



EBOOK

*Alimentación
consciente*





JUGOS DE AMOR PROPIO

Nutre tu cuerpo y limpia tu organismo con este liquido en ayunas.

Te dejo tres opciones:



Jugo de Apio

- 1 rama de apio
- 1/4 de manzana verde
- Un pedazo de jengibre
- Jugo de medio limón
- Sabila
- Ramitas de cilantro
- Agua



Jugo de Pepino

- 1/2 pepino
- 1/4 de manzana verde
- Un pedazo de jengibre
- Jugo de un limón
- Sabila
- Ramitas de cilantro
- Agua



Jugo de espinaca

- Un puñado de espinacas
- 1/4 de manzana verde
- Un pedazo de jengibre
- Jugo de un limón
- Sabila
- Ramitas de cilantro
- Agua

Puedes ponerle hojas de menta o hierbabuena para darle un mejor sabor a tus jugos





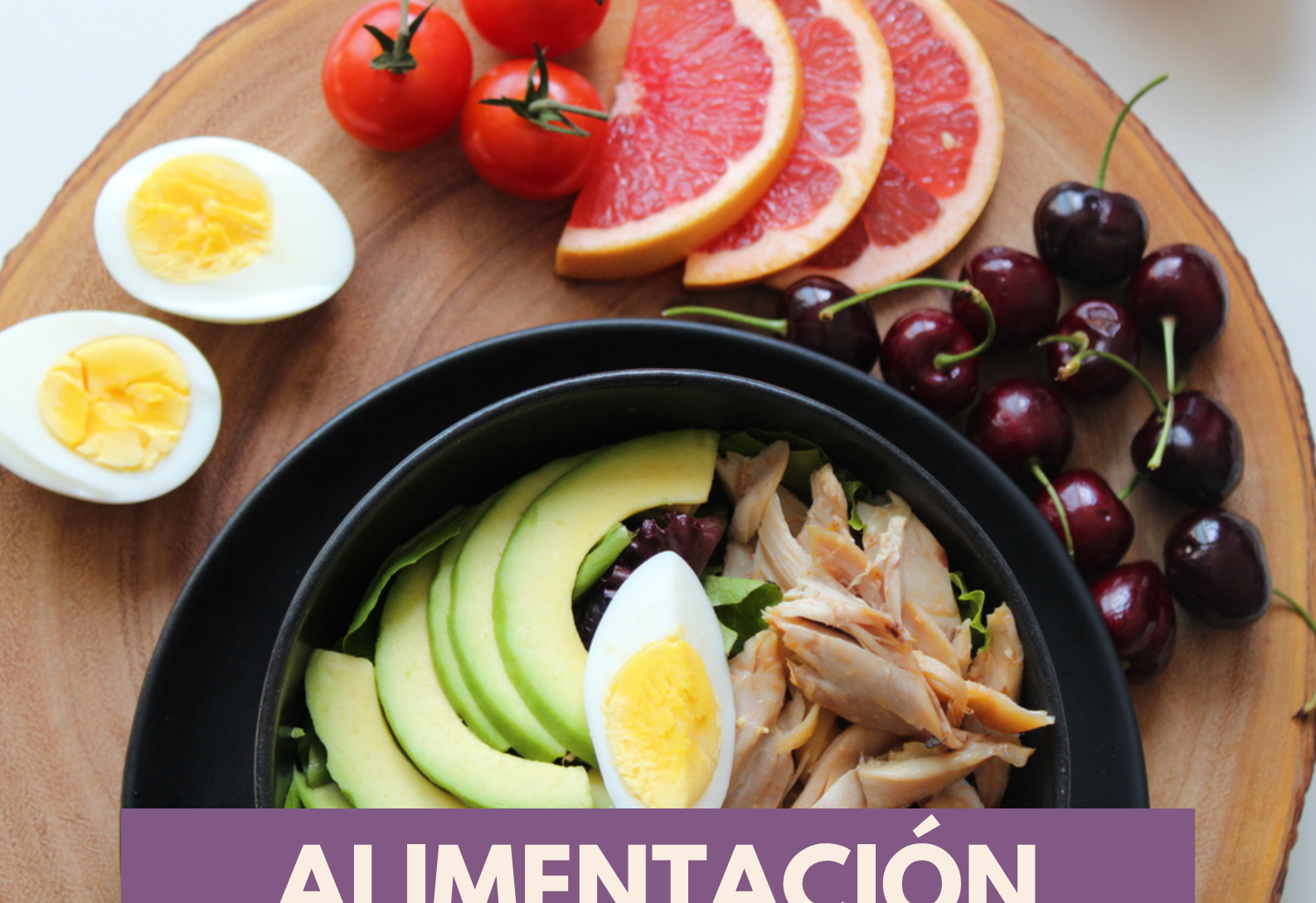
ALIMENTACIÓN

Come rico y saludable

Cuando hacemos un proceso de transformación integral, nuestro cuerpo es parte fundamental. Así que el momento de limpiar y cuidar nuestra casa ¡Ha llegado!



Sé que cambiar hábitos a veces no es tan fácil como lo pensamos en momentos de emoción, por eso te recomiendo que hagas el proceso progresivamente y no te obligues drásticamente sintiendo culpabilidad. Es importante que tengas la consciencia de que es fundamental cuidar tu casa - tu cuerpo.



ALIMENTACIÓN

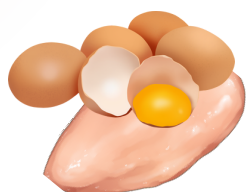
Recomendaciones

Haz algunos cambios básicos en tu despensa.

PROTEINAS

Carnes blancas

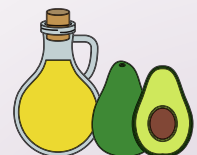
- Pollo
- Pescado
- Huevo
- Pavo
- Batido de proteína



Evita enlatados, carnes rojas
carne de cerdo, tofu.

GRASAS NATURALES

- Aguacate (3 veces a la semana)
- Aceite de oliva
- Aceite de coco
- Aceite de Uva
- Mantequilla Ghee



Evita el mani, frutos secos,
almendras, etc.



ALIMENTACIÓN

Recomendaciones

Haz algunos cambios básicos en tu despensa.

FRUTAS



Consume las frutas de tu preferencia en porciones equilibradas y solo una vez al día. Evita los jugos de frutas.

CARBOHIDRATOS DE TUBERCULOS

- Yuca
- Ñame
- Papa
- Camote
- Zanahoria



Evita los granos, pan, pastas integrales, arroz, avena. Estos alimentos son pro inflamatorios a pesar de su contenido nutricional



ALIMENTACIÓN

¡Saca estos alimentos de tu cocina ya!

Haz algunos cambios básicos en tu despensa.

AZÚCAR

Endulza tus bebidas con fruto del monje o stevia.
Elimina refrescos, helados, dulces, jugos, cereales.



ELIMINA DE TU ALIMENTACIÓN

- Alcohol.
- Productos con gluten.
- Alimentos procesados, precocinados, empaquetados y enlatados.
- Granos, cereales, legumbres.
- Lácteos y embutidos.
- Aceites vegetales de semillas.

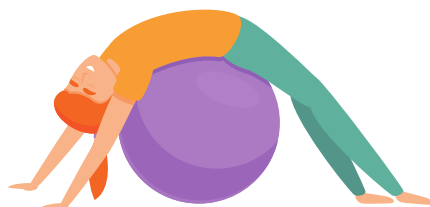
Estos alimