

DÍA  
3

# Entrenamiento Limpieza Vital



## DÍA 3 ENTRENAMIENTO

### Las 5 píldora para tu tercer día

1. **No abuses del aceite**, aunque sea de oliva virgen extra primera presión en frío. Opta por otras formas de preparar los alimentos [al vapor, al horno o a la plancha]
2. **Reduce la cantidad de sodio/sal** y reemplaza este, con hierbas aromáticas albacha, perejil, cilantro. También especias y raíces como el jengibre y la cúrcuma o ajo y cayena.
3. **Mastica varias veces los alimentos**. Observa tus texturas en el plato, deja el tenedor cada vez que haces un bocado. Espera a deglutir y coger de nuevo tu tenedor con otro bocado.
4. **Masajea tus órganos**. Una vez terminas tu meditación es el momento de un masajito de órganos para ayudar a que se limpien mejor.

Y aquí llega la quinta y última píldora de tus 3 días de entrenamiento conmigo que podrás profundizar todavía más en el Curso Piensa en Ayuno con mi mapa de ruta detallado. El ayuno que te propongo HOY, en tu tercer día de entrenamiento es saltarte una comida, o bien el desayuno o bien tu cena.

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

Al despertarse:

- Meditación o scan de tu cuerpo
- Camina y mueve tus órganos. **Masaje de órganos.**
- 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 y hojitas de perejil machacadas

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

Una taza de sopa miso reconfortante

**Realiza tu desayuno a las 11h de la mañana o lo más tarde que puedas**

- Una pieza de fruta de temporada
- Bebida vegetal con copos de avena sin gluten (remojados previamente o calentar al momento) + frutos rojos y semillas por encima

**En el almuerzo**

- Una taza de caldo de sopa miso y añadir cilantro o perejil
- Ensalada al gusto, con suficientes verduras crudas o cocidas.
- Acompaña con una ración de cereal con verduras y frutos secos o bien legumbres mezclada con arroz integral y verduras cocidas.  
Especia bien las verdura con comino y cúrcuma en polvo.

Postre: infusión detox

**En la cena**

**Adelanta tu cena al máximo que puedas. Tu límite a las 21h**

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