

DÍA
1

Entrenamiento Limpieza Vital



DÍA 1 ENTRENAMIENTO

Una alimentación de limpieza para el cuerpo y, de 3 días, quiero que quede claro que no es un plan milagroso para eliminar los kilos de más o cualquier otro inconveniente que puedas tener. Pero si se trata de un plan que puede ayudarte comenzar a mejorar tus hábitos alimenticios, a que todo empiece a funcionar como debe ser de forma natural y poner fin a este ciclo vicioso vacacional.

Las 5 píldora para tu primer día

En este primer día te propongo que tu plan de alimentación sean el siguiente:

1. Empieza y termina tu día con el gran vaso de agua. Añade una cucharadita de vinagre de manzana o bien zumo de medio limón. Limpiar la sangre con el limón o ácido del vinagre alcalinizará tu sangre y compensará tus excesos y desórdenes de estos últimos días.
2. Intenta reducir el producto animal. Toma 1 ración de animal máximo al día. EN sustitución, come mayor cantidad de frutas, vegetales, legumbres, germinados, semillas y verduras.
3. Empieza tu comida con un buen caldo de sopa miso. Conseguirás saciar el apetito y evitar el hambre. (ver receta sopa miso). La pasta miso es un gran alcalinizante de la sangre, compensará tus excesos de azúcares, alcohol, grasas y proteína de tus vacaciones.
4. **No quites los carbohidratos:** arroz, pasta, pan, patata, etc. Solo Debes reemplazar las harinas refinadas (los cereales blancos) por integrales.

5. **Retoma tu ritmo de sueño.** Tus horas de sueño serán la clave para empezar a sincronizarte con tu reloj biológico. Pues desajustes en los ciclos circadianos, la falta de sueño, la hiperactividad mental, el estrés son unos de los grandes desencadenantes de muchas enfermedades relacionadas con tus hormonas y tu intestino.

Un ejemplo de tu primer día de limpieza progresiva sería:

Al despertarse:

- Meditar y conciencia al respirar
- Vaso de agua con vinagre de manzana

Al cabo de 30 minutos romper tu ayuno de comidas con:

- Una taza de sopa miso reconfortante
- Un chía pudding con leche de coco, cúrcuma y semillas de chía y papaya

En el almuerzo

- Una taza de caldo de sopa miso
- Ensalada al gusto, con suficientes verduras crudas o cocidas.
- Acompaña con una ración de proteína animal y ración de verduras cocida.

En la cena

- Taza de caldo miso o crema de verduras
- Añadir cereal tipo mijo, arroz integral, quinoa o trigo sarraceno