persona que cuida aquello que toma cada día, siguiendo ciertas pautas acaba necesitando esta rutina para sentirse bien, lo cual no representa un esfuerzo sino un deseo, una necesidad.

Superalimentos para una mente positiva

Existen alimentos que de una manera natural contribuyen a mantener el equilibrio del organismo a todos los niveles y que por los nutrientes que aportan ayudarán a que nuestra mente sea mucho más positiva. La explicación se debe a las interacciones químicas que se suceden en nuestro cerebro cuando los ingerimos, absorbemos y procesamos:

- Un alto aporte de verduras. Lo ideal es seguir una dieta en la cual se prioricen los alimentos de origen vegetal y exista un equilibrio adecuado de

proteínas vegetales y animales, siendo importante que el aporte de proteínas vegetales sea mayor que las de origen animal.

- **Frutas, frutos secos y legumbres.** No debemos excluir ningún tipo de alimento, pero se deben priorizar las frutas, los frutos secos, las verduras, las legumbres y las proteínas vegetales para disfrutar de un estado emocional equilibrado.
- **Triptófano.** Nuestro cuerpo no tiene la capacidad de producirlo, pero sí que podemos ingerirlo a través de alimentos como los cereales integrales, las legumbres, el plátano, el chocolate negro, la piña, la alcachofa, las semillas y las nueces, entre otros.
- **Fenilalanina.** Tampoco podemos sintetizarla, pero si que podemos obtenerla a partir de la proteína animal, como la del salmón, el bacalao, el marisco, el huevo, la leche, el pavo y el pollo, entre otros.
- **Ácidos grasos Omega 3.** Se encuentra en alimentos como el salmón, la anchoa, el aguacate, las nueces, las almendras y en nuestro preciado aceite de oliva virgen.
- **Lecitina de soja.** Este complemento alimenticio contribuye a paliar la fatiga mental ya mejora el funcionamiento del sistema nervioso al favorecer la segregación de acetilcolina. Es un complemento alimenticio pero también está presente en los huevos.
- **Ginseng.** Esta raíz resulta muy útil para combatir el cansancio físico y mental sobre todo cuando estos son ocasionados por épocas de sobreesfuerzo y estrés.
- **Levadura de cerveza.** Este complemento alimenticio es rico en vitaminas del grupo B y en ácidos grasos insaturados contribuye a regenerar la flora intestinal y resulta muy recomendable para combatir la fatiga ya que puede transformar las grasas, proteínas e hidratos de carbono directamente en energía.
- **Ginkgo Biloba.** Estimula la circulación sanguínea cerebral y es rico en sustancias antioxidantes.



El ejercicio como aliado

De la misma forma que el cuerpo agradece una alimentación equilibrada y rica en alimentos frescos, también está diseñado para moverse de forma regular. Para él, el movimiento es energía.

Distintos estudios aseguran que la práctica regular de ejercicio contribuye a mejorar el funcionamiento cerebral, a prevenir los efectos negativos del estrés siendo una buena vacuna para la ansiedad y la depresión. Según un estudio del Instituto Karolinska de Suecia los cambios que la actividad física provoca en el músculo esquelético limpian una sustancia que se acumula en la sangre en épocas de estrés y que es perjudicial para el cerebro. Eso podría explicar que las personas activas soporten mejor el estrés y sus pensamientos negativos sean menores frente a una situación incómoda y difícil.

Por otra parte, durante la práctica de ejercicio se libera una gran cantidad de endorfinas (las hormonas de la felicidad) que avivan la sensación de bienestar, buen humor y placer.

No se trata de convertirse en un atleta profesional ni tampoco de obsesionarse por la actividad física, pero los beneficios de moverse regularmente para compensar las muchas horas al día que pasamos sentados resultan importantísimos y no sólo para prevenir graves enfermedades derivadas del sedentarismo, sino para mejorar el estado de ánimo y rendimiento cerebral.



Los 10 puntos para conseguir el State of Mind Dietox

1. **Sigue una alimentación equilibrada en la que no haya alimentos ricos en grasas o azúcares, pero en la cual las verduras y las frutas sean lo más abundante.**
2. **Regálate al menos una vez al día una comida sana, variada, equilibrada ingerida sin prisas y mejor si es acompañado de alguien con quien realmente lo disfrutes.**
3. **Mastica bien los alimentos, saboréalos y reposa el tenedor en el plato entre bocado y bocado. Intenta centrar la atención y no hacer nada más mientras comes.**
4. **Dedica al menos un día al mes a cuidar tu organismo tomando zumos de frutas y verduras frescas.**
5. **En momentos de estrés, tómate un respiro, un tiempo para recapitular en lugar de dejarte llevar por la vorágine del momento.**
6. **Practica alguna actividad física que te guste con regularidad.**
7. **Regálate algo de vez en cuando para mimarte: tiempo para reconectar contigo mismo, un viaje, un masaje o algún otro capricho.**

8. **Rebaja la exigencia contigo mismo y se tu mejor amigo en lugar de tu peor juez.**
9. **Si te sientes negativo, haz por la noche una lista de todo lo que has conseguido y los buenos momentos vividos en ese día, ¡quédate con lo bueno!**
10. **Si puedes, dedica unos minutos al día a escribir tus pensamientos de forma automática. No hace falta que releas lo que escribes, se trata básicamente de vaciar tu mente.**

Lo ideal sería realizar un poco de ejercicio durante la semana (3-4 días), realizando actividades con las que aumente ligeramente nuestra frecuencia cardíaca. No es necesario que llegues al agotamiento. Caminar 30 minutos cada día puede ser suficiente. Puedes bajar del metro o del autobús unas paradas antes, hacer algunos encargos andando, subir siempre por las escaleras...

Si te faltan ideas, a continuación te proponemos algunas actividades que podrás realizar en compañía de amigos. Sabemos que realizar deporte solo y por obligación es algo que tiene los días contados.

o Apuntarte a clases de baile, ¡el estilo que más te guste!

o Salir a pasear.

o Salir a caminar a buen ritmo mientras charlas con una amiga.

o Disfrutar de las ventajas de realizar deportes al aire libre como el paddle.

o Levantarte de la toalla y jugar un partido de Voleybol en la playa o pasear sobre las olas en una tabla de Paddle Surf.

o Nadar, ya sea en una piscina o en el mar o apuntarte a una clase de gimnasia acuática.

o Seguir una clase de yoga o una sesión de entrenamiento de las muchas que puedes encontrar en la red.

Ejercicio para cambiar el chip

Muchas veces nos da un poco de reparo el hacer un cambio en nuestro estilo de vida, es normal que tengamos dudas o que no lo veamos del todo claro a la hora de dejar atrás nuestra Zona de Confort. Por ello, vamos a ayudarte con este sencillo ejercicio:

1. **Escribe en un papel qué supondría el que te quedes tal y como estás, es decir, el que no hicieras ningún tipo de cambio en tu estilo de vida actual.**
2. **A continuación, descríbete cómo estarías física y anímicamente a largo plazo.**

3. Ahora anota lo que supondría el ir poco a poco incorporando pequeños cambios en tu alimentación, ¿qué aspectos crees que podrían mejorar a corto plazo? ¿Y a largo plazo?

Resumen

Los pequeños cambios que te proponemos te permitirán escuchar tu cuerpo, darle lo que necesita y con ello conseguir grandes cambios en tu estado mental. Nuestros ejercicios son la clave para iniciar este proceso en el que no se trata de añadir obligaciones sino de conseguir aquello que quieres.

¿Cuál es la mejor versión de ti mismo? ¿Qué dirías que más falta te hace en este momento? ¿Perder peso? ¿Ganar vitalidad? Tal vez cuidar la piel o encontrar la manera de iniciar una dieta... Hemos preparado el mejor plan para ti según tus necesidades.

4

Elige tu plan ideal



hora ya sabes en qué consiste Dietox (capítulo 1), has integrado algunos conocimientos en nutrición / Healthy Lifestyle (capítulo 2) y has cambiado el chip “State of Mind” en el capítulo 3. Bien, ¡has llegado al capítulo estrella! ¡Aquí encontrarás tu plan ideal para ser la mejor versión de ti mismo!

A continuación vamos a presentarte situaciones donde puedas necesitar un pequeño ‘reset’ detallándote TU PLAN IDEAL. Pero antes, debes ponerte en situación y tener claro lo que quieres conseguir. Cada cuerpo es un mundo y dependiendo en la situación en la que te encuentres, puede que lo que necesites ahora sea perder peso, ganar vitalidad, iniciar una dieta o mejorar tu piel. Una vez lo tengas claro, escoge la opción que más se adapte a ti y tendrás tu plan ideal de 3, 4 ó 5 días, intercambiando días de ORO, PLATA o BRONCE en función de la intensidad que se requiera.

En cada plan podrás seguir la sugerencia de Dietox o elegir tú mismo entre los días de ORO, PLATA y BRONCE que mejor se ajusten a ti.

Tanto los días de ORO como los de PLATA y BRONCE consisten en alimentarse durante todo el día con ingredientes exclusivamente seleccionados por nuestros nutricionistas. Ingredientes antioxidantes, depurativos y saciantes.

¿Qué necesitas querido Dietoxer?

Mi Plan Ideal

1. Objetivo: Perder peso

a. Necesito sentirme más ligero y menos hinchado antes o después de un evento.

4 días		Sugerencia Dietox
Día 1	ORO	Re-Start Day
Día 2	PLATA	Detox Day
Día 3	ORO	Anti-Craving Day
Día 4	PLATA	Vegan & Raw Day

b. Quiero ‘lucir palmito’ estas vacaciones.

p>

5 días		Sugerencia Dietox
Día 1	ORO	Anti-Craving Day
Día 2	ORO	Vitality Day
Día 3	PLATA	Summer Paradise Day
Día 4	ORO	Beauty Day
Día 5	PLATA	Detox Day

c. Me gustaría eliminar la retención de líquido que tengo.

3 días		Sugerencia Dietox
Día 1	ORO	Wake Up Day
Día 2	ORO	Anti-Craving Day
Día 3	PLATA	

		Vegan & Raw Day
--	--	-----------------

2. Objetivo: Ganar vitalidad

a. Quiero recuperarme tras unos días de excesos.

4 días		Sugerencia Dietox
Día 1	ORO	Re-Start Day
Día 2	ORO	Wake Up Day
Día 3	PLATA	Detox Day
Día 4	PLATA	Energy Dose Day

b. Necesito aumentar mis defensas.

4 días		Sugerencia Dietox
Día 1	ORO	Vitality Day
Día 2	PLATA	Relax mood Day
Día 3	BRONCE	Italian Veggie Day
Día 4	BRONCE	Fish & Seeds Day

c. Estoy falto de energía.

3 días		Sugerencia Dietox
Día 1	PLATA	Energy Dose Day
Día 2	BRONCE	Legums & Nuts Day
Día 3	BRONCE	Fish & Seeds Day.



3. Objetivo: Iniciar una dieta

a. Necesito un empujón para empezar a cuidarme.

3 días		Sugerencia Dietox
Día 1	ORO	Re-Start Day
Día 2	PLATA	Vegan & Raw Day
Día 3	BRONCE	Alcaline Dose Day

b. Quiero re-ajustar mi alimentación.

4 días		Sugerencia Dietox
Día 1	ORO	Wake Up Day
Día 2	PLATA	Detox Day
Día 3	PLATA	Vegan & Raw Day
Día 4	BRONCE	Legums & Nuts Day

c. Me gustaría dedicar unos días a relajarme y desconectar.

--	--	--

4 días		Sugerencia Dietox
Día 1	ORO	Beauty Day
Día 2	PLATA	Relax mood Day
Día 3	BRONCE	Fish & Seeds Day
Día 4	BRONCE	Veggie Day



4. Objetivo: Mejorar mi piel

a. Me gustaría aportar a mi piel los nutrientes necesarios.

4 días		Sugerencia Dietox
Día 1	PLATA	Summer Paradise Day
Día 2	PLATA	Relax mood Day
Día 3	BRONCE	Alcaline Dose Day
Día 4	BRONCE	Italian Veggie Day

b. Quiero reducir los signos de fatiga de mi rostro.

4 días		Sugerencia Dietox
Día 1	ORO	Beauty Day
Día 2	PLATA	Energy Dose Day
Día 3	BRONCE	Alcaline Dose Day
Día 4	BRONCE	Green mood Day

c. Necesito ganar elasticidad y tonificar mi piel.

4 días		Sugerencia Dietox
Día 1	BRONCE	Green mood Day
Día 2	PLATA	Summer Paradise Day
Día 3	ORO	Beauty Day
Día 4	PLATA	Vegan & Raw Day

Además de las indicaciones detalladas en cada uno de los días de ORO, PLATA y BRONCE, las pautas que te proponemos a continuación te ayudarán durante los días en los que no hagas Dietox.

Buenos hábitos más allá de la dieta Dietox

Un buen desayuno

¿Cómo es tu desayuno ideal? ¿Eres más de dulce o de salado? Es muy importante que desayunemos cada día, pero, ¿por qué? ¿Cómo debe ser nuestro desayuno diario?

A continuación, te respondemos a estas preguntas ofreceremos algunos ejemplos de desayunos sanos. Es importante que en esta primera comida del día combines varios grupos de alimentos de modo que se consiga un aporte de hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales adecuado.

Desayunar cada día tiene numerosos beneficios:

- **Energía** para comenzar el día lleno de vitalidad y poder rendir al máximo al proporcionar a tu organismo los nutrientes necesarios desde primera hora de la mañana.
- **Equilibrio** ya que desayunar cada día facilita que el reparto de las calorías que ingieres a lo largo de todo el día sea adecuado, teniendo en cuenta que nuestro desayuno debe suponer el 25% de nuestra dieta diaria total.
- **Mantener el metabolismo activo** requiere hacer 5 comidas al día o, lo que es lo mismo, comer algo cada 3-4h. Por eso desayunar te ayudará a planificar mucho mejor estas 5 tomas diarias y evitará que picotees lo que no debes entre horas.
- **Activación** ya que ayudarás a tu organismo a que se active por la mañana al proporcionarle los nutrientes necesarios y en la dosis adecuada. Tu cuerpo es como los coches, si no le das gasolina o la que le das no es la apropiada, no rinde al 100%.

Alimentado desde el comienzo del día, tu cerebro estará mucho más receptivo y estarás de mejor humor.

¿Qué debe contener tu desayuno para que sea completo?

1. **Hidratos de carbono** de lenta absorción, para proporcionarte la energía que procede de alimentos como los cereales, pan y pastas pero en su forma INTEGRAL. De esta manera absorberás los hidratos lentamente y obtendrás la energía dosificadamente.
2. **Proteínas** (tanto si son de origen animal como vegetal), ya que te ayudarán a calmar la saciedad. Además son un complemento ideal para los hidratos de carbono. Lo más recomendable: unos 20-30g. Es lo que nuestro cuerpo es capaz de asimilar. Son ricos en proteína los lácteos desnatados, el pavo 0% grasa, el jamón serrano, el salmón y el huevo, la quinua y el hummus, entre otros.
3. **Una pieza de fruta fresca** que te proporcionará una gran cantidad de fibra para regular tu tránsito intestinal.
4. Las **semillas** constituyen también una buena opción para aportarte cierta fibra, además de omega-3 y ácidos grasos esenciales.

5. Lo ideal es sustituir el café por un **té verde** o negro, obtendremos el mismo efecto además de una gran cantidad de antioxidantes.



Y para terminar, ¿qué pasa con las personas que “no pueden” desayunar?

En las consultas de nutrición a menudo nos encontramos con personas que “no pueden desayunar” porque “no les entra nada por la mañana”. La explicación es la siguiente: si acostumbramos a nuestro cuerpo a no comer en toda la mañana, dejará de pedirnoslo, pero llegaremos a la hora de la comida con un hambre voraz. Ocurre lo mismo en el caso de que hagamos deporte siempre por las tardes: nuestro cuerpo nos reclamará realizar cierta actividad a esta hora. El cuerpo funciona y responde según a lo que le tengamos acostumbrado, aunque se adapta con facilidad a los nuevos cambios.

Por ello, debemos comenzar poco a poco tomando cada mañana pequeñas porciones de comida. Por ejemplo, 1 galleta (incluso media galleta), una rebanada pequeña de pan, un yogur, un vaso de leche, 1/2 mandarina o un vaso de zumo natural. Después, poco a poco, puedes ir aumentando esa cantidad hasta llegar a realizar un desayuno completo al 100%.

Ideas para tu desayuno “take away”

Se acabó la excusa de: “No desayuno porque no tengo tiempo”...

Desayunos saludables para comer de camino a la oficina:

1. Desayuno típico andaluz

Pan integral + 1 cucharada pequeña de aceite de oliva + 1 tomate fresco cortado en finas rodajas + 2 lonchas de jamón serrano.

2. Desayuno rico en omega 3

Pan integral + ½ aguacate + 2 lonchas de salmón.

3. Desayuno 100% vegano

Pan integral + 1 puñado de espinacas + 1 cucharada de quinua hervida + 1 cucharada de granada.

Los beneficios de la fitoterapia

Es necesario reservar unos pocos minutos al día para el descanso de nuestro cuerpo y mente y ¿qué mejor que acompañarlo de un té o una infusión?

El té es una bebida utilizada habitualmente por la medicina oriental que aprovecha sus propiedades terapéuticas. Se recomienda tomar de 2 a 3 tazas diarias para bajar de peso con mayor facilidad y beneficiarse de su poder diurético. También mejora nuestra digestión.

La fitoterapia es:

- Diurética.
- Antioxidante.
- Regeneradora.
- Antiinflamatoria.
- Relajante.

Beneficios:

- Ayuda a calmar el picoteo entre horas.
- Evita la oxidación celular provocada por el estrés y la mala alimentación.
- Combate las digestiones lentas.
- Los tés nos proporcionan una mayor capacidad de concentración.

- Las infusiones y los tés hidratan nuestro organismo.
- Proporcionan una gran cantidad de minerales.
- Tienen un gran poder depurativo, ayudando a nuestro cuerpo a depurar lo que no necesita.
- Pueden ayudar a obtener un mejor descanso nocturno.





Diferentes tipos de té y sus características y propiedades

Té Blanco

Tiene la mitad de cafeína que el té verde. Combate la fatiga física y mental aumentando las defensas de nuestro organismo. Su poder diurético es tal que facilita la eliminación de grasas, jugando un importante papel a la hora de mejorar los niveles de colesterol en sangre.

Té Rojo

Su maduración puede durar años y por este motivo tiene su especial color y sabor, además de su poder para acelerar la quema de grasa y su potente efecto diurético.

Té Verde

Contiene catequinas e isoflavonas, que son las responsables de su alto poder antioxidante. Nos ayuda a mantener el buen estado de nuestro sistema nervioso y posee la capacidad de disminuir los depósitos de grasa a nivel del hígado, ayudándonos a la pérdida de peso.

Té Negro

Mejora nuestra respiración relajando los músculos de los bronquiolos. Es ideal para aumentar la concentración ya que estimula nuestro sistema nervioso. Tiene un importante efecto diurético, por lo que es perfecto para evitar la retención de líquidos.

¡No te obesiones con el peso!

Lo primero que debes hacer es dejar de obsesionarte con el peso que marca la báscula, ya que el peso corporal depende de distintos factores y entre ellos se encuentra el porcentaje de grasa y músculo que tengamos. Cuanto más músculo tengamos, más pesaremos pero, ¿crees que esto es malo? ¡Pues es precisamente todo lo contrario!

En lo que debes centrarte es en reducir poco a poco el porcentaje graso de tu cuerpo. De esta manera, activarás el metabolismo basal (quemarás muchas más calorías cuando estás en reposo) y mantendrás el peso perdido durante mucho más tiempo que si lo pierdes rápidamente.

¡Plan de acción!

No debes estar malhumorado porque vayas a comenzar a llevar un estilo de vida más sano, ¡Al contrario! ¿Por qué? Porque esto es lo que vas a vivir y sentir desde el día 1:

- **Plan Detox:** lo ideal es que comiences proporcionando a tu cuerpo un respiro. Si realizas un ayuno con licuados durante 1, 2 ó 3 días conseguirás una agradable sensación de ligereza y recuperarás la vitalidad.
- **Dieta:** deberás realizar 5 comidas diarias no muy abundantes, ricas en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y semillas.
- **Hidratación:** en invierno olvidamos hidratarnos de una forma adecuada y es vital hacerlo para ayudar a nuestro organismo a que funcione mejor. Somos agua y la necesitamos en nuestro día a día, sin tener que esperar a tener sed. Te recomendamos que elijas tés e infusiones Bio, de agricultura ecológica.
- **Ejercicio:** si combinas la dieta con la práctica de ejercicio físico, ¡el resultado será mil veces mejor! Además, te será muy difícil recuperar el peso perdido y te sentirás mucho mejor contigo mismo cuando termines tu entreno, te avisamos que engancha ¡y mucho!
- **Happy mood:** la actitud positiva es fundamental para conseguir todo aquello que te propongas.

Evita el picoteo entre horas

Cuántas veces habremos escuchado la frase... “últimamente no hago más que picar entre horas y estoy engordando”. A continuación, te explicamos el por qué y cómo evitar el picoteo:

Según un estudio publicado recientemente, picar entre horas puede hacernos engordar ¡¡hasta 10kg en un año!!

Llévate un tupper sano y cómodo al trabajo

Con las prisas diarias que vivimos es difícil llevar un estilo de vida saludable. Te sugerimos unas cuantas ideas para que prepares tu tupper saludable de una manera sana, fácil y rápida. Comer fuera de casa cada día no tiene que estar reñido con el llevar una vida sana.

El Top 10 de los tupper saludables

1. Arroz integral 3 delicias (tortilla, guisantes y zanahoria).
2. Ensalada templada de canónigos, atún, patata y nueces.
3. Lentejas con zanahoria y puerros (sin caldo).

4. Salmón a la plancha con puré de patatas y espárragos trigueros salteados.
5. Pasta con setas y gambas.
6. Guisantes salteados con cebolla y jamón.
7. Cus-cus con berenjena y espinacas.
8. Ensalada de lechugas variadas con aguacate, manzana y pollo (aliñado con lima).
9. Quinoa con calabaza y calabacín.
10. Wok variado de verduras al gusto.

¿Cómo empezamos a mejorar?

Si nos paramos a pensar un poco, el primer error lo cometemos nada más comenzar el día. Nos gusta quedarnos ‘esos 5 minutos más’ durmiendo y entonces realizamos un desayuno muy pobre o, muchas veces, ni siquiera desayunamos. Es fácil que entonces nuestro organismo -sobre todo nuestra mente- nos pida alimentos ricos en azúcares refinados, de rápida absorción.

Los alimentos que más consumimos a media mañana son las patatas fritas y las chocolatinas. Sin embargo aportan principalmente grasas saturadas y azúcares refinados, los cuales son muy poco recomendados para afrontar el día a día con la energía suficiente.

A mediodía, volvemos a sentir un pico bajo de glucosa: nos vuelve a apetecer algo que sacie ese hambre voraz. El mayor inconveniente es que apenas invertimos tiempo a la hora de comer a mediodía y, si lo hacemos, es con estrés y ansiedad, pensando en todo lo que nos queda por hacer aún durante toda la tarde.

Eso sí, cuando llegamos a casa, picoteamos sin medida para calmar la ansiedad acumulada del día.

Consejos:

- Comienza el día con una pieza de fruta fresca o un zumo recién hecho, 2 tostadas integrales junto con tomate, queso fresco, pavo, salmón o aguacate y adórnalas con semillas de chía, sésamo o lino.
- A media mañana y media tarde come un puñado pequeño de frutos secos junto con una pieza de fruta fresca y una infusión/té rojo.
- Dedicar 20 minutos al día (por la mañana o al salir del trabajo) a realizar actividad física para mejorar tu tono muscular y autoestima.
- Evita el tomar azúcares a lo largo del día y consume los cereales (pan, arroz, pasta, galletas...) en su forma integral, ya que te darán energía durante más tiempo y te aportarán una mayor saciedad.



TRUCOS PARA...

No atacar la nevera

En ocasiones tenemos la tentación de picotear lo que no debemos y esto puede ser debido a unos malos hábitos alimentarios que tengamos de base. Te sugerimos 10 sencillos trucos para evitarlo.

1. Planifica tu menú semanal, te será de gran ayuda para llevar a cabo una alimentación ordenada y ahorrar dinero.
2. Lleva una lista cerrada con los alimentos que necesitas a la hora de hacer la compra.
3. Realiza las 5 comidas diarias recomendadas, ya que lo mejor es comer a menudo y en pequeñas cantidades.
4. Llena tu nevera de alimentos frescos y saludables.
5. Date un baño relajante cuando tengas momentos de ansiedad.
6. Toma 2 vasos de agua templada, ya que muchas veces confundimos el hambre con la sed.

7. Es el momento perfecto para llamar a esa persona con la que hace tiempo que no hablas.
8. Escucha música relajante y deja tu mente en blanco, concentrándote únicamente en tu propia respiración.
9. Dedica tiempo a la lectura, ya sea un libro o esa revista que compraste hace unos días.
10. Sal a dar un paseo para tomar el aire, despejando tu mente de cualquier tentación.

