



Batidos saludables

PARA LIMPIAR EL COLON

CONTENIDO

CAPÍTULO

01

Qué es el colon?

CAPÍTULO

02

Por qué limpiar el colon es importante?

CAPÍTULO

03

Batidos para limpiar el colon y desintoxicar nuestro cuerpo



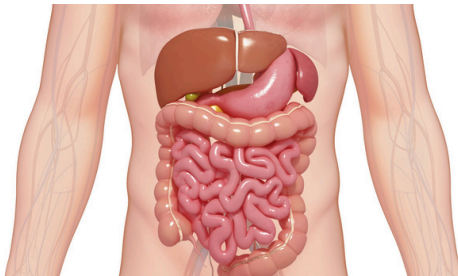
CAPÍTULO

01

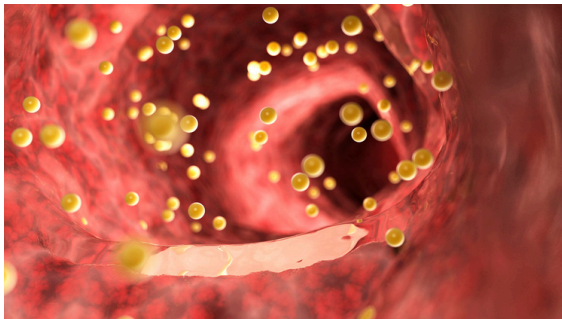
*Qué es el
colon?*

QUÉ ES EL COLON?

El colon es un conducto muscular de cuatro a seis pies de longitud, que constituye la última parte del aparato digestivo, y tiene la función de absorber agua, absorber los nutrientes y almacenar los desechos de los alimentos, entre otros procesos importantes. Si bien el colon se vacía con la evacuación, en ocasiones este no suele ser suficiente.



Los desechos semilíquidos de los alimentos, procedentes del intestino delgado, entran en el colon a la altura del comienzo del colon (ciego). A medida que se desplazan por el colon, estos desechos (heces) van perdiendo agua y se solidifican. Los fuertes músculos mueven las heces por el colon. Las heces se mueven hacia la última sección del colon (el colon sigmoide). De allí, pasan al recto, donde permanecen hasta que son expulsadas del cuerpo a través del ano durante la defecación.



CAPÍTULO

02

*¿Por qué es
importante
limpiar el
colon?*



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LIMPIAR EL COLON?

Mejora la absorción de nutrientes: Cuando hay excesos de desechos, no hay buena absorción de los nutrientes. Queso especialmente, harinas refinadas, especias muy fuertes, frituras y gorduras hacen que reduzca la sensibilidad de la flora intestinal.

Aumenta la energía: Falta de energía, cansancio y depresión, pueden ser causa de un cuerpo sobrecargado de toxinas, colesterol y desechos intestinal.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LIMPIAR EL COLON?

Mejora el aliento: Los malos aromas del cuerpo tiene que ser eliminados, entonces la solución es quitar las fermentaciones, el estreñimiento, los parásitos y el exceso de desechos que están estancados.

La pérdida de peso: Los alimentos bajos en fibra también permanecen mucho más tiempo en el intestino. Al limpiar el colon, se elimina este material del sistema y, en algunos casos, esto puede conducir a una pérdida de peso.

Quita los desechos: Cuando hay estreñimiento, hay fermentaciones, gases y parásitos que pueden ocasionar problemas en el cuerpo.

La zanahoria contiene una gran cantidad de antioxidantes, lo que ayuda además de proteger el cuerpo de enfermedades, a prevenir la aparición de los signos del envejecimiento.

Y no es todo, es uno de los mejores alimentos para prevenir el cáncer. Esto se debe a su alto nivel de carotenoides, unas sustancias que le dan ese color naranja y que previenen tumores en el pulmón y las mamas.

INGREDIENTES

- 2 centímetros de jengibre
- 1 zanahoria
- 2 manzanas
- 1 limón (verde o amarillo)
- 1 pepino
- 2 varitas de apio
- 2 ramita de perejil
- 1 manojo de cilantro picado
- 1 taza de agua



Preparación:

Poner todos los ingredientes en una licuadora y licuar.

¡Listo para disfrutar!

Puedes tomarlo por el tiempo que desees.
Toma este jugo 1 vez al día, en ayunas o en cualquier momento del día, antes de las 4:00 PM

Tómalo por 3 semanas y luego descansa.

Este jugo contiene menta; una planta que tiene propiedades saludables tanto para el aparato respiratorio como digestivo.

Con respecto al aparato digestivo, la menta reduce la irritación intestinal, debido a diarreas, colitis, gases, etc. También ayuda a reducir los vómitos y cólicos

INGREDIENTES

- 2 kiwis
- 1 taza de piña
- 1 manojo de menta
- 1 limón
- 1 vaso con agua

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes en la licuadora y listo para disfrutar.



Puedes tomarlo por el tiempo que desees.

Toma este jugo 1 vez al día, en ayunas o en cualquier momento del día, antes de las 4:00 PM

Tómalo por 3 semanas y luego descansa.

Este batido es ideal para esos momentos en los que te sientes molesta a causa de la hinchazón o los dolores estomacales. La papaya y la linaza, facilitan la digestión y te dan sensación de saciedad, mientras la cúrcuma tiene poderosas propiedades antiinflamatorias.

INGREDIENTES

1/3 taza de papaya (lechosa)

1 cucharada de linaza

½ cucharada de cúrcuma

1 pizca de canela

1 taza de leche de coco



Preparación:

Mezcla todos los ingredientes en la licuadora y listo para disfrutar.

Puedes tomarlo por el tiempo que desees.
Toma este jugo 1 vez al día, en ayunas o en cualquier momento del día, antes de las 4:00 PM

Tómalo por 3 semanas y luego descansa.



Las peras son ricas en fibra, una porción te proporciona el 18% de los requerimientos diarios de ingesta de fibra. Esta, actúa como un agente de carga en los intestinos, haciendo más fácil el paso de los alimentos a través de estos, evitando el estreñimiento y eliminando toxinas.

INGREDIENTES

- 1 puñado col rizada (kale)
- 2 tallos de apio
- 2 peras pequeñas
- 2 pepinos
- 1 taza de agua



Preparación:

Lava y parte la col rizada y el apio.

Pela la pera y pártela en julianas.

Quita la piel de los pepinos y pártelos en cuatro. Agrégalos todos en una licuadora y añade agua. Deja por 60 segundos

Puedes tomarlo por el tiempo que desees.

Toma este jugo 1 vez al día, en ayunas o en cualquier momento del día, antes de las 4:00 PM

Tómalo por 3 semanas y luego descansa.

Las manzanas proporcionan ambos tipos de fibra: soluble e insoluble, estas son necesarias para mover las toxinas y residuos a través del tracto gastrointestinal, lo que ayuda a eliminar las toxinas.

INGREDIENTES

- 1 manojo de perejil
- 1 manojo cilantro
- 1 manojo de menta
- 1 manzana verdes
- 1/2 limón pelado
- 1 / 2 taza (120 ml) de agua

Preparación:

Lava cuidadosamente el perejil, el cilantro y la menta. Asegúrate de que la manzana esté bien lavada, córtala en trozos y saca las semillas.

Exprime el limón en un recipiente aparte.

Pon todos los ingredientes en una licuadora y licúa por 60 segundos.



Puedes tomarlo por el tiempo que desees.

Toma este jugo 1 vez al día, en ayunas o en cualquier momento del día, antes de las 4:00 PM

*Úsalo por 2 o 3 semanas y luego descansa 15 días.
Al terminar el tiempo de descanso vuelve a empezar*

El apio contiene aceites esenciales como el limoneno, y asparagina, que lo dotan de su capacidad depurativa y diurética. Además, el pepino contiene una sustancia llamada betasitosterol, con grandes capacidades para combatir la inflamación en todo el cuerpo.

