

Detox 22 días

PROYECTO TSANPAZ

EL PROPÓSITO DE ESTE PERÍODO DE DETOX
ES DARLE A TU CUERPO UN REINICIO A
NIVEL FISIOLÓGICO Y EMOCIONAL.

Y SOBRE TODO, LA POSIBILIDAD DE QUE
VUELVAS AL EQUILIBRIO DE FORMA
NATURAL.



DÍA 1 / por la mañana

- 1 taza de piña
- 1 taza de jugo de toronja
- 4 fresas
- 4 hojas de menta
- 1 medida de tsanpaz

TODOS SE LICUA Y SE TOMA



DÍA 1 / por la noche

- 2 pepinos persa
- 1 taza de jugo de toronja
- 1/2 manzana verde
- 1 taza de hojas de espinaca
- 2 tallos de apio
- 4 hojas de menta o yerbabuena
- 1 medida de tsanpaz

TODO SE LICUA Y SE TOMA



DÍA 2 / por la mañana

- 1 taza de jugo de naranja
- 1 taza de blueberries
- 1 trozo de jengibre fresco (sin cáscara)
- 3 dátiles
- 1 medida de tsanpaz

TODOS SE LICUA Y SE TOMA



DÍA 2 / por la noche

- 1 taza de jugo de naranja
- 2 kiwis
- 1 taza de espinacas
- 1 trozo de cúrcuma fresca o 1/4 de cucharadita si es en polvo
- 1 limón (el jugo)
- 1 medida de tsanpaz

TODO SE LICUA Y SE TOMA



DÍA 3 / por la mañana

- 1 taza de leche de almendras
- 1 taza de papaya
- 3 ciruelas pasa
- 1 trozo de jengibre fresco (sin cáscara)
- 1 medida de tsanpaz

TODO SE LICUA Y SE TOMA



DÍA 3 / por la noche

- 1 taza de agua o leche de coco
- 1 manzana verde
- 1/2 taza de frambuesas
- 1/4 taza de nueces
- 1 pizca de pimienta cayenne
- 1 medida de tsanpaz



TODOS SE LICUA Y SE TOMA

DÍA 4 / por la mañana

- 1 manzana verde
- 2 varas de apio
- 3 hojas de col blanca
- 3 hojas de acelga
- 2 rosetas de brócoli
- 1 cucharada de miel de abeja
- 1 pepino persa
- 1 limón (el jugo)
- 1 medida de tsanpaz



TODOS SE LICUA Y SE TOMA

DÍA 4 / por la noche

- 1 betabel
- 2 zanahorias
- 1 manzana verde
- 1 trozo de jengibre fresco(sin cáscara)
- 3 hojas de espinaca o arúgula
- 1 medida de tzanpaz



TODOS SE LICUA Y SE TOMA

DÍA 5 / por la mañana

- 1 taza de papaya
- 3 ciruelas pasa
- 1 taza de lechada de almendra o arroz
- 1 taza de zarzamoras
- 1/4 taza de almendras
- 1 medida de tsanpaz



TODOS SE LICUA Y SE TOMA

DÍA 5 / por la noche

- 2 Peras
- 1 manzana gala
- 1 taza de agua o lechada de coco
- 1 pizca de canela
- 1 cucharada de chia
- 1 medida de tsanpaz



TODOS SE LICUA Y SE TOMA

DÍA 6 / por la mañana

- 1 taza de sandía (puedes dejar las semillas)
- 10 hojas de albahaca fresca
- 1/2 taza de hielo
- 1 cucharadita de miel de abeja
- 1 medida de tsanpaz



TODOS SE LICUA Y SE TOMA

DÍA 6 / por la noche

- 1 taza de fresas
- 1/2 taza de frambuesas
- 1/2 taza de zarzamoras
- 1/2 taza de blueberries
- 1 taza de lechada de almendra o de coco
- 1/2 taza de nuez de la india
- Como topping puedes agregar nibs de cacao
- 1 medida de tsanpaz



TODOS SE LICUA Y SE TOMA

DÍA 7 / por la mañana

- 1/2 melón cantaloupe o verde
- 1 cucharadita de miel de abeja
- 10 hojas de yerbabuena o menta
- 1 taza de agua mineral
- 1 pizca de pimienta cayenne
- 1 medida de tsanpaz



TODOS SE LICUA Y SE TOMA

DÍA 7 / por la noche

- 2 plátanos
- 1/2 taza de blueberries
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete o almendra
- 1 trozo de jengibre (sin cáscara)
- 1 taza de lechada de almendra
- 1 medida de tsanpaz



TODOS SE LICUA Y SE TOMA

COMIDAS “FUERTES” LA ESTRATEGIA



Este programa es **INCLUYENTE!!**

Si tu línea de alimentación es carnívora, vegetariana o vegana, lo podrás hacer sin ningún conflicto.

La idea es que conozcas e integres las formas en que tu cuerpo puede aprovechar al máximo los nutrientes y transformarlos en la energía necesaria para sustentar la vida.

Te guiaremos paso a paso en un torrente de nueva información que seguramente cambiará tu forma de ver y aproximarte a los alimentos. Estaremos plenamente satisfechas si los pasos que das al realizar este programa por 22 días, los trasladas luego a tu vida diaria, pues se trata de llegar y permanecer en el peso ideal para tí, honrando tu cuerpo y agradeciendo la maravilla del funcionamiento estratégico, nítido, orgánico y sin descanso de cada una de las células que lo conforman.

★ Planifica y **ABASTECE** los ingredientes de los tres alimentos del ★
día con al menos 24 horas de anticipación!!

Desayuno y cena como el menú lo indica (TUS LICUADOS)
y comida “fuerte” a tu elección bajo las siguientes

RECOMENDACIONES

a) Comenzar **SIEMPRE** la comida con una ensalada que mezcle hojas verdes y al menos 3 diferentes vegetales crudos con aderezo sin conservadores ni aditivos, prepara en casa aliños o vinagretas simples.



b) No combinar carne roja, pollo o pescado con pan, arroz, frijoles, pasta, papas o tortilla. Esta combinación es la **MÁS** acidificante para el organismo y produce residuos tóxicos. Si eliges el consumo de carne roja o pollo, prefiere la alternativa orgánica para evitar hormonas y antibióticos en tu ingesta. Si eres vegetarian@, elige leguminosas o cacerolas de verduras como plato fuerte.



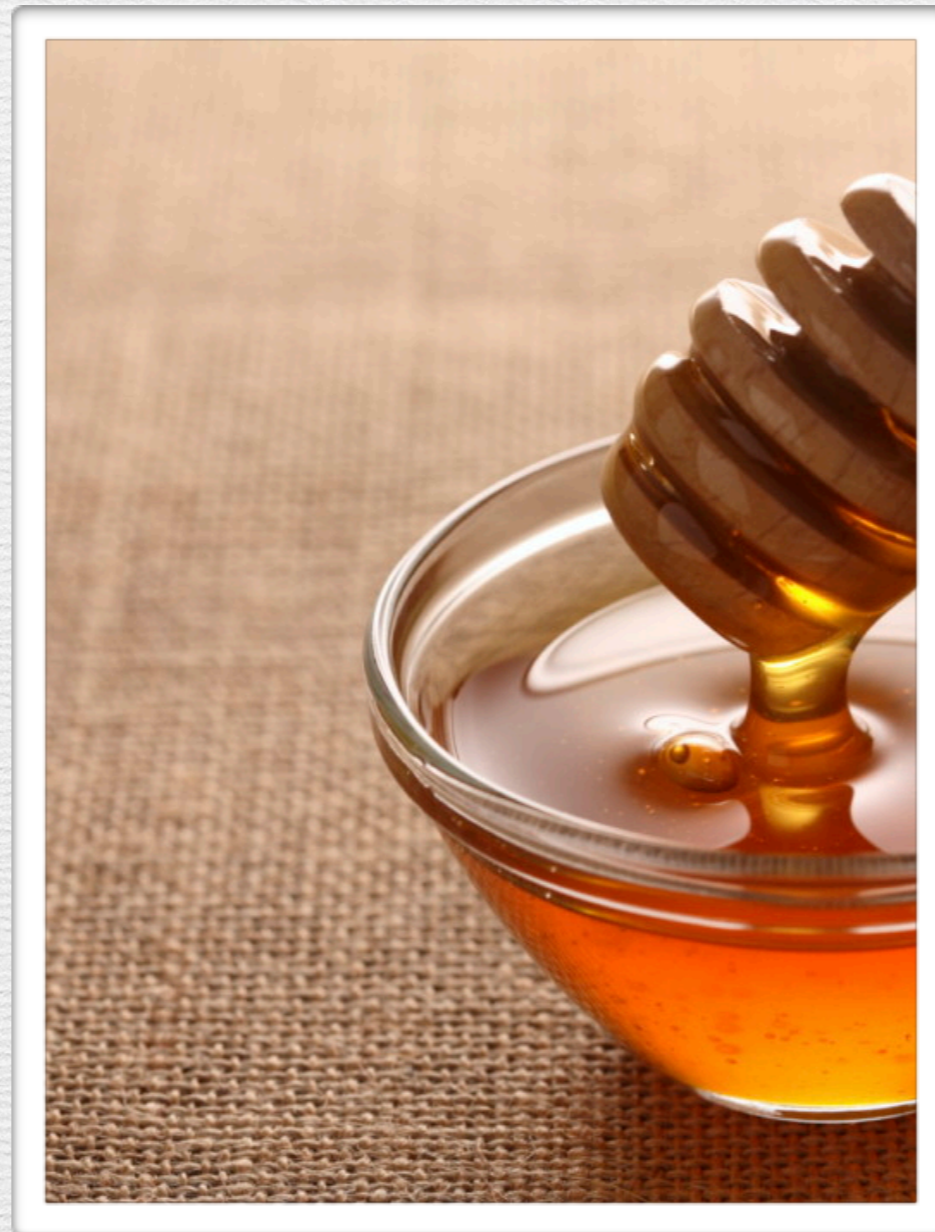
c) Cuando eliges cereales para consumir en la comida (arroz, pasta, quinoa, etc.) que sean siempre integrales. Evita los cereales pre-cocidos o las sopas de cajita, normalmente son cereales pulidos y contienen aditivos.