¿Estás preparado para empezar tu cambio y convertirte en la mejor versión de ti mismo? Aquí tienes todo lo que te hace falta para lograrlo de manera cómoda y sencilla y, lo que es aún mejor, ¡de forma saludable! Además, para ponértelo aún más fácil, te hemos preparado la lista de la compra de cada día. ¡Ya no hay excusas!

5

Empieza a ser
la mejor versión de ti mismo



En este capítulo te presentamos nuestro plan con todo detalle, el cual incluye distintas opciones y recetas.

- 5 días de oro con los licuados como protagonistas.
- 5 días de plata en los que combinamos menús veganos, alcalinos o mixtos con los licuados.
- 5 días de bronce con menús sólidos para distintos gustos y estilos de vida.

Los 5 DÍAS DE ORO con licuados se combinan con té, infusiones y bebidas vegetales, que te aportarán nutrientes de primera calidad y una gran cantidad de aminoácidos esenciales para que puedas rendir en tu día a día mientras depuras tu cuerpo.

Composición de los licuados

Cada licuado está compuesto por frutas y verduras frescas. Además, algunos de ellos contienen frutas de mayor consistencia para mejorar la textura del licuado y que así gane algo de espesor. Por otra parte, es recomendable añadir verduras de hoja verde para asegurarnos el aporte en ácido fólico. Te sugerimos que incluyas semillas en algunos de ellos, ya que los ácidos grasos esenciales son vitales para nuestro día a día. Por último, verás que en los licuados de la noche priorizamos el plátano y las bebidas vegetales, para que puedas tomarte tu smoothie antes de ir a dormir y te ayude a conciliar el sueño. Los superalimentos que te sugerimos en cada uno de ellos como complemento son opcionales, pero este puede ser un buen momento para ir adquiriendo la costumbre de incorporarlos a tu dieta habitual. Descubre todos sus beneficios (ver “Diccionario de los superalimentos” >> p. 154 y ss.).



¿Para qué sirven?

Los licuados nos ayudan a hidratar el organismo, favorecen la eliminación de líquidos y nos aportan nutrientes a la vez que damos un descanso a nuestro cuerpo tras unos días de excesos. Están todos pensados para que puedas prepararlos en casa con tu licuadora y en muy poco tiempo. Sólo tendrás que elegir el día que más te apetezca seguir o el que más se adapte a tu ritmo de vida.

LOS 5 DÍAS DE PLATA están compuestos por menús semi-sólidos, combinando 2 licuados con una dieta sólida cada día. La mayoría de los menús son 100% alcalinos y veganos. Podrás escoger el día que más sabroso te parezca y se ajuste a tu rutina, teniendo en cuenta cuándo has de tomar el licuado.

Composición de los menús

Los menús de los días de PLATA son equilibrados, sin proteínas de origen animal y con mucha variedad de frutas y verduras. La proteína animal no debemos excluirla de la dieta habitual, pero es ideal hacerlo durante 1-2 días sobre todo cuando salimos de un periodo de ayuno. De esta forma aseguramos una correcta transición hacia la dieta sólida.

¿Para qué sirven?

Estos menús están pensados para evitar el posible efecto rebote, ya que es importante hacer una pequeña transición de una dieta 100% líquida a una 100% sólida.

Si aún así crees que en algún momento te va a ser imposible o no vas a tener tiempo de hacerlos, recuerda que basta que te pongas en contacto con nosotros y te los enviamos ya hechos al adquirirlos online en www.dietox.es.

LOS 5 DÍAS DE BRONCE están compuestos por menús sólidos, sin excluir ningún grupo de alimentos que sea imprescindible para nuestro organismo. Como bien dicen “en la variedad está el gusto” y de eso se trata, de que busques la variedad a la hora de escoger los distintos días que te proponemos.

Composición de los menús

En los días de bronce te proponemos distintos tipos de menús, para que puedas escoger el que mejor se adapte a tus necesidades y objetivos y además, haya cierta variedad de unos a otros y el plan sea mucho más ameno y divertido. Te sugerimos algunos menús alcalinos, otros 100% veganos, bajos en hidratos de carbono o proteínas, alguno que incluye carne, pescado o legumbres. Y además, todos ellos con una oferta distinta de desayunos dependiendo del tiempo que dispongas por la mañana.

La manera de cocinar los platos también es muy importante: no es necesario hacer menús sosos y aburridos cuando nos estamos cuidando. Es bueno jugar con distintas texturas y colores para dar gracia a los platos. A la hora de sentarnos a la mesa hay que tener en cuenta el papel que desempeña la vista, la comida nos entra también por ojos y debe apetecernos para disfrutar al máximo.



¿Para qué sirven?

Lo bueno de los días de bronce es que puedes continuar llevándolos a cabo el tiempo que necesites (8-10 días), variando siempre entre los días que elijas. Te aportarán vitalidad, nutrientes esenciales y una proporción adecuada de vitaminas y sustancias antioxidantes.

Sabemos que tienes poco tiempo y a veces te surgen compromisos de trabajo o cenas con amigos que no quieres perderte. Para ello, te indicamos ciertas pautas a seguir en estas ocasiones. De esta manera podrás continuar con el plan mientras disfrutas de tu vida social.



Mañanas

De 8.00 a 12.00.



Mediodías

De 13.00 a 17.00.



Tardes / Noches

De 18.00 a 22.00.



Usa la batidora.



Usa la licuadora.

Días de ORO

Los días de ORO consisten en hacer un ayuno con licuados. Se trata de tomar 3 licuados en una jornada, los cuales puedes hacer en tu casa. Podrás escoger entre los distintos días de ayuno, dependiendo de los licuados incluidos en cada uno. ¡Tú decides!

Los menús de los días de ORO están compuestos por licuados, tés, infusiones y bebidas vegetales. **Elige el día que más se adapte a ti, buscando siempre la variedad entre ellos.** Te informamos también de que en algunos de los días hemos incluido algunos trucos de belleza para que lo pongas en práctica en casa. Te recomendamos que tomes los licuados poco a poco, para asegurar así una correcta absorción de los nutrientes.

Recomendaciones:

- Si tienes un ataque de hambre, no te des por vencido, recurre a las infusiones o hazte un licuado lleno de vitaminas y nutrientes.
- Si un día temes no tener tiempo de preparar tus licuados, ponte en contacto con www.dietox.es y adquiérelos en un click.
- Los fines de semana que vayas a estar en casa tranquilamente, sin demasiados compromisos, es un buen momento para realizar un día de ORO. Prueba a hacer un día, te apetecerá cuidarte y a ponerte en marcha.

Los 5 días ORO a elegir y los licuados incluidos en cada uno de ellos son:

Re-Start DAY >> p. 86

Green Detox + Antiox Prescription
+ Vitamin Shot

Anti-Craving DAY >> p. 90

Extra Cleansing + Andalusian Prescription
+ Peace & Love

Vitality DAY >> p. 94

Vitality Juice + Purple Elixir
+ Sweet Reset

Wake Up DAY >> p. 98

Clean Up! + Soft Skin
+ Young & Happy

Beauty DAY >> p. 100

Take a breath + Fresh Beat
+ Eternal Youth

Espinacas, oxígeno para tu organismo

Las espinacas son el ingrediente que determinará el color verde de tu zumo. Sobre todo si son crudas, son muy ricas en calcio y ácido fólico, por lo que su consumo está recomendado en personas que no ingieran proteínas de origen animal, ya que es un vegetal que aporta vitaminas que transportan oxígeno a las células de tu organismo. También son ricas en vitamina A, potasio y magnesio.

Aprende a diferenciar el hambre real de un antojo puntual.

Green Detox - Licuado 1

Depura tu organismo

Introduce en la licuadora:

- 2 manzanas
- 3 tallos de apio
- 5 puñados de espinacas (1 bolsa)
- 1 lima pelada
- ½ aguacate pelado
- 2 rodajas de piña peladas

Puedes añadir una cucharada de semillas de chía (opcional).

Además de las semillas, otros superalimentos que puedes incluir son:

- Spirulina
- Chlorella
- Guaraná

A continuación, toma un té verde con un poco de bebida de avena.

“No te compares con nadie... Si lo hicieras, estarías insultándote a ti mismo”. (Bill Gates). Haz cambios en tus hábitos porque amas tu cuerpo.

Elimina líquido con el té rojo

La maduración del té rojo puede durar años. Así adquiere su especial color y sabor, que puedes encontrar en distintas variantes. Pero además esta bebida reconfortante posee un poderoso efecto diurético.

Los arándanos tienen propiedades anti-bacterianas y se utilizan para prevenir y tratar las infecciones urinarias.



Antiox Prescription - Licuado 2

Regenera tu cuerpo

Introduce en la licuadora:

- 2 peras
- ½ remolacha
- 4 zanahorias
- 2 puñados de arándanos
- 12 uvas blancas/tintas

Finalmente, añade un plátano pasado previamente por la batidora. Además de dar cierta textura a tu licuado, te aportará potasio para mejorar tu concentración a lo largo de la tarde.

Estos son los superalimentos ideales que puedes incluir en este segundo licuado del día:

- Açai
- Rosa mosqueta
- Camu-camu

A continuación, toma un té rojo.

Dice Woody Allen, “las cosas no se dicen, se hacen, porque al hacerlas se dicen solas”. Transforma los pensamientos negativos en positivos y optimistas.



La pera, símbolo de longevidad

La pera, muy rica en agua (más del 85%), es un alimento poco energético: 100 g proporcionan tan sólo 61 Kcal. Sin embargo aporta vitamina C, vitaminas del complejo B (tiamina, riboflavina, niacina y ácido fólico), contiene algo de vitamina A y pequeñas cantidades de vitamina E y K.

Realizando 5 comidas diarias dosificarás tu energía a lo largo de todo el día y evitarás el picoteo entre horas.

Vitamins Shot - Licuado 3

Aumenta tus defensas

Introduce en la licuadora:

- 1 manzana
- 1 pera
- 6 zanahorias
- 1 pepino
- 1 rodaja de piña
- ½ aguacate

Una vez hecho el licuado, agrega un vaso de bebida de avena.

Puedes añadir una cucharada de semillas de chía (opcional).

Además de las semillas, otros superalimentos que puedes incluir son:

- Maca andina
- Bayas de Goji
- Semillas de lino (ya triturdadas, para evitar digestiones pesadas durante la noche y asegurar así un mejor descanso).

Antes de dormir, toma una infusión relajante.

Centra tu mente y relaja tu cuerpo para evitar un incremento en tus niveles de estrés.



Truco de belleza: ¡Hoy toca cuidar tu piel!

Y para finalizar el día, prepara tu exfoliante suave con un yogur natural y una cucharadita de azúcar moreno. Aplícalo en tu rostro y acláralo una vez pasados 15 minutos.

Manzana digestiva y diurética

Las manzanas favorecen la digestión. Son ricas en pectina, una sustancia que ayuda a combatir tanto el estreñimiento como la diarrea. Además son diuréticas y estimulan los riñones y el hígado.

Decía Bruce Lee, “el saber no es suficiente, debes ponerlo en práctica. El querer no es suficiente, debes hacerlo”.

Extra Cleansing - Licuado 1

Limpieza profunda desde la mañana

Introduce en la licuadora:

- 2 rodajas de piña
- ½ aguacate pelado
- 5 puñados de espinacas (1 bolsa)
- 1 lima pelada
- 2 manzanas

Además de las semillas, otros superalimentos que puedes incluir son:

- Spirulina
- Chlorella
- Guaraná

A continuación, toma un té verde con un poco de bebida de avena.

Toma una o dos tazas de té verde. Resulta diurético y tiene un efecto antioxidante y regenerador.

El consumo de sal, mejor moderado

Según la OMS, el consumo de sal en España está por encima del recomendado, ya que muchas veces la añadimos a nuestro plato sin siquiera haberlo probado. Por otra parte, si tu tensión está por debajo de lo normal, es recomendable añadir una pizca de sal en tus platos.

Escribe tus objetivos en positivo y de la forma más concreta posible. Visualízate consiguiéndolos. Es una forma de motivarte y ayudarte a alcanzarlos.

Andalucian Prescription - Licuado 2



Un gazpacho hecho licuado

Para preparar este rico 'gazpacho' deberás licuar:

- 4 tomates
- 2 rodajas de piña
- 2 manzanas
- ½ remolacha
- 1 pepino
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pizca de sal

Estos son los superalimentos ideales que puedes incluir en este segundo licuado del día:

- Proteína de guisante
- Proteína de arroz
- Açaí

A continuación, toma un té rojo.

Recuerda hidratar tu cuerpo a lo largo del día: somos un 70% agua.