INGREDIENTES

2 manzanas (verdes o amarillas) sin corazón
1 pepino
2 tallos de apio
1 puñado de col rizada (kale)
¼ de cucharadita de polvo de espirulina
1 taza de agua



Preparación:

Lava y pela las manzanas, pícalas en julianas. Pela y pica el pepino. Laca el apio y la col cuidadosamente. Cuando estén listos, agrega estos 4 ingredientes a la licuadora con una taza de agua y la espirulina. Deja por 60 segundos.

Puedes tomarlo por el tiempo que desees.
Toma este jugo 1 vez al día, en ayunas o en cualquier momento del día, antes de las 4:00 PM

*Úsalo por 2 o 3 semanas y luego descansa 15 días.
Al terminar el tiempo de descanso vuelve a empezar*

La mezcla de la cúrcuma y el agua actúa como portador o vehículo, ayudando a entregar los nutrientes a las células en todo el cuerpo. La primera, además impulsa la metabolización de las grasas malas y mejora tu digestión.

INGREDIENTES

- 1 hoja de col rizada
- 1 trozo de cúrcuma
- 2 hojas de col rizada (Kale)
- ½ pepino en rodajas
- 1 limón (Zumo)
- 1 vaso con agua

Preparación:

Pela la cúrcuma y saca dos centímetros con un rayador.

Quita la cáscara del pepino y pártelo a la mitad.

Lava las hojas de la col y agrégalas junto al pepino y la cúrcuma a la licuadora.

Exprime el zumo de limón sobre la mezcla y añade el agua. Licúa todo por 60 segundos



Puedes tomarlo por el tiempo que desees.

Toma este jugo 1 vez al día, en ayunas o en cualquier momento del día, antes de las 4:00 PM

*Úsalo por 2 o 3 semanas y luego descansa 15 días.
Al terminar el tiempo de descanso vuelve a empezar*

LICUADO NATURAL PARA LIMPIEZA DE COLÓN Y PODER EVACUAR

INGREDIENTES

- 1 kiwi
- ½ taza de papaya
- 1 cda de miel
- 4 tazas de agua



Preparación:

Pela el kiwi

Quita la cáscara de la papaya y pártelo en pedacitos, agrega las 4 tazas de agua con la miel en la licuadora, agregas los otros ingredientes.

Licúa todo por 60 segundos

Puedes tomarlo por el tiempo que desees.

Toma este jugo 1 vez al día, en ayunas o en cualquier momento del día, antes de las 4:00 PM

*Úsalo por 2 o 3 semanas y luego descansa 15 días.
Al terminar el tiempo de descanso vuelve a empezar*

El **jugo de manzana, pepino, piña y naranja** está cargado de fibra y antioxidantes. Y lo mejor de todo, es que te batido te ayudara a remover toxinas y residuos gracias a la alta cantidad de fibra.

INGREDIENTES

- 1 manzana sin corazón.
- ½ pepino.
- 1 rodaja de piña sin cáscara.
- 1 naranja pelada y sin semillas.
- Una taza (250 ml) de agua.

Preparación:

1. Primero, es importante que nos lavemos las manos y nos aseguremos de que los alimentos estén limpios.
2. Luego, vamos a trozar la manzana para sacarle el centro, cortar la mitad del pepino, trozar y pelar la rodaja de piña. Además, pelaremos la naranja y le quitaremos sus semillas cuidadosamente con la ayuda del cuchillo.
3. Por último, procedemos a licuar todo hasta obtener la bebida. Si utilizas un extractor, no necesitarás incluir la taza de agua.



Puedes tomarlo por el tiempo que desees.
Toma este jugo 1 vez al día, en ayunas o en cualquier momento del día,
antes de las 4:00 PM

*Úsalo por 2 o 3 semanas y luego descansa 15 días.
Al terminar el tiempo de descanso vuelve a empezar*

Batido de Pomelo

El pomelo o toronja: Sus potentes antioxidantes combaten a los radicales libres. En este sentido, es potencialmente útil para quienes buscan subir defensas, reduce el colesterol y bajar de peso

INGREDIENTES

- 1 pomelo o toronja grande
- 2 naranjas
- Opcional: un poquito de agua.
- Opcional: miel

Preparación:

Pelarlo con un cuchillo o pelador de vegetales la toronja y las naranjas, cortarlo en trozos más pequeños para sacarle las semillas y licuarlo con un poquito de agua



Puedes tomarlo por el tiempo que desees.

Toma este jugo 1 vez al día, en ayunas o en cualquier momento del día, antes de las 4:00 PM

*Úsalo por 2 o 3 semanas y luego descansa 15 días.
Al terminar el tiempo de descanso vuelve a empezar*

Batido de piña y aloe vera

El aloe vera y la piña pueden ayudar a promover la función intestinal y aliviar la inflamación.

INGREDIENTES

- 1 taza de piña fresca en trozos.
- 1 hoja de aloe vera (gel interno).
- 1/2 pepino.
- 1 cucharada de jugo de limón.
- 1 taza de agua de coco.



Pelar la piña, abrir la sibila y sacar el cristal de la sabila, cortar el pepino en pedazos.

Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

Puedes tomarlo por el tiempo que desees.

Toma este jugo 1 vez al día, en ayunas o en cualquier momento del día, antes de las 4:00 PM

*Úsalo por 2 o 3 semanas y luego descansa 15 días.
Al terminar el tiempo de descanso vuelve a empezar*

Batido de manzana verde y espinacas

Las manzanas verdes y las espinacas son ricas en fibra, lo que puede ayudar a estimular el tránsito intestinal y promover la eliminación de toxinas.

INGREDIENTES

- 1 manzana verde.
- 1 taza de espinacas frescas.
- 1/2 pepino.
- 1 cucharada de semillas de chía.
- 1 taza de agua de coco o agua filtrada.



Cortar la manzana en pedazos y el pepino.
Mezcla todos los ingredientes en una
licuadora hasta obtener una textura
suave.

Puedes tomarlo por el tiempo que desees.
Toma este jugo 1 vez al día, en ayunas o en cualquier
momento del día, antes de las 4:00 PM

*Úsalo por 2 o 3 semanas y luego descansa 15 días.
Al terminar el tiempo de descanso vuelve a empezar*

La remolacha y la zanahoria son ricas en fibra y antioxidantes, que pueden ayudar a limpiar el colon y promover la salud digestiva.

INGREDIENTES

- 1 remolacha mediana.
- 2 zanahorias.
- 1/2 manzana.
- 1 cucharada de jengibre rallado.
- 1 taza de agua de coco o agua filtrada.



Lavar bien la remolacha, cortar en pedazos la remolacha, zanahorias y manzana. Licúa todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.

Puedes tomarlo por el tiempo que desees.
Toma este jugo 1 vez al día, en ayunas o en cualquier momento del día, antes de las 4:00 PM

*Úsalo por 2 o 3 semanas y luego descansa 15 días.
Al terminar el tiempo de descanso vuelve a empezar*

La papaya y el kiwi contienen enzimas digestivas y fibra, lo que puede ayudar a regular el tránsito intestinal y favorecer la eliminación de desechos.

INGREDIENTES

- 1 taza de papaya en trozos.
- 2 kiwis.
- 1 cucharada de semillas de linaza.
- 1 taza de agua de coco o agua filtrada.



Pelar la papaya, sacar las semillas y cortar en trozos, pelar el kiwi. Licúa todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.

Puedes tomarlo por el tiempo que desees.

Toma este jugo 1 vez al día, en ayunas o en cualquier momento del día, antes de las 4:00 PM

*Úsalo por 2 o 3 semanas y luego descansa 15 días.
Al terminar el tiempo de descanso vuelve a empezar*

Batido de avena y linaza

La avena y la linaza son ricas en fibra soluble, lo que puede ayudar a regular el tránsito intestinal y eliminar toxinas del colon.

