

BIENESTAR EN ROSA

UN JUGO CON INTENCIÓN PARA NUTRIR
CUERPO, MENTE Y ALMA



ITS NJ SUAZO ITS NJ SUAZO ITS NJ SUAZO

INTRODUCCIÓN

Bienestar en Rosa nace del deseo de convertir un hábito saludable en un acto de amor propio. Autocuidarse no es solo nutrir el cuerpo, sino también cuidar lo que pensamos, sentimos y decimos.

Este jugo, inspirado en el poder de lo natural y lo femenino, no solo contiene ingredientes frescos y llenos de vida, sino también algo más: intención.

Cada sorbo es una oportunidad de reconectar contigo, de regalarte un momento de presencia, de sembrar una idea positiva en tu mente y corazón.

Cuando el autocuidado es consciente, se vuelve poderoso.



RECETA ROSA

A veces, los pequeños hábitos crean los cambios más profundos. Ingerir diariamente 2 oz de este jugo rosa no solo aporta nutrientes esenciales para tu cuerpo sin sobrecargar tu sistema digestivo, también cada sorbo está lleno de ingredientes naturales que trabajan en sinergia para desintoxicar, revitalizar y equilibrar.



Tiempo:
20 min.



Días
6



Dificultad: Fácil

Ingredientes

- Piña
- Manzana verde
- Pepino
- Apio
- Limón
- Jengibre
- Fresas

Puedes cortar las frutas enteras y los sobrantes colocarlos en bolsitas para congelar. Así ya tienes cada semana una bolsita con todo preparado.

Preparación

Paso 1.

Lavar bien todos los ingredientes.

Paso 2.

Corta cada ingrediente en trozos pequeños y licúalos o tritúralos hasta obtener una mezcla homogénea.

Paso 3.

Vierte el jugo (sin colarlo) en los recipientes.

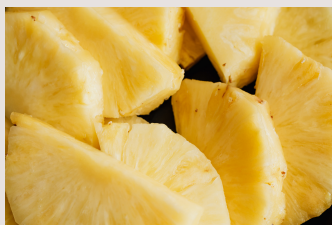
Paso 4.

Escribe tu intención en una etiqueta y pégala en cada recipiente. Luego guarda todo en el refrigerador.

INTENCIÓN ROSA

Cada ingrediente fue elegido no solo por sus propiedades nutricionales, sino también por la energía que transmite, ya que lo que entra a tu cuerpo no solo alimenta tus células sino que influye en cómo te sientes.

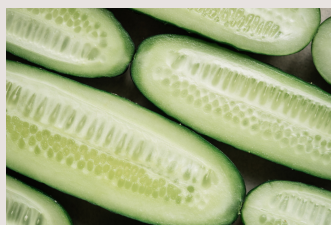
El beneficio es lo que aporta a tu salud nutricional y la energía es la vibración emocional que se asocia con su color o esencia natural.



Piña:

Beneficio: rica en vitamina C y enzimas digestivas, ayuda a desinflamar y depurar.

Energía: alegría y apertura.



Pepino:

Beneficio: hidratante, refrescante y depurativo.

Energía: claridad y renovación.



Apio:

Beneficio: alcalinizante, reduce la inflamación.

Energía: estabilidad y equilibrio.

INTENCIÓN ROSA



Limón:

Beneficio: antioxidante, digestivo y energizante.

Energía: limpieza y energía.

Manzana verde:
Beneficio: rica en fibra y
antioxidantes.

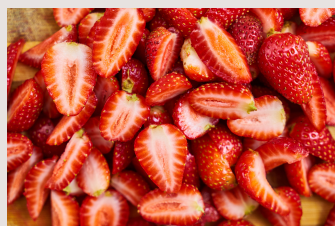
Energía: fresca, renovación y
enfoque.



Fresa:

Beneficio: antioxidante, rica en
vitamina C.

Energía: dulzura, amor y
autoestima.



Jengibre:

Beneficio: estimula el sistema
inmune, mejora la digestión.

Energía: fuego, determinación y
claridad.



¿POR QUÉ TOMARLO CON INTENCIÓN?

Cuando eliges ponerle una intención a lo que haces, incluso a algo tan simple como tomar un jugo, estás transformando un acto cotidiano en un ritual poderoso. Beber con intención es invitar a tu mente y a tu corazón a estar presentes.

Es recordarte quién eres, cómo te quieres sentir y hacia dónde quieres dirigirte. Al tomar tu jugo con propósito, no solo nutres tu cuerpo con vitaminas y minerales, también siembras un pensamiento consciente que puede moldear tu energía, tu enfoque y tu bienestar emocional. La intención convierte lo ordinario en extraordinario.

Así se ven mis jugos rosas de la semana.



31 INTENCIONES

1. Me nutro con amor.
2. Este sorbo es energía para mi cuerpo y alma.
3. Me permito sentirme ligera y renovada.
4. Hoy elijo cuidar de mí desde lo más profundo.
5. Este momento es solo para mí.
6. Siento gratitud por mi salud.
7. Honro el cuerpo que me sostiene.
8. Limpio mi energía con cada sorbo.
9. Merezco sentirme en equilibrio.
10. Me abrazo en este acto de bienestar.
11. Vibro en armonía con lo natural.
12. Este jugo es mi forma de decir “te amo” a mi cuerpo.
13. Hoy conecto con mi esencia.
14. Soy consciente de lo que dejo entrar en mí.
15. Este sorbo es presencia, amor y propósito.
16. Mi energía fluye con libertad.
17. Me regalo claridad y enfoque.



31 INTENCIONES

18. Estoy creando hábitos que me hacen bien.
19. Este jugo es medicina para mi alma.
20. Cuido mi salud con ternura y constancia.
21. Estoy en sintonía con mi bienestar.
22. Siento cómo florezco desde dentro.
23. Mi cuerpo recibe este cuidado con alegría.
24. Hoy vibro alto porque me cuido.
25. Me alimento con lo que me hace bien.
26. Este momento me recuerda lo valiosa que soy.
27. Amo este ritual que me conecta conmigo.
28. Soy capaz de crear mi bienestar.
29. Cada célula de mi cuerpo agradece este sorbo.
30. Estoy presente y despierta en mi cuerpo.
31. Bienestar en Rosa es mi elección diaria de amor.



Me despido...

Bienestar en Rosa no es solo un jugo, es un gesto de amor, una pausa consciente y un ritual que honra tu bienestar físico, emocional y espiritual. Es elegirte cada día, desde lo más simple hasta lo más profundo. En NJ Suazo creemos en la intención como camino hacia una vida auténtica, en el autocuidado como acto de valentía y en la suavidad como una nueva forma de poder. Que cada sorbo te recuerde que estás aquí para habitarte con amor.

Creado con amor,

NJ Suazo