El poder rejuvenecedor
de la uva

Las uvas blancas son ricas en flavonoides y resveratrol, sustancias antioxidantes que alargan la vida de nuestras células. El resveratrol también tiene un efecto anti-inflamatorio y anti-colesterolémico que previene las enfermedades cardiovasculares.

Dedica tiempo a tus hobbies, como pasear, pintar, escribir, leer, bailar...



Peace & Love - Licuado 3

Smoothie blanco rico en triptófano

Introduce en la licuadora:

- 10 uvas blancas
- 3 tallos de apio
- 1 rodaja de piña

Una vez hecho el licuado, agrega un vaso de bebida de avena.

Finalmente, añade un plátano junto con $\frac{1}{2}$ aguacate pasados previamente por la batidora.

Puedes añadir una cucharada de semillas de chía (opcional).

Además de las semillas, otros superalimentos que puedes incluir son:

- Maca andina
- Reishi

Antes de dormir, toma una infusión relajante.

Utiliza las escaleras en lugar del ascensor en la medida en que te sea posible, ganarás una mejor condición física y tonificarás tus piernas.



Truco de belleza: ¡Hoy toca cuidar tu piel!

Y para finalizar el día, prepara tu mascarilla purificante e hidratante, triturando $\frac{1}{2}$ pepino junto con $\frac{1}{2}$ aguacate y $\frac{1}{2}$ vaso de infusión de té verde. Reserva 2 rodajas de pepino para ponerlas sobre tus ojos mientras dejas reposar la mascarilla durante 20 minutos. Aprovecha para tumbarte, relajar tu cuerpo y mente y disfrutar de este momento.

Piña, rica en bromelina

La piña es rica en bromelina, un enzima que favorece la digestión y la asimilación de las proteínas en el intestino, posee efectos anti-inflamatorios y también tiene un gran poder antioxidante. Es rica en vitamina B1, vitamina C y fibra. Además contribuye a combatir la retención de líquidos.

Si sientes que el estrés aprieta, para un momento y recupera energía relajándote. Una buena opción es tomar un baño con aceites aromáticos como la lavanda, un buen relajante natural.

Vitality juice - Licuado 1

Siéntete energético toda la mañana

Introduce en la licuadora:

- 2 manzanas
- 5 puñados de espinacas (1 bolsa)
- 1 limón pelado
- 3 rodajas de piña peladas
- 1 pepino pelado

Puedes añadir una cucharada de semillas de chía (opcional).

Además de las semillas, otros superalimentos que puedes incluir son:

- Spirulina
- Chlorella
- Guaraná

A continuación, toma un té verde con un poco de bebida de avena.

Añadiendo el alga Chlorella a tu zumo aportarás más proteínas al organismo y sustancias que favorecen la regeneración celular.

Los beta-carotenos de la zanahoria

La riqueza en beta-carotenos de las zanahorias nos facilitará la fabricación de vitamina A, una vitamina que contribuye a dar luminosidad y elasticidad a la piel y resulta fundamental para la vista. Nos ayudará también a combatir el cansancio, ya que es un buen aliado de tus defensas.

Ten en cuenta que el sueño resulta fundamental para mantener la energía y el estado de ánimo elevado. Lo ideal sería dormir al menos 8 horas al día.

Purple Elixir - Licuado 2

Recarga energía para toda la tarde

Introduce en la licuadora:

- 4 zanahorias
- 2 rodajas de piña
- 2 naranjas
- ½ remolacha

Una vez hecho el licuado, agrega un vaso de bebida de avena.

Finalmente, añade un ½ aguacate machado con el tenedor.

Estos son los superalimentos ideales que puedes incluir en este segundo licuado del día:

- Açai
- Camu-camu

A continuación, toma un té rojo.

De vez en cuando, regálate un masaje para aliviar tensiones y mejorar la circulación. Es un buen remedio para compensar el sedentarismo y las contracturas que pueden surgir después de muchas horas frente al ordenador.

El saludable hierro de la remolacha:

La remolacha es un alimento del que no deberíamos prescindir. Es muy recomendable tomarla sobre todo en casos de anemia y enfermedades relacionadas con la sangre, debido a su alto contenido en hierro. También es rica en azúcares, vitaminas B y C, potasio y carotenos.

Como dice Emilio Duró: “La vida te da las cartas, no puedes cambiarlas, pero tú decides cómo jugarlas.”



Sweet Rest - Licuado 3

Es hora de descansar...te lo mereces.

Introduce en la licuadora:

- ¼ remolacha
- ½ limón
- 1 naranja
- 1 rodaja de piña
- 3 zanahorias
- ½ pepino

Una vez hecho el licuado, agrega un vaso de bebida de avena.

Finalmente, añade un plátano pasado previamente por la batidora. Además de dar cierta textura a tu licuado, te ayudará a obtener un mejor descanso nocturno.

Además de las semillas, otros superalimentos que puedes incluir son:

- Maca andina
- Bayas de Goji

Antes de dormir, toma una infusión relajante.

Limita el café y el alcohol de tu dieta para evitar excitantes y tóxicos en tu cuerpo.



Apio depurativo

De sabor refrescante, el apio aportará a tu licuado sus propiedades depurativas y diuréticas. Tiene vitaminas A y C y sales minerales como el potasio.

Disfrutando de los beneficios de la vida sana, la convertirás en tu propio estilo de vida.

Clean Up! - Licuado 1

Resetea tu cuerpo desde la mañana

Introduce en la licuadora:

- ½ aguacate pelado
- ½ lima pelada
- 5 puñados de espinacas (1 bolsa)
- 2 manzanas
- 3 tallos de apio

Una vez hecho el licuado, agrega un vaso de bebida de avena.

Puedes añadir una cucharada de semillas de chía (opcional).

Además de las semillas, otros superalimentos que puedes incluir son:

- Spirulina
- Chlorella
- Guaraná

A continuación, toma un té verde.

Intenta conectarte con tu cuerpo y tus sensaciones para dejar de comer cuando ya te sientas satisfecho. Así te evitarás levantarte de la mesa con pesadez.

Tomate antioxidante

El tomate te aportará licopeno, un poderoso antioxidante que contribuye a mantener nuestras células jóvenes y sanas. También es rico en vitaminas A y C.

“Si quieres vivir una vida feliz, ácala a una meta, no a una persona o a un objeto”, decía Albert Einstein.

Soft Skin - Licuado 2

Piel elástica y en forma

Introduce en la licuadora:

- 1 tomate
- 4 zanahorias
- 2 manzanas
- ½ lima pelada
- 4 tallos de apio
- ½ aguacate

Estos son los superalimentos ideales que puedes incluir en este segundo licuado del día:

- Açai
- Maca andina

A continuación, toma un té rojo.

Procura comprar frutas y verduras de temporada. Resultan más baratas y presentan más nutrientes.

El pepino, agua, fibra y nutrientes

El pepino aporta agua a tu organismo además de fibra, lo que facilita la digestión y previene el estreñimiento. También contiene vitaminas que proporcionan energía y minerales como el potasio, el magnesio y el silicio.

Practicando ejercicio 3 días a la semana mejorarás tu salud, aumentarás tu optimismo además de tonificar todo tu cuerpo.



Young & Happy - Licuado 3

Hidratación y rejuvenecimiento al instante

Introduce en la licuadora:

- 1 manzana
- 1 pepino
- 3 zanahorias

Una vez hecho el licuado, agrega un vaso de bebida de avena.

Finalmente, añade un plátano pasado previamente por la batidora. Además de dar cierta textura a tu licuado, te ayudará a obtener un mejor descanso nocturno.

Además de las semillas, otros superalimentos que puedes incluir son:

- Reishi
- Rosa mosqueta

Antes de dormir, toma una infusión relajante.

Planea una escapada con amigos donde incluyas al menos una actividad al aire libre. ¿Este fin de semana, por ejemplo?

Estimulante guaraná

Con esta planta medicinal procedente de Brasil conseguirás un plus de energía. Activa el metabolismo y a la vez disminuye el apetito.

No te frustres si algo no sale como esperabas, ya que como bien dijo Charles Dickens: “Cada fracaso nos enseña algo que necesitábamos entender”.



Take a breath - Licuado 1

Tómate tu tiempo y disfruta del contraste del sabor dulce con el cítrico.

Introduce en la licuadora:

- 1 manzana
- 1 zanahoria
- 3 puñados de espinacas
- 2 rodajas de piña peladas

Finalmente, añade un kiwi + ½ mango pasados previamente por la batidora, así obtendrás toda su fibra.

Puedes añadir una cucharada de semillas de chía (opcional).

Además de las semillas, otros superalimentos que puedes incluir son:

- Spirulina
- Chlorella
- Guaraná

A continuación, toma un té verde con un poco de bebida de avena.

Sustituye el café por una taza de té verde: activa tu metabolismo y es rico antioxidantes.



El aceite de oliva, una medicina

Es la mejor fuente de ácidos grasos esenciales mono-insaturados que reducen el colesterol LDL (el malo) y potencian el HDL (el bueno). Tomado crudo contribuye a aliviar el estreñimiento.

El Ginkgo te ayudará a mejorar la circulación cerebral y a estimular la capacidad intelectual.

Fresh Beat - Licuado 2

Frescor desde el primer instante.

Introduce en la licuadora:

- 4 tomates
- 2 tallos de apio
- 1 manzana
- 3 rodajas de piña
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pizca de sal

Estos son los superalimentos ideales que puedes incluir en este segundo licuado del día:

- Açai
- Maca andina

A continuación, toma un té rojo.

Ten en cuenta que tomar alimentos crudos contribuye a mantener sus nutrientes, reforzando así tu sistema inmunitario, combatiendo el estreñimiento y estimulando la secreción de los jugos gástricos.

La avena, alimento completo

Es uno de los cereales más completos en cuanto al aporte nutricional se refiere. Es muy recomendable para las personas que realizan esfuerzos físicos e intelectuales por su riqueza en vitaminas B1 y E. Su gran cantidad de fibra contribuye a reducir el colesterol y a su vez nos ofrece una cantidad proporcionada de hidratos de carbono y proteínas.

Tómate un momento para apreciar lo increíble que eres. Sí, ¡TÚ!



Eternal Youth - Licuado 3

Luce una piel más joven.

Introduce en la licuadora:

- 3 zanahorias
- 1 rodaja de piña

A continuación, añade un plátano + ½ mango pasados previamente por la batidora, así obtendrás toda su fibra.

Una vez hecho el licuado, agrega un vaso de bebida de avena.

Puedes añadir una cucharada de semillas de chía (opcional).

Además de las semillas, otros superalimentos que puedes incluir son:

- Reishi
- Rosa mosqueta

Antes de dormir, toma una infusión relajante.

Pasea descalzo por la playa para estimular la planta de los pies y descargar estrés. Es una buena forma de cargar las pilas.



Truco de belleza: ¡Hoy toca cuidar tu piel!

Y para finalizar el día, prepara tu mascarilla reafirmante, mezclando 1 clara de huevo con 5-6 gotas de limón. Deja reposar la mascarilla durante 10 minutos y tómate estos minutos de descanso, relajando tu cuerpo y mente y disfrutando de este momento.

Días de PLATA

Te presentamos los menús que hemos preparado para los días de plata, ideales para aquellos quienes, además de amar los zumos, necesiten masticar alimentos sólidos.

Los días de PLATA están compuestos por menús que combinan los licuados con una dieta sólida, basada en los cereales integrales, las frutas, los frutos secos, las verduras y las legumbres, exceptuando uno de los días en el que uno de los platos contiene salmón fresco.

Podrás escoger entre los distintos días de semi-ayuno, dependiendo de cuándo quieras tomarte el licuado. Ten en cuenta, también en este caso, que si no tienes tiempo de preparar tus licuados, te los enviamos ya hechos al adquirirlos online en www.dietox.es. ¡Tú decides!

Recomendaciones:

- Si tienes un ataque de hambre, no te des por vencido, puedes hacerte un té o una infusión con 2-3 galletas integrales. Verás cómo poco a poco, el hambre irá desapareciendo.
- Si un día tienes no tener tiempo de preparar tus licuados, ponte en contacto con www.dietox.es y adquiérelos en un click.

Los 5 días PLATA a elegir son:

Vegan & Raw DAY >> p. 106

100% vegano y crudo
+ Licuado en comida y cena

Detox DAY >> p. 108

100% vegano y alcalino
+ Licuado en desayuno y cena

Energy Dose DAY >> p. 110

Menú que contiene salmón
+ Licuado en desayuno y comida

Relax mood DAY >> p. 112

100% vegano y alcalino
+ Licuado en desayuno y cena

Summer Paradise DAY >> p. 114

100% vegano y alcalino
+ Licuado en comida y cena

Vegan & Raw DAY

Este menú está hecho a base de:

- Cereales integrales, frutos secos, frutas, verduras y legumbres.
- 100% vegano.
- 100% alcalino.
- Licuado en comida y cena.

