

DÍA  
2

# Entrenamiento Limpieza Vital



## DÍA 2 ENTRENAMIENTO

### Las 5 píldora para tu segundo día

1. **Elimina el consumo de café y bebidas excitantes y también las light o carbonatadas.**
2. **Cepillarse la lengua y pasarse el hilo dental.** En la boca, concretamente en la lengua, después de la noche, allí quedan las toxinas que eliminamos a través del aliento. Una capa blanquita por encima la lengua y el mal aliento fuerte al despertarte, son signos de suciedad y de que tu hígado está congestionado.
3. **Reduce la cantidad de azúcar añadido a los alimentos.** Empieza por leer etiquetas nutricionales y consume los propios azúcares del alimento: frutas o vegetales o cereal.
4. **Sustituye los postres con una infusión detox (ver receta infu detox).**
5. **Mejora la hidratación diaria (en caso de que no se suelen beber mucha agua).** Bebe entre comidas.  
No tomes agua con gas, además de que contiene más sodio (sal), como el vichy o agua mineral. EL gas hincha la barriga y necesitamos el espacio para digerir y absorber. Es un mal hábito durante las comidas.

## Un ejemplo de tu segundo día de limpieza sería:

Al despertarse:

- Meditación Scan de tu cuerpo
- Tomar un buen vaso de agua con una cucharadita de vinagre de manzana
- Cepillarse la lengua y pasarse el hilo dental

Vaso de agua con limón

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

- Una taza de sopa miso reconfortante
- Una pieza de fruta cítrica o granada de temporada
- Tostada de pan integral con hojas de rúcula, aguacate y cilantro

En el almuerzo

- Una taza de caldo de sopa miso
- Ensalada al gusto, con suficientes verduras crudas o cocidas.
- Acompaña con una ración de legumbres mezclada con arroz integral y verduras cocidas.
- Postre: infusión detox

En la cena

- 1 Taza de caldo miso
- Añadir un cereal tipo mijo, arroz integral, quinoa o trigo sarraceno mezclado con vegetales cocidos
- Postre: infusión detox