INGREDIENTES

- 1/2 taza de avena en hojuelas.
- 1 cucharada de semillas de linaza.
- 1 plátano maduro.
- 1 taza de leche de almendras (o cualquier otra leche vegetal).
- 1 cucharadita de miel (opcional, para endulzar).



Licúa todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.

Puedes tomarlo por el tiempo que desees.
Toma este jugo 1 vez al día, en ayunas o en cualquier momento del día, antes de las 4:00 PM

*Úsalo por 2 o 3 semanas y luego descansa 15 días.
Al terminar el tiempo de descanso vuelve a empezar*

Batido de sandía y menta

La sandía es refrescante y contiene fibra, mientras que la menta puede ayudar a aliviar la inflamación y mejorar la digestión.

INGREDIENTES

- 2 tazas de sandía sin semillas.
- 1 puñado de hojas de menta fresca.
- Jugo de 1 limón.
- 1 taza de agua de coco o agua filtrada.



Pelar la sandía, cortarla en trozos,
Licúa todos los ingredientes hasta que
estén bien mezclados.

Puedes tomarlo por el tiempo que desees.
Toma este jugo 1 vez al día, en ayunas o en cualquier
momento del día, antes de las 4:00 PM

*Úsalo por 2 o 3 semanas y luego descansa 15 días.
Al terminar el tiempo de descanso vuelve a empezar*

Batido de arándanos y perejil

Los arándanos son ricos en antioxidantes y fibra, y el perejil tiene propiedades diuréticas y desintoxicantes.

INGREDIENTES

- 1 taza de arándanos frescos o congelados.
- 1 puñado de perejil fresco.
- 1 taza de espinacas frescas.
- 1 cucharada de semillas de chía.
- 1 taza de agua de coco o agua filtrada.



Licúa todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.

Puedes tomarlo por el tiempo que desees.
Toma este jugo 1 vez al día, en ayunas o en cualquier momento del día, antes de las 4:00 PM

*Úsalo por 2 o 3 semanas y luego descansa 15 días.
Al terminar el tiempo de descanso vuelve a empezar*

El mango es rico en fibra y antioxidantes, y las espinacas aportan nutrientes y fibra adicional para promover la salud intestinal.

INGREDIENTES

- 1 mango maduro.
- 1 taza de espinacas frescas.
- Jugo de 1 limón.
- 1 cucharada de semillas de chía.
- 1 taza de agua de coco o agua filtrada.



Pelar el mango y cortar en pedazos. Licúa todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.

Puedes tomarlo por el tiempo que desees.
Toma este jugo 1 vez al día, en ayunas o en cualquier momento del día, antes de las 4:00 PM

*Úsalo por 2 o 3 semanas y luego descansa 15 días.
Al terminar el tiempo de descanso vuelve a empezar*

Batido de pera, espinacas y menta

Las peras son ricas en fibra soluble, las espinacas aportan nutrientes y fibra, y la menta puede ayudar a aliviar la inflamación en el colon.

INGREDIENTES

- 2 peras maduras.
- 1 taza de espinacas frescas.
- Un puñado de hojas de menta fresca.
- 1 cucharada de semillas de chía.
- 1 taza de agua de coco o agua filtrada.



Licúa todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.

Puedes tomarlo por el tiempo que desees.
Toma este jugo 1 vez al día, en ayunas o en cualquier momento del día, antes de las 4:00 PM

*Úsalo por 2 o 3 semanas y luego descansa 15 días.
Al terminar el tiempo de descanso vuelve a empezar*



KattyBon
HEALTH COACH

La piña y la naranja son ricas en vitamina C y enzimas digestivas, mientras que el jengibre puede ayudar a reducir la inflamación en el colon.

INGREDIENTES

- 1 taza de piña en trozos.
- Jugo de 2 naranjas.
- 1 cucharadita de jengibre rallado.
- 1 cucharada de semillas de chía.
- 1 taza de agua de coco o agua filtrada.



Pelar la piña y las naranjas; cortarla en trozos.
Licúa todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.

Puedes tomarlo por el tiempo que desees.
Toma este jugo 1 vez al día, en ayunas o en cualquier momento del día,
antes de las 4:00 PM

*Úsalo por 2 o 3 semanas y luego descansa 15 días.
Al terminar el tiempo de descanso vuelve a empezar*

Batido Verde Metabólico

Desintoxica, mejora digestión y activa el metabolismo con el jengibre y el limón.

INGREDIENTES

- 1 taza de espinaca
- ½ pepino
- 1 manzana verde
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- Jugo de ½ limón
- 1 taza de agua o agua de coco



Cortar el pepino y la manzana verde en trozos. Licúa todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.

Puedes tomarlo por el tiempo que desees.
Toma este jugo 1 vez al día, en ayunas o en cualquier momento del día, antes de las 4:00 PM

*Úsalo por 2 o 3 semanas y luego descansa 15 días.
Al terminar el tiempo de descanso vuelve a empezar*

La piña ayuda a eliminar líquidos y la cúrcuma tiene efectos antiinflamatorios y termogénicos.

INGREDIENTES

- ½ taza de piña
- ½ taza de mango
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 taza de agua de coco



Pelar la piña y el mango, cortarlo en trozos. Licúa todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.

Puedes tomarlo por el tiempo que desees.
Toma este jugo 1 vez al día, en ayunas o en cualquier momento del día, antes de las 4:00 PM

*Úsalo por 2 o 3 semanas y luego descansa 15 días.
Al terminar el tiempo de descanso vuelve a empezar*

Batido de Café Termogénico

Ideal en la mañana. El café + canela + aceite de coco = metabolismo ON FIRE

INGREDIENTES

- 1 taza de café frío (sin azúcar)
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de proteína vegetal
- Canela al gusto
- ½ taza de leche de almendras

Licúa todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.



Puedes tomarlo por el tiempo que desees.
Toma este jugo 1 vez al día.

*Úsalo por 2 o 3 semanas y luego descansa 15 días.
Al terminar el tiempo de descanso vuelve a empezar*



El limón ayuda a depurar y el aguacate da saciedad sin afectar tu progreso.

INGREDIENTES

- ½ aguacate
- Jugo de 1 limón
- 1 puñado de espinaca
- 1 cucharada de semillas de linaza
- 1 taza de agua

Licúa todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.



Puedes tomarlo por el tiempo que desees.
Toma este jugo 1 vez al día, en ayunas o en cualquier momento del día, antes de las 4:00 PM

*Úsalo por 2 o 3 semanas y luego descansa 15 días.
Al terminar el tiempo de descanso vuelve a empezar*

Batido de Frutos Rojos Detox

Antioxidantes + fibra = ayuda al sistema digestivo y regula azúcar en sangre.

INGREDIENTES

- 1 taza de frutos rojos (fresas, arándanos, frambuesas)
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 taza de agua o leche vegetal sin azúcar
- ½ cucharadita de jengibre

Licúa todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.



Puedes tomarlo por el tiempo que desees.
Toma este jugo 1 vez al día, en ayunas o en cualquier momento del día, antes de las 4:00 PM

*Úsalo por 2 o 3 semanas y luego descansa 15 días.
Al terminar el tiempo de descanso vuelve a empezar*

Ayuda a controlar antojos y mejora la digestión.

INGREDIENTES

- 1 manzana verde
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharada de avena
- 1 cucharada de linaza
- 1 taza de leche vegetal sin azúcar

Cortar la manzana en trozos. Licúa todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.



Puedes tomarlo por el tiempo que desees.
Toma este jugo 1 vez al día, en ayunas o en cualquier momento del día, antes de las 4:00 PM

*Úsalo por 2 o 3 semanas y luego descansa 15 días.
Al terminar el tiempo de descanso vuelve a empezar*

Batido Energizante de Cacao

La maca regula hormonas y el cacao mejora el ánimo sin sabotear tu progreso.

INGREDIENTES

- 1 cucharada de cacao puro
- 1 plátano pequeño
- 1 cucharadita de maca en polvo
- 1 taza de leche de almendras
- Hielo al gusto

Licúa todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.



Puedes tomarlo por el tiempo que desees.
Toma este jugo 1 vez al día, en ayunas o en cualquier momento del día, antes de las 4:00 PM

*Úsalo por 2 o 3 semanas y luego descansa 15 días.
Al terminar el tiempo de descanso vuelve a empezar*

Batido de Pepino y Piña

Refrescante, diurético y acelera el metabolismo con el toque cítrico.

INGREDIENTES

- 1 taza de piña
- ½ pepino
- 1 rama de apio
- Jugo de ½ limón
- 1 taza de agua

Pelar la piña, cortar la piña y el pepino en trozos. Licúa todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.



Puedes tomarlo por el tiempo que desees.
Toma este jugo 1 vez al día, en ayunas o en cualquier momento del día, antes de las 4:00 PM

*Úsalo por 2 o 3 semanas y luego descansa 15 días.
Al terminar el tiempo de descanso vuelve a empezar*

El té verde es termogénico y la papaya ayuda a desinflamar el abdomen.

INGREDIENTES

- 1 taza de té verde frío
- ½ taza de papaya o melón
- ½ manzana verde
- 1 cucharadita de semillas de chía

Pelar la papaya, retirar las semillas, cortar la papaya en trozos y la manzana. Licúa todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.



Puedes tomarlo por el tiempo que desees.
Toma este jugo 1 vez al día, en ayunas o en cualquier momento del día, antes de las 4:00 PM

*Úsalo por 2 o 3 semanas y luego descansa 15 días.
Al terminar el tiempo de descanso vuelve a empezar*

Batido de Zanahoria con Naranja y Jengibre

Rico en vitamina C, mejora la digestión y estimula el metabolismo.

INGREDIENTES

- 1 zanahoria grande (cocida o cruda en trozos)
- Jugo de 1 naranja
- 1 cucharadita de jengibre fresco
- 1 taza de agua

Licúa todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.



Puedes tomarlo por el tiempo que desees.

Toma este jugo 1 vez al día, en ayunas o en cualquier momento del día, antes de las 4:00 PM

*Úsalo por 2 o 3 semanas y luego descansa 15 días.
Al terminar el tiempo de descanso vuelve a empezar*

Disclaimer

La información no pretende ser un sustituto del consejo o tratamiento médico o de salud profesional, ni se debe confiar en ella para el diagnóstico, la prevención o el tratamiento de cualquier consideración de salud. Consulte con un profesional de la salud matriculado antes de modificar o interrumpir cualquier medicamento, tratamiento o atención, o de comenzar cualquier dieta, ejercicio o programa de suplementos. Ni Katty Bon o Aroma Life LLC. son médicos con licencia u otros profesionales o proveedores de atención médica con licencia formal. El contenido de este programa y cualquier material no se garantiza que sea correcto, completo o actualizado.

No tenemos el propósito de curar ninguna enfermedad. No estamos ofreciendo, ni difundiendo consejos médicos. No practicamos ningún tipo de medicina. Si tiene problemas de salud específicos, debe consultar a un "Profesional de la salud calificado".

Con base en nuestras experiencias y en las de muchas personas, evidencia disponible, fisiología básica, información nutricional y sentido común, es nuestra opinión y creencia que vivir en armonía con la naturaleza, es un camino hacia la restauración, el mantenimiento de una buena salud y es una forma de vivir a la altura de tu salud y potencial de longevidad.

Dicho esto, las opiniones aquí son enteramente las del autor, y el lector sería sabio en cuestionar y verificar todo por sí mismo.