Desayuno

En ayunas: un vaso de agua templada con una rodaja de limón. Y así limpiamos nuestro organismo desde el minuto 1.

- 1 Té verde

Bol súper nutritivo:

- 1 Manzana verde
- 3 cucharadas de cereales integrales
- 1 vaso de bebida avena
- 1 cucharada de copos de avena

A media mañana

- 1 plátano + una infusión

Comida

Citric bang: $\frac{1}{4}$ limón + $\frac{1}{2}$ naranja + $\frac{1}{2}$ rodaja de piña + 1 tallo de apio + 2 zanahorias + semillas de chía (opcional). 

Rúcula con aguacate y naranja >> p. 120

Postre: Infusión digestiva

Merienda

- 6 almendras + 1 rodaja de piña

Cena

Healthy Elixir: $\frac{1}{2}$ aguacate + 3 puñados de espinacas + $\frac{1}{2}$ manzana + 1 rodaja de piña + semillas de chía (opcional). 

Bol de espinacas con fresas >> p. 117

Postre: Infusión relajante

Decía Albert Einstein que “hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la Voluntad.”



Almendras, fuente de calcio
y vitaminas del grupo B

Las almendras son una buena fuente de calcio, hierro y vitaminas del grupo B. ¡Son ideales para mantener la salud de tus huesos y tu mente en plena forma!

El yoga incluye posturas que resultan perfectas para estirar la musculatura al tiempo que se mantiene tonificada.

Menú hecho a base de:

- Cereales integrales, frutos secos, frutas, verduras y legumbres.
- 100% vegano.
- 100% alcalino.
- Licuado en desayuno y cena.

Desayuno

En ayunas: un vaso de agua templada con una rodaja de limón (así limpiamos nuestro organismo desde el minuto 1).

- 1 Té verde

Tropical Boost: 2 zanahorias + 1 rodaja de piña + ½ remolacha hervida + 1 naranja + un poco de jengibre (opcional). 

A media mañana

- 1 manzana verde + una infusión

Comida

Quinoa con espinacas y anacardos >> p. 117

Postre: Infusión digestiva

Merienda

- 4 nueces + 1 rodaja de piña

Cena

Super detox: 4 puñados de espinacas + 1 rodaja de piña + ½ manzana + ½ limón + ½ pepino. 

Ensalada caprese >> p. 116

Postre: Infusión relajante

Mímate, quíete y no temas al fracaso. “No he fallado, tan sólo he descubierto 10.000 maneras que no funcionan”, decía Thomas Edison.



La quinua, proteínas de calidad

Es una semilla que se prepara y se consume de la misma manera que un cereal. Es muy rica en fibra, (más que la mayoría de los cereales) y resulta perfecta para la gente que padece intolerancia al gluten. Se considera una excelente fuente de proteínas: contiene más cantidad y mejor calidad de proteínas que el resto de cereales presentando además un índice glucémico bajo.

Camina siempre que puedas, lo ideal sería hacerlo al menos media hora al día.

Menú hecho a base de:

- Cereales integrales, frutos secos, frutas, verduras y legumbres.
- Contiene salmón.
- Licuado en desayuno y comida.

Desayuno

En ayunas: un vaso de agua templada con una rodaja de limón (así limpiamos nuestro organismo desde el minuto 1).

- 1 Té verde

Energy jump: ½ aguacate + 1 plátano + 10 uvas blancas + 1 pera + ½ rodaja de piña.



A media mañana

- 1 plátano + una infusión

Comida

‘Gazpacho’ juice: 1 rodaja de piña + 1 tomate + ½ pepino + 1 manzana.



Pasta integral con setas >> p. 119

Postre: Infusión digestiva

Merienda

- 6 almendras + 1 rodaja de piña

Cena

Sopa de tomate >> p. 118

Mini-bocata de salmón con aguacate >> p. 119

Postre: Infusión relajante

Como bien citó Paulo Coelho: «No vivas cada día como si fuera el último, vívelo como si fuera el PRIMERO».



Salmón anticolesterol

El consumo regular de salmón fresco nos proporciona numerosos beneficios:

- El tipo de grasa que contiene disminuye nuestros niveles de colesterol y triglicéridos.
- Es un pescado rico en vitaminas B2, B3, B6 y B12, favoreciendo el fortalecimiento de nuestras defensas y la respuesta frente a las infecciones.
- La presencia de vitaminas liposolubles A y D nos permite mejorar el mantenimiento, crecimiento y reparación de los tejidos del cuerpo.

Toma una taza de té blanco una bebida muy rica en antioxidantes.

Relax Mood DAY

Menú hecho a base de:

- Cereales integrales, frutos secos, frutas, verduras y legumbres.
- 100% vegano.
- 100% alcalino.
- Licuado en desayuno y cena.

Desayuno

En ayunas: un vaso de agua templada con una rodaja de limón (así limpiamos nuestro organismo desde el minuto 1).

- 1 Té verde

Antiox Dose: 1 puñado de espinacas + 1 kiwi + 2 zanahorias + ½ manzana + ½ lima.



A media mañana

- 1 manzana verde + una infusión

Comida

Arroz integral con verduras y tomatitos cherry >> p. 120

Postre: Infusión digestiva

Merienda

- 4 nueces + ½ plátano

Cena

Sweet Dreams: ½ plátano + 10 arándanos + 1 pera + 10 uvas blancas + ½ remolacha

hervida + 1 cucharada de copos de avena (opcional).



Ensalada de espinacas con manzana >> p. 121

Postre: Infusión relajante

Siempre que te sientas estresada o desbordada, céntrate en la respiración procurando sacar todo el aire antes de inspirar. Tu mente y tu cuerpo lo agradecerán.



Cereales, mejor integrales

Es preferible consumir los cereales en su forma integral ya que liberan los hidratos de carbono progresivamente, con lo que evitaremos picos altos y bajos de glucosa en sangre y dispondremos de energía durante más tiempo. Aportan mayor cantidad de fibra, lo que contribuye a regular nuestro aparato digestivo. Son bajos en azúcares, al contrario que los cereales y pastas refinadas.

Incluye en tu vida solo aquello que te hace bien, esto incluye alimentos y personas.

Summer Paradise DAY

Menú hecho a base de:

- Cereales integrales, frutos secos, frutas, verduras y legumbres.
- 100% vegano.
- 100% alcalino.
- Licuado en comida y cena.

Desayuno

En ayunas: un vaso de agua templada con una rodaja de limón (así limpiamos nuestro organismo desde el minuto 1).

- 1 Té verde
- 2 rebanadas de pan integral con ½ tomate fresco y ½ aguacate

A media mañana

- 1 naranja + una infusión

Comida

Beauty Skin: ½ tomate + 3 zanahorias + 1 manzana + ½ lima (exprimida) + 3 tallos de apio. 

Brócoli con quinua >> p. 121

Postre: Infusión digestiva

Merienda

- 6 almendras + 1 plátano

Cena

Green Sunset: 1 manzana + 2 puñados de espinacas + ½ aguacate + ½ lima.

Espárragos verdes salteados con tomates

frescos >> p. 118

Postre: Infusión relajante

Dedica el domingo por la tarde a organizarte la semana priorizando. Pon primero en la agenda aquello que es más importante para ti y después coloca el resto de tareas a realizar. Comenzarás el lunes con una visión mucho más clara y relajada de la semana.



Aguacate cardiosaludable

Este alimento posee numerosos micronutrientes entre los que destacan la vitamina C (10 mg por cada 100 gramos), la vitamina B5 y la vitamina K. Aunque, sin duda, su principal propiedad es su alto contenido en ácidos grasos mono-insaturados que, según numerosos estudios, contribuye a bajar nuestros niveles de colesterol. A pesar de que su aporte calórico es algo elevado, se considera un alimento cardiosaludable que podemos tomar aunque sea en menor cantidad.

Dicen que el agua es vida. Incorpórala en tu vida bebiéndola, nadando y disfrutando de baños en el mar siempre que puedas. ¡Re-equilibra tu organismo!



Ensalada Capresse

Ingredientes:

- 8-10 tomatitos cherry
- 40g. de tofu
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Vinagreta (al gusto)

Preparación:

1. Preparar la vinagreta.
2. Lavar los tomates y cortarlos por la mitad.
3. Cortar el tofu en dados.
4. Disponer ambos ingredientes en un plato

- Sal y aliñar al gusto.

Bol de espinacas con fresas

Preparación:

Ingredientes:

- 1 puñado de espinacas
- 3-4 fresas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Vinagreta (al gusto)
- Sal

1. Preparar la vinagreta y ponerla en el fondo del plato.
2. Agregar las espinacas y mezclar.
3. Lavar y cortar las fresas y decorar la ensalada con ellas.

Quinoa con espinacas y anacardos

Preparación:

Ingredientes:

- 2 cucharadas de quinoa (en seco)
- 1 puñado de espinacas frescas
- 3 anacardos

1. Lavar la quinoa en agua y escurrir.
2. Hervirla en agua durante 5 minutos.
3. Una vez esté cocida, escurrir, enfriar y reservar.
4. Preparar la vinagreta

- 3 anacardos
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - Vinagreta (al gusto)
 - Sal
5. Agregar las espinacas junto con la quinua y mezclar bien todo.
 6. Decorar el plato con los anacardos.



Sopa de tomate

Preparación:

1. Lavar, pelar y trocear el ajo, la cebolla y las zanahorias.

Ingredientes:

- 3 tomates
- 1 cucharada pequeña de azúcar moreno
- 1 ajo
- ¼ cebolla
- 1 zanahoria
- 1 rama de albahaca
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal

2. Saltearlo todo con un poco de aceite de oliva.
3. Hervir los tomates durante un minuto en una olla a parte con un poco de agua.
4. Una vez transcurra este tiempo, escurrir los tomates y retirarles la piel.
5. Cortar los tomates en pequeños trozos y agregarlos a las verduras.
6. Agregar 2 vasos de agua y hervir durante minutos más.
7. Triturar todo hasta conseguir una crema homogénea.
8. Servir con una rama de albahaca para decorar.



Espárragos verdes salteados con tomates frescos

Preparación:

Ingredientes:

- 8-10 espárragos verdes
- 2 tomates
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal

1. Lavar los espárragos verdes, retirando el tallo de cada uno.
2. Cortarlos en finas tiras.
3. Saltear los espárragos con un poco de aceite de oliva.
4. Lavar, trocear los tomates y servirlos junto con los espárragos.

Mini-bocata de salmón con aguacate

Preparación:

Ingredientes:

- ½ aguacate
- 2 lonchas de salmón
- ½ tomate
- 2 rebanadas de pan integral

1. Lavar y cortar el tomate en finas rodajas para disponerlas sobre una de las tostadas.
2. Hacer lo mismo con el aguacate.
3. Por último, añadir las 2 lonchas de salmón encima.
4. Cerrar en mini-bocata con la segunda rebanada de pan.

Pasta integral con setas

Preparación:

Ingredientes:

- 1 ración de pasta integral (60g peso en seco)
- ½ cebolla
- 5-6 setas

1. Poner a hervir la pasta durante minutos.
2. Pelar y cortar la cebolla para saltearla en una sartén con el aceite de oliva.
3. Lavar y trocear las setas para saltearlas

- 1 rama de albahaca
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - Sal
4. Ecurrir la pasta una vez esté hervida y saltearla junto al resto de ingredientes.
 5. Emplatar la pasta salteada y decorar con la ramita de albahaca.



Arroz con verduras y tomatitos cherry

Preparación:

1. Pelar y cortar la cebolla en pequeños trozos.

Ingredientes:

- 1 ración de arroz integral (60g peso en seco)
 - 3-4 tomatitos cherry
 - ½ cebolla
 - ½ pimiento verde
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - Sal
2. Lavar y cortar el pimiento verde en finas tiras.
 3. Saltear estas verduras en una sartén con el aceite de oliva.
 4. Añadir el arroz y rehogarlo durante 1-2 minutos.
 5. Ir agregando agua poco a poco hasta lograr que se haga del todo (10-minutos de cocción).
 6. Lavar y cortar los tomates por la mitad.
 7. Una vez esté hecho el arroz, emplatarlo y decorarlo con los tomates.



Rúcula con aguacate y naranja

Preparación:

Ingredientes:

- 1 puñado de rúcula
- ½ aguacate
- 1 naranja
- 2 nueces
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Vinagreta (al gusto)
- Sal

1. Preparar la vinagreta y ponerla en el fondo del plato.
2. Agregar la rúcula y mezclar.
3. Pelar y cortar el aguacate y la naranja para emplatarlos junto con la rúcula.
4. Servir y decorar con las nueces.