2. Toma a media mañana y media tarde una infusión de té de hierbas para acompañar tu colación. Los antimicrobianos y los de ayuda hepática son los ideales. Puedes elegir entre jengibre, apio, diente de león, tomillo y cardo mariano. El jengibre y el tomillo los encuentras en el súper en la sección de especias. Para hacer la infusión la proporción es una cucharadita por cada taza de agua, o en el caso del apio, una varita mediana con todo y hoja. El cardo mariano y el diente de león los encuentras también como tintura en farmacias homeopáticas. Se toman 20 gotas diluías en 250ml de agua a temperatura ambiente.



3. Endulza tus jugos y tés con una cucharada de miel de abeja si hace falta. Es importante que no la viertas sobre el te aún caliente. De que se atempere para endulzarlo.



4. *Muévete. Camina. Usa las escaleras. Salta. Incorpora más movimiento a tu día, con tanta frecuencia y durante tanto tiempo como te sea posible.*



5. Descansa. Duerme suficiente y respira conscientemente la mayor parte del tiempo durante el día. Inhala y exhala profundamente.

Llena tus pulmones y libera la tensión.



IMPORTANTE

- SIGUE EL PROTOCOLO DE LA PRIMER SEMANA AL PIE DE LA LETRA EN CUANTO A DESAYUNO Y CENA.



IMPORTANTE

- LA SEGUNDA SEMANA, ELIGE DOS NOCHES DE LA SEMANA PARA CENAR ESTAS DOS OPCIONES QUE TE DEJO A CONTINUACIÓN (MASTICABLES)



1. Ensalada que lleva:

1 jícama mediana

1/4 de col morada

2 cm de jengibre rallado

1 manzana verde

1 diente de ajo

Sal de mar

1 naranja (el jugo)

2 cucharadas de aceite de oliva

SE PICA TODO EN TIRITAS FINAS Y SE ADEREZA CON EL JUGO DE NARANJA, SAL Y ACEITE DE OLIVA. ES UNA DELICIA!!!

(ANTIISTAMÍNICA Y EXPECTORANTE)

2. Ensalada que lleva:

1 Aguacate

2 pepinos persa

1 taza de granos de elote

1/2 pimiento rojo o amarillo

1/4 cebolla morada

Sal de mar

2 limones (el jugo)

2 cucharadas de aceite de oliva

SE PICA TODO FINAMENTE Y SE ADEREZA CON EL JUGO DE LIMÓN, SAL Y ACEITE DE OLIVA.

PUEDES ACOMPAÑARLA DE UN PAR DE TOSTADAS DESHIDRATADAS

(ALCALINIZANTE)

IMPORTANTE

- LA TERCERA SEMANA, ELIGE DOS NOCHES A LA SEMANA PARA CENAR DOS OPCIONES QUE ESTÉN DENTRO DE TUS COMIDAS “FUERTES”