Ensalada de espinacas con manzana

Preparación:

Ingredientes:

- 2 puñados de espinacas
- 1 manzana
- ½ pimiento verde
- ½ cebolla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Vinagreta (al gusto)
- Sal

1. Preparar la vinagreta y ponerla en el fondo del plato.
2. Pelar y cortar la manzana en dados.
3. Lavar y cortar la cebolla y el pimiento verde en pequeños trozos.
4. Agregar las espinacas sobre la vinagreta.
5. Añadir el resto de ingredientes ya cortados.
6. Emplatar y servir.

Brocoli con quinua

Preparación:

Ingredientes:

- 2 cucharadas de quinua (en seco)
- ½ brócoli

1. Lavar la quinua en agua y escurrir.
2. Hervirla en agua durante 5 minutos.
3. Una vez esté cocida, escurrir, enfriar y reservar.
4. Lavar y cortar el brócoli y

- 1 cucharada de aceite de oliva
 - Sal
- hervirlo en otra cazuela a parte durante minutos.
5. Una vez hecho, escurrirlo y saltarlo junto con la quinua.
 6. Emplatar y servir.



Días de BRONCE

Estos menús te ayudarán a introducir unos nuevos hábitos dietéticos mucho más saludables y sin esfuerzo. Los días de BRONCE son ideales para quienes quieran perder algo de peso y ganar en salud, ya que pueden alargarse en el tiempo (8-10 días).

Los días de BRONCE están compuestos por menús 100% sólidos. Pueden ser 100% veganos, alcalinos, bajos en carbohidratos o proteínas, con o sin carne, pescado, huevo o lácteos. Elige el día que más se adapte a ti, buscando siempre la variedad en tu dieta diaria.

Podrás escoger según tus gustos y tipo de dieta que prefieras llevar ese día. Como ya te hemos adelantado anteriormente, lo bueno de los días de bronce es que puedes alargarlos el tiempo que creas necesario y constituyen una buena forma de encaminarte hacia tu nuevo estilo de vida más sano. Son menús muy nutritivos y a la vez bajos en calorías, ideales para seguir después de épocas de excesos.

Recomendaciones:

- Si tienes un ataque de hambre, no te des por vencido, puedes tomar una pieza de fruta con un puñado de frutos secos y desvía la atención del hambre/ansiedad que puedas estar sintiendo en ese momento.
- Recuerda que si tienes algún compromiso que no puedas o quieras rechazar, a continuación te facilitamos unas pautas para cuando vas a comer o cenar fuera. Así podrás seguir llevando a cabo tu plan Dietox.



Si tu día de bronce coincide con que vas a comer o cenar fuera, es recomendable que sigas las siguientes pautas:

Antes y durante el evento:

- Una hora antes, realiza un pequeño “snack” (un yogur desnatado con 3 nueces / una manzana con 2 galletas integrales) para reducir en cierta medida la sensación de hambre a la hora de pedir la comida/cena.
- Trata de escoger un plato de verdura de primero o que esta esté presente en la guarnición del segundo plato. Así conseguirás mayor saciedad ingiriendo menos calorías.
- Acompaña tus comidas y cenas con agua natural (no en exceso), ya que tomando bebidas alcohólicas pierdes la sensación de saciedad.
- Dosifica el pan que vas a tomar a lo largo de la comida o cena y evita comerlo antes de que te traigan tu plato. Con 2 rebanadas tendrás suficiente.
- Disfruta de cada plato y come despacio, no hay ninguna prisa. Deja reposar los cubiertos en el plato de vez en cuando.
- Comparte el postre o pide una infusión digestiva, así lograremos una mejor digestión y menor pesadez después de cenar, obteniendo así un mejor descanso durante la noche si se trata de una cena.

Los 5 días BRONCE a elegir son:

Alcaline Dose DAY >> p. 126

100% vegano y alcalino
+ Bajo en carbohidratos + Incluye legumbres.

Italian Veggie DAY >> p. 128

100% vegano y alcalino
+ Bajo en proteínas + Incluye pasta.

Fish & Seeds DAY >> p. 130

Menú con desayuno express
+ Incluye huevo y pescado.

Green mood DAY >> p. 132

Menú con desayuno ‘take away’
+ Incluye carne magra y pescado.

Legums & Nuts DAY >> p. 134

Menú con desayuno ‘take away’
+ Incluye carne magra y legumbres.

Menú hecho para personas que:

- Tengan tiempo para desayunar – no perezosos.
- Bajo en carbohidratos.
- 100% vegano.
- 100% alcalino.

Desayuno

En ayunas: un vaso de agua templada con una rodaja de limón (así limpiamos nuestro organismo desde el minuto 1).

Forever young: 1 manzana + 1 kiwi + 1 trozo de apio + 2 puñados de espinacas + ½ lima



+ semillas de chía (opcional)

2 rebanadas de pan integral + ½ tomate fresco + ½ aguacate

A media mañana

- 1 Naranja + una infusión

Comida

Lentejas con naranja >> p. 142

La mezcla puede resultar curiosa, pero gracias a la vitamina C de la naranja aseguramos una mejor absorción del hierro de las lentejas.

Postre: Infusión digestiva

Merienda

- 6 almendras + 1 té verde + 1 plátano

Cena

Crema de zanahoria >> p. 139

Espárragos a la lima >> p. 137

Postre: Infusión relajante

Cada noche antes de acostarte apunta en una hoja todo aquello que has hecho -no lo que ha quedado pendiente- y lo bueno que te ha sucedido, y

solo lo bueno. Pon una nota del 1 al 10 a tu día. Te ayudará a mantenerte optimista.



Las semillas de chia para regular el apetito

Las Semillas de Chía regulan nuestros niveles de glucosa en sangre y nos proporcionan un extra de energía por su mezcla de vitaminas, minerales y proteínas.

Un desayuno a base de yogur desnatado con bebida de avena, plátano, almendras y semillas de chía sería fantástico por la combinación de sus nutrientes.

Italian Veggie DAY

Menú:

- Bajo en proteínas.
- 100% vegano.
- 100% alcalino.
- Indicado para personas que tengan tiempo para desayunar.

Desayuno

En ayunas: un vaso de agua templada con una rodaja de limón (así limpiamos nuestro organismo desde el minuto 1).

Sun Shot: ½ manzana + 1 pera + 2 zanahorias + ½ pepino + semillas de chía (opcional)



2 rebanadas de pan integral + 1 puñado de espinacas frescas + ½ aguacate

A media mañana

- 1 plátano + una infusión

Comida

Pasta integral con tomate y olivas negras >> p. 137

Al añadir un alimento rico en fibra como es el tomate, hacemos que los hidratos de carbono de la pasta se absorban más lentamente, además de tomarla integral. Así evitamos picos altos de glucosa en sangre y obtenemos saciedad y energía durante más tiempo.

Postre: Infusión digestiva

Merienda

- 4 nueces + 1 té verde + 1 manzana

Cena:

Sandwich integral >> p. 138

Postre: Infusión relajante

Procura mejorar tu comunicación con los demás, sobre todo con las personas que te importan. Dedica unos días a observar cómo te comunicas con tus amigos, tu pareja o tus hijos, prestando atención al tono, la actitud, el tiempo que inviertes en escuchar, el tiempo que te dedicas a juzgar y a valorar.



El plátano, fuente de potasio y triptófano

Esta fruta es conocida por su capacidad de proporcionarnos un extra de energía y potasio, lo cual es ideal para prevenir la aparición de calambres musculares. Además contiene triptófano, el cual estimula la hormona de la felicidad, la serotonina.

Introduce poco a poco alimentos de agricultura ecológica en tu dieta.

Menú que contiene:

- Huevo y pescado.
- Un desayuno de fácil y rápida preparación.

Desayuno

En ayunas: un vaso de agua templada con una rodaja de limón (así limpiamos nuestro organismo desde el minuto 1).

Bol súper nutritivo:

- 1 Manzana verde
- 3 cucharadas de cereales integrales
- 1 vaso de bebida avena
- 1 cucharada de copos de avena

A media mañana

- 1 Naranja + una infusión

Comida

Salmón con espárragos verdes al horno >> p. 141

Postre: Infusión digestiva

Merienda

- 3 galletas integrales + 1 té verde + 1 plátano

Cena

Crema de calabaza con pipas >> p. 136

Tortilla de espinacas >> p. 139

Postre: Infusión relajante

A menudo la mente y los pensamientos nos alejan del aquí y ahora. Y, como dicen los budistas, «en el momento en el que dejas de pensar en lo que puede pasar, empiezas a disfrutar de lo que está pasando».



La calabaza es rica en vitamina A

La calabaza posee grandes beneficios para la salud: contiene una gran cantidad de agua, es baja en grasas y la cantidad de hidratos de carbono que proporciona es muy baja. Destaca por su riqueza en carotenos (vitamina A) y también por su vitamina C, E y vitaminas del grupo B (B1, B2, B3 y B6). Nos proporciona saciedad durante más tiempo gracias su alto aporte en fibra.

Las infusiones te ayudarán a mantenerte hidratado y a evitar la ganas de picotear entre horas.

Menú que contiene:

- Carne magra (pollo) y pescado – sin huevo ni lácteos.
- Un desayuno para tomar de camino a la oficina / fuera de casa.

Desayuno

En ayunas: un vaso de agua templada con una rodaja de limón (así limpiamos nuestro organismo desde el minuto 1).

- 1 Naranja

Sandwich integral >> p. 138

A media mañana

- 1 Manzana verde + una infusión

Comida

Bol de arroz integral con brócoli y pollo a la plancha >> p. 142

Postre: Infusión digestiva

Merienda

- 6 almendras + 1 té verde + 1 pera

Cena

Crema de calabacín con pepino >> p. 138

Merluza al horno con limón >> p. 141

Postre: Infusión relajante

Escucha música. Tiene el poder de cambiar tu estado de ánimo.



Limón depurativo

El limón es un gran aliado del sistema digestivo, ya que nos ayuda a eliminar la acidez y pesadez gástrica, además de combatir diversos problemas gastrointestinales. Tiene una acción depurativa inmensa. Mitiga el insomnio y resulta también muy eficaz en caso de padecer fuertes dolores de cabeza.

Cuidando de tu cuerpo por dentro irradiarás toda esa vitalidad por fuera.

Legums & Nuts DAY

Menú hecho para personas que:

- Tienen poco tiempo para desayunar.
- Menú que contiene carne magra (pollo)
 - sin pescado, huevo ni lácteos.

Desayuno

En ayunas: un vaso de agua templada con una rodaja de limón (así limpiamos nuestro organismo desde el minuto 1).

Bol súper nutritivo:

- 1 manzana verde
- 3 cucharadas de cereales integrales
- 1 vaso de bebida avena
- 1 cucharada de copos de avena

A media mañana

- 1 Naranja + una infusión

Comida

Garbanzos con espinacas y zanahoria >> p. 140

Postre: Infusión digestiva

Merienda

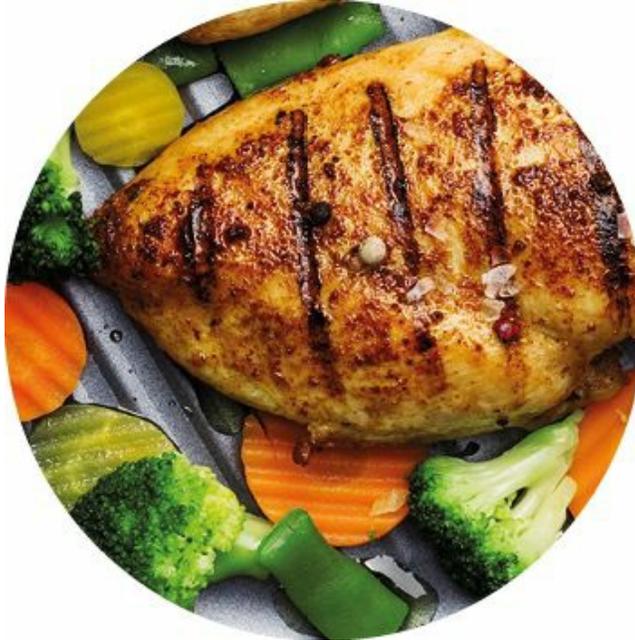
- 4 nueces + 1 té verde + 1 plátano

Cena

Pollo a la plancha con verduras >> p. 143

Postre: Infusión relajante

Permítete no ser perfecto. Haz las cosas aunque te equivoques, perdónate si llegas tarde, si eres desordenado o si no eres tan productivo como desearías. Ser demasiado autocríticos y exigentes con nosotros mismos nos puede añadir un peso excesivo e innecesario.



Las nueces y su omega-3

Son expertas en cuidar la salud de nuestro corazón gracias a su contenido en grasas de tipo omega-3 que contribuyen a mejorar nuestros niveles de colesterol y nuestra circulación.

Se pueden hacer muchas cosas por placer y no por obligación. Procura reservar un espacio cada día para hacer algo que te apetece.



Crema de calabaza con pipas

Preparación:

1. Poner 2 vasos de agua a calentar en un cazo.
2. Pelar y cortar la cebolla en finas tiras para saltearla en una sartén.
3. Pelar y cortar la patata y la calabaza en dados.
4. Saltear la cebolla con un poco de aceite de oliva.

Ingredientes:

- 1 rodaja de calabaza
- 1 patata pequeña
- 1 cebolla pequeña

- 10 pipas de calabaza tostadas
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - Sal y pimienta (opcional)
5. Cuando empiece a hervir el agua, agregar la cebolla salteada, la calabaza y la patata y cocer las verduras durante 10- minutos.
 6. Salpimentar al gusto.
 7. Una vez hervido, triturar hasta conseguir una crema homogénea.
 8. Servir y decorar con las pepitas de calabaza.

Espárragos a la lima

Preparación:

Ingredientes:

- 8-9 espárragos blancos
 - ½ lima
 - Sal
1. Disponer los espárragos en un plato.
 2. Agregar una pizca de sal y aliñarlos con la lima.

Pasta integral con tomate y olivas negras

Preparación:

Ingredientes:

- 1 ración de pasta integral (60g. peso en seco)
- ½ cebolla
- 4 tomates cherry
- 4 olivas negras
- 1 rama de albahaca
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal

1. Hervir la pasta durante minutos.
2. Pelar y cortar la cebolla y saltearla en una sartén con aceite de oliva.
3. Lavar y trocear por la mitad los tomates y las olivas y saltearlo junto con la cebolla.
4. Escurrir la pasta una vez esté hervida y saltearla junto al resto de ingredientes.
5. Emplatar la pasta salteada y decorar con la ramita de albahaca.

Sandwich integral

Preparación:

Ingredientes:

- ¼ pepino
- ½ aguacate
- 1 puñado de espinacas

1. Lavar, pelar y cortar el pepino en finas rodajas para disponerlas sobre una de las tostadas.
2. Hacer lo mismo con

- 1 cucharada de quinua hervida
 - 2 rebanadas de pan integral
3. Por último, añadir las espinacas.
 4. Cerrar el sándwich con la segunda rebanada de pan.



Crema de calabacín con pepino

Preparación:

1. Poner 2 vasos de agua a calentar en una cazuela.
2. Pelar y cortar la cebolla en

Ingredientes:

- 1 calabacín pequeño
- ½ pepino
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal

- pequeños dados y saltarla con el aceite de oliva.
3. Lavar, pelar y cortar el calabacín y el pepino.
 4. Hervir todas las verduras durante 5-7 minutos.
 5. Retirar del fuego y triturar hasta conseguir una crema homogénea, quitando o agregando agua según el gusto de cada uno.

Tortilla de espinacas

Preparación:

Ingredientes:

- 2 puñados de espinacas frescas
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite de oliva

1. Saltear las espinacas con un poco de aceite de oliva.
2. Una vez hecho, batir el huevo en un plato a parte y agregarlo a la sartén

- de aceite
 - de oliva
 - Sal
- hasta que el huevo cuaje y darle forma de tortilla.
3. Emplatar y servir.

Crema de zanahoria

Preparación:

Ingredientes:

- 3 zanahorias
 - ½ cebolla
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - Sal
1. Poner 2 vasos de agua a calentar en una cazuela.
 2. Pelar y cortar la cebolla en pequeños dados y saltearla con el aceite de oliva.
 3. Una vez comience el agua a hervir, agregar las zanahorias y la cebolla salteada.
 4. Hervir durante 5-7 minutos.
 5. Retirar del fuego y triturar hasta conseguir una crema homogénea, quitando o

agua según
el gusto de
cada uno.



Garbanzos con espinacas y zanahoria

Preparación:

Ingredientes:

- 1 ración de garbanzos (60g. peso en seco)
- 2 zanahorias
- ½ cebolla

1. Hervir los garbanzos en agua durante 25-30 minutos.
2. Pelar y cortar la cebolla y las zanahorias en pequeños dados.
3. Saltear la cebolla, las espinacas y las

- 1 espinacas
 - 1 cucharada pequeña de aceite de oliva
 - Sal
4. Una vez estén hervidos los garbanzos, escurrir y saltar junto con el resto de las verduras.
 5. Emplatar y servir.



Merluza al horno con limón

Preparación:

Ingredientes:

- 1 filete de merluza
- ½ limón
- 1 cucharada pequeña de aceite de oliva
- Sal

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Agregar un chorrito de aceite de oliva sobre la bandeja del horno y poner encima el filete de merluza.
3. Agregar un chorrito de limón e introducir en el horno durante minutos.
4. Emplatar y servir.

Salmón con espárragos verdes al horno

Preparación:

Ingredientes:

- 1 filete de salmón fresco
- ½ limón
- 6-7 espárragos verdes

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Lavar los espárragos, desechar su tallo y cortarlos en rodajas para disponerlos sobre el filete de salmón.
3. Agregar un chorrito de aceite de oliva sobre la bandeja del horno y

- 1
cucharada
pequeña
de aceite
de oliva
- Sal

- la bandeja
del horno y
poner
encima el
filete de
pescado
junto con
los
espárragos.
4. Agregar un
chorrito de
limón
sobre los
espárragos.
 5. Introducir
en el horno
durante
minutos.
 6. Emplatar y
servir.



Lentejas con naranja

Preparación:

1. Poner agua
a calentar en

Ingredientes:

- 40g. de lentejas (peso en seco)
- 1 naranja
- 1 zanahoria
- ½ cebolla
- Sal

2. Cuando empiece a hervir, añadir las lentejas y cocer durante 15-20 minutos.
3. Una vez hervidas, escurrir y enfriar las lentejas.
4. Pelar y picar la cebolla en trozos muy pequeños.
5. Pelar la naranja y la zanahoria y cortarlas en finas tiras.
6. Servir las lentejas en un plato junto con el resto de ingredientes.

Bol de arroz integral con brócoli y pollo a la plancha

Preparación:

Ingredientes:

- 1 ración de arroz integral (50g. peso en seco)

1. Hervir el arroz integral durante minutos.
2. Hacer lo mismo con el brócoli en otro recipiente distinto.
3. Mientras tanto, hacer la pechuga

- ½ brócoli
 - 1 filete de pechuga de pollo
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - Sal
 - Salsa de soja (opcional)
4. Una vez tengamos el arroz y el brócoli hervidos, escurrir y enfriar.
 5. Saltear todos los ingredientes en una misma sartén y servir en un bol.
 6. Acompañar el plato con un poco de salsa de soja (opcional).

Pollo a la plancha con verduras

Preparación:

Ingredientes:

- 2 filetes de pechuga de pollo
 - 6 judías verdes
 - 1 zanahoria
 - 4-5 cogollitos de brócoli
 - ½ limón
1. Poner agua a calentar en un cazo.
 2. Lavar, pelar y cortar las verduras.
 3. Una vez comience el agua a hervir, agregar las verduras y cocer durante 7- minutos.
 4. Hacer los filetes de pollo en la plancha.

- 1 cucharada de aceite de oliva
 - Sal
5. Emplatar el pollo junto con las verduras a modo de guarnición.
 6. Servir con un chorrillo de limón.





+

Anexos
Listas de la compra
Diccionario

Listas de la compra

A lo largo de este libro hemos intentado facilitarte la vida al máximo, de principio a fin. Por ello, te detallamos en este último capítulo las listas de la compra que necesitarás para realizar los menús de cada día, ya sea de oro, plata o bronce.

Pero antes, para los días en los que no hagas Dietox, te sugerimos unas sencillas pautas para que puedas planificar tu lista de la compra. Así ahorrarás tiempo y dinero y podrás invertir ambas cosas en lo que más te apetezca hacer:

¿Cuándo es el momento ideal para ir al mercado?

Depende de los horarios de cada uno, pero lo ideal es acudir con el estómago lleno, es decir, después de desayunar o comer es el momento perfecto, así comprarás con la cabeza y no con el estómago.

Lleva tu lista hecha

- Ten en cuenta que, de media, debes tomar 2-3 piezas de fruta diarias, por lo que escoge las que más te gusten e intenta que haya variedad para obtener distintos nutrientes.
- Ya que estás en la sección de frutería, ¡aprovecha para coger las verduras y hortalizas más frescas!
- Calcula 2-3 raciones de carne para toda la semana y prioriza las carnes bajas en grasa como los son el pollo, el pavo y el conejo.
- Las raciones de pescado han de ser las mismas que de carne, incluyendo 1 ración de pescado azul (salmón, trucha, sardina, atún) y 2 de pescado blanco (merluza, lubina, dorada, rape).
- Los lácteos han de ser desnatados o, al menos, bajos en grasa.
- En la sección de cereales, pastas, arroces, galletas y panes, decántate por los integrales.
- No te olvides de las legumbres, dan mucho juegos a la hora de preparar sencillas recetas y complementan cualquier plato único.
- Comprueba que en tu carro de la compra no lleves productos con alto contenido en azúcares y grasas saturadas.



Haz una comparación calidad-precio

No te quedes únicamente con el precio, ten muy en cuenta la calidad del producto que estás comprando. A veces lo barato, sale caro.

Escoge productos de proximidad

¿Estás orgulloso de tu carrito de la compra?

¡Objetivo cumplido!

Listas de la compra días de Oro

Re-Start DAY

- 3 manzanas
- 1 lima
- ½ piña
- 1 plátano
- 3 peras
- 2 puñados de arándanos
- 12 uvas blancas
- 1 aguacate
- 3 tallos de apio
- 5 puñados de espinacas frescas (1 bolsa)
- 1 remolacha
- 10 zanahorias
- 1 pepino
- Bebida de avena
- 1 té rojo + 1 té verde + 1 infusión relax
- Semillas de chía (opcional)
- Superalimentos opcionales (consultar recetas)

Para el exfoliante facial: >> p. 89

- 1 yogur natural + Azúcar moreno



Anti-Craving DAY

- 4 manzanas
- 1 lima
- 1 piña

- 1 plátano
- 10 uvas blancas/tintas
- 1 aguacate
- 3 tallos de apio
- 5 puñados de espinacas frescas(1 bolsa)
- 4 tomates
- 1 pepino
- 1 remolacha
- Aceite de oliva y sal
- Bebida de avena
- 1 té rojo + 1 té verde + 1 infusión relax
- Semillas de chía (opcional)
- Superalimentos opcionales (consultar recetas)

Vitality DAY

- 1 piña
- 2 manzanas
- 2 limones
- 3 naranjas
- 1 plátano
- 1 aguacate
- 5 puñados de espinacas frescas (1 bolsa)
- 1 pepino
- 1 remolacha
- 7 zanahorias
- Bebida de avena
- 1 té rojo + 2 té verdes + 1 infu-relax
- Semillas de chía (opcional)
- Superalimentos opcionales (consultar recetas)

Wake Up DAY

- 1 lima
- 5 manzanas
- 1 plátano
- 1 aguacate
- 5 puñados de espinacas frescas (1 bolsa)
- 7 tallos de apio

- 1 tomate
- 7 zanahoria
- 1 pepino
- Bebida de avena
- 1 té rojo + 1 té verde + 1 infusión relax
- Semillas de chía (opcional)
- Superalimentos opcionales (consultar recetas)

Beauty DAY

- 2 manzanas
- 1 mango
- 1 piña
- 1 plátano
- 1 kiwi
- 4 tomates
- 2 tallos de apio
- 3 puñados de espinacas frescas
- 4 zanahorias
- Aceite de oliva y sal
- Bebida de avena
- 1 té rojo + 1 té verde + 1 infusión relax
- Semillas de chía (opcional)
- Superalimentos opcionales
- (consultar recetas)

Para la mascarilla facial: >> p. 103

- 1 huevo + 5-6 gotas de limón

Listas de la compra días de Plata

Vegan & Raw DAY

- 1 limón
- 2 manzanas
- 1 plátano
- 2 naranjas
- ½ piña
- 3-4 fresas
- 1 tallo de apio
- 2 zanahorias
- 1 aguacate
- 1 puñado de rúcula
- 4 puñados de espinacas frescas
- 6 almendras + 2 nueces
- Cereales integrales – 3 cucharadas
- Copos de avena – 1 cucharada
- Bebida de avena
- 3 infusiones
- 1 té verde
- Semillas de Chía (opcional)
- Aceite de oliva, vinagre y sal

Detox DAY

- 1 limón
- 2 manzanas
- ½ piña
- 1 naranja
- 8-10 tomatitos ‘cherry’
- 5 puñados de espinacas frescas
- 1 remolacha hervida
- 1 pepino
- 2 zanahorias
- 3 anacardos
- 4 nueces
- 40g. de tofu
- 2 cucharadas de quinua hervida
- Un poco de jengibre (opcional)

- 3 infusiones
- 1 té verde
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Sal

Summer Paradise DAY

- 1 limón
- 1 naranja
- 2 manzanas
- 1 lima
- 1 plátano
- 1 aguacate
- 3 tomates
- 3 tallos de apio
- ½ brócoli
- 3 zanahorias
- 2 puñados de espinacas frescas
- 8-10 espárragos verdes
- 6 almendras
- 2 cucharadas de quinua (peso en seco)
- 2 rebanadas de pan integral
- 3 infusiones
- 1 té verde
- Aceite de oliva y sal

Energy Dose DAY

- 1 limón
- 1 manzana
- 2 plátanos
- ½ piña
- 10 uvas blancas
- 1 pera
- 1 aguacate
- 1 zanahoria
- 5 tomates
- 1 cebolla

- 5-6 setas
- 1 pepino
- 1 diente de ajo
- 2 ramas de albahaca
- 6 almendras
- Pasta integral (60g. peso en seco)
- 2 rebanadas de pan integral
- 2 lonchas de salmón ahumado
- 3 infusiones
- 1 té verde
- Azúcar moreno
- Aceite de oliva y sal



Relax mood DAY

- 1 limón
- 1 lima
- 1 pera
- 1 kiwi
- 10 uvas blancas
- 3 manzanas
- 1 plátano
- 10 arándanos
- 1 remolacha hervida
- 2 zanahorias
- 3-4 tomatitos 'cherry'
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 3 puñados de espinacas frescas
- 4 nueces
- Arroz integral (60g. peso en seco)
- Copos de avena – 1 cucharada (opcional)
- 3 infusiones

- 1 té verde
- Aceite de oliva
- Vinagre y Sal

Listas de la compra días de Bronce

Alcaline Dose DAY

- 1 lima
- 1 limón
- 1 manzana
- 1 kiwi
- 2 naranjas
- 1 plátano
- 1 tomate
- 1 aguacate
- 1 tallo de apio
- 2 puñados de espinacas frescas
- 4 zanahorias
- 1 cebolla
- 8-9 espárragos blancos
- 6 almendras
- Lentejas (40g. peso en seco)
- 2 rebanadas de pan integral
- 3 infusiones
- 1 té verde
- Semillas de Chía (opcional)
- Aceite de oliva
- Sal

Italian Veggie DAY

- 1 limón
- 2 manzanas
- 1 pera
- 1 plátano
- 1 aguacate
- 4 tomatitos 'cherry'
- 4 olivas negras
- 2 zanahorias
- 1 pepino
- 1 cebolla
- 2 puñados de espinacas frescas
- 4 nueces

- 1 rama de albahaca
- Pasta integral (60g. peso en seco)
- 4 rebanadas de pan integral
- 1 cucharada de quinua hervida
- 3 infusiones
- 1 té verde
- Semillas de Chía (opcional)
- Aceite de oliva
- Sal

Fish & Seeds DAY

- 1 limón
- 1 manzana verde
- 1 naranja
- 1 plátano
- 1 patata pequeña
- 6-7 espárragos verdes
- 1 rodaja de calabaza
- 1 puñado de pepitas de calabaza
- 1 cebolla pequeña
- 2 puñados de espinacas frescas
- 1 filete de salmón fresco
- 1 huevo
- Galletas integrales – 3 unidades
- Cereales integrales – 3 cucharadas
- Copos de avena – 1 cucharada
- Bebida de avena
- 3 infusiones
- 1 té verde
- Aceite de oliva
- Sal

Green mood DAY

- 1 limón
- 1 naranja
- 1 manzana
- 1 pera

- 1 aguacate
- 1 pepino
- 1 cebolla pequeña
- 1 puñado de espinacas frescas
- ½ brócoli
- 1 calabacín pequeño
- 6 almendras
- 1 filete de pollo
- 1 filete de merluza
- Arroz integral (50g. peso en seco)
- Salsa de soja (opcional)
- 3 infusiones
- 1 té verde
- Aceite de oliva
- Sal

Legums & Nuts DAY

- 1 limón
- 1 naranja
- 1 manzana
- 1 plátano
- 4-5 cogollitos de brócoli
- 3 zanahorias
- 1 cebolla pequeña
- 1 puñado de espinacas frescas
- 6 judías verdes
- 4 nueces
- Cereales integrales – 3 cucharadas
- Copos de avena – 1 cucharada
- Bebida de avena
- Garbanzos (60g. peso en seco)
- 2 filetes de pollo
- 3 infusiones
- 1 té verde
- Aceite de oliva
- Sal



Diccionario de los superalimentos

Açaí

Es un fruto procedente de Brasil y se considera uno de los superalimentos más destacados, ya que su potencial como alimento energético y antioxidante es difícil de superar dada la cantidad de vitaminas y minerales que contiene, capaz de una remineralización de nuestro organismo. Combina de maravilla con los frutos rojos y condimentos con sabor dulce.

Bayas de Goji

Son uno de los alimentos más antioxidantes de los que disponemos actualmente. Han sido utilizadas en China durante muchísimos años para mejorar la salud debido a su potente valor nutritivo y a su capacidad de aportarnos longevidad, previniendo el envejecimiento prematuro de nuestras células:

- Regulan nuestro apetito.
- Ayudan a limpiar nuestro hígado y riñones.
- Hacen que nos sintamos más jóvenes, disminuyendo el envejecimiento y la oxidación celular. ¡Son muy antioxidantes!
- Aumentan nuestra capacidad inmunológica.
- Nos aportan ácidos grasos esenciales (ácido linoleico).

Puedes incluirlas en tus zumos naturales o incluso en ensaladas.



Camu-camu

Este superalimento es un antioxidante natural e interviene en la formación de colágeno debido a su excepcional contenido en vitamina C. Ayuda a metabolizar la grasa y por ello es recomendable tomarlo a primera hora de la mañana o a media tarde.

Chlorella

Esta alga es muy rica en proteínas y contiene hasta 19 aminoácidos esenciales, que nuestro cuerpo no puede sintetizar, lo cual nos proporciona un potente efecto antioxidante. Es también rica en hierro de fácil absorción, vitamina C (que ayuda en la absorción de ese hierro) y fósforo, mineral vital para la correcta absorción de calcio y consecuente fortalecimiento de nuestros huesos.

Guaraná

Es un estimulante natural y un excelente remedio contra la fatiga física y mental. Las propiedades de sus semillas activan nuestro sistema nervioso y hace que nuestro cuerpo fabrique más adrenalina, lo que pone en marcha nuestro cuerpo y mente, ayudando a obtener una mayor concentración.

Maca andina

Este magnífico superalimento es una planta que mejora nuestra memoria y eleva nuestras defensas, a la vez que nos ayuda a mantener bajos nuestros niveles de colesterol. Tiene un importante contenido en hierro y ácidos grasos esenciales. Está recomendada en personas con hipotiroidismo, ya que ayuda a estimular la glándula tiroidea y también la función del páncreas. Es recomendable en personas diabéticas. Además:

- Enlentece el envejecimiento de nuestras células.
- Regula el sueño y facilita un descanso mucho más placentero.
- Alivia los síntomas del síndrome pre-menstrual y menopausia.
- Aumenta la fertilidad y función sexual ya que regula nuestro sistema endocrino.
- Tiene la capacidad para aliviar el dolor gracias a su poder analgésico.
- Eleva nuestros niveles de resistencia, energía y bienestar.

Es interesante incluir este maravilloso ingrediente en nuestra dieta diaria, así como en zumos de frutas naturales (licuados Dietox) o en riquísimos postres.

Reishi

Es el elixir de la eterna juventud. Nos ayuda a elevar el ánimo, liberar tensiones y promover la relajación mental, transformando las energías negativas en positivas. También es un ingrediente anti-estrés, anti-aging, anti-tumoral, anti-oxidante y anti-inflamatorio, siendo un potente regulador de todo nuestro organismo. Es recomendable tomarlo por la noche, así tu cuerpo dispondrá de todos los ingredientes necesarios para regenerarse mientras descansas. Pero aún hay más:

- El Reishi es un hongo que posee una gran cantidad de ácidos grasos insaturados y además es rico en Calcio.
- Nos ayuda a recuperar nuestra energía y refuerza nuestro sistema inmunológico, además de mejorar los procesos inflamatorios corporales.
- Es un alimento muy valorado en China, Japón y Malasia y contiene endorfinas (hormonas de la felicidad), lo cual es genial para disminuir el dolor y mejorar nuestro estado de ánimo.
- Disminuye levemente también nuestra presión sanguínea, mejorando así el flujo sanguíneo al corazón.
- En cuanto al cansancio y síntomas del estrés, los atenúa y disminuye la fatiga crónica.
- Por si no fuera suficiente, reduce los niveles de glucosa en sangre ya que actúa de una manera muy similar a la insulina y previene a nuestro hígado de sufrir oxidaciones producidas por sustancias tóxicas.

En definitiva, el consumo de este magnífico hongo, junto con un estilo de vida adecuado, nos proporcionará una salud longeva y envidiable.

Rosa Mosqueta

Esta planta ha sido siempre utilizada por las numerosas propiedades medicinales que aporta a nuestra piel. Principalmente se utilizaba el aceite extraído de sus semillas y lo ideal es que utilicemos uno que haya sido extraído en frío y de origen ecológico.

Propiedades nutritivas:

Contiene Vitaminas A, C, E y K, además de Vitaminas del grupo B (B1, B2 y B3).

Beneficios para la salud:

- Es un potente regenerador de la piel dañada.
- Su aceite tiene propiedades antioxidantes, retrasando así el envejecimiento de la piel y aliviando los síntomas del resfriado.
- Mejora las digestiones lentas.
- Neutraliza la acción de los radicales libres que producen las toxinas que acumulamos en nuestro cuerpo, por lo que nos ayuda a evitar que nuestras células se oxiden y nos ayuda a combatir mucho mejor las infecciones.
- Cuida el cabello y el cuero cabelludo.
- Reduce o elimina las arrugas.
- Mejora la circulación.

Semillas de Chía

Las semillas de chía provienen de la familia de la menta y están muy de moda hoy en día pero, ¿por qué son tan beneficiosas?, ¿qué nos aportan? y ¿qué hay de cierto en lo que se dice de ellas?

Entre sus beneficios nos encontramos con que:

- Regulan nuestros niveles de glucosa en sangre.
- Nos proporcionan un extra de energía por su mezcla de vitaminas, minerales y proteínas.
- Tienen una gran cantidad de ácidos grasos Omega-3 por lo que nos ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares.
- Ayudan a regular nuestro apetito, ya que forman un gel a su alrededor que hace que tengamos una mayor sensación de saciedad.
- Este mismo gel es el encargado de limpiar las paredes de nuestro intestino, por lo que es ideal para regular nuestro tránsito (no tiene efecto laxante, sino regulador).
- Favorecen la regeneración de los tejidos regulando la coagulación sanguínea, por lo que también disminuyen la presión arterial.
- Tienen un efecto antiinflamatorio importante, facilitando la movilidad de nuestras articulaciones.
- Refuerza nuestro sistema inmunológico e incluso se está estudiando que el consumo de Semillas de Chía pueda prevenir la aparición de diversos tipos de cáncer (colon y mama).

Semillas de lino

Este superalimento nos ayuda a controlar los niveles de colesterol gracias a su alto contenido en ácidos grasos Omega-3, además de ser rico en vitaminas del grupo B y enzimas ideales para mejorar la digestión.

Spirulina

Es un superalimento que ofrece proteínas más digeribles que las de la carne de vacuno y contiene una sorprendente variedad de elementos nutritivos: vitaminas, minerales, ácidos grasos esenciales, proteínas, ácidos nucleicos (ADN y ARN) y clorofila.

DIETOX[®]

Instagram - @dietox

Facebook - Dietox

Twitter - @dietox_BCN

Web - www.dietox.com

Email - info@dietox.es

Índice

Créditos	4
Referencias	5
Índice	7
Introducción	8
1. Descubre la filosofía Dietox	12
2. Aprende las bases del “Healthy Lifestyle”	22
3. Engánchate al “State of Mind Dietox”	37
4. Elige tu plan ideal	56
5. Empieza a ser la mejor versión de ti mismo	74
Anexos	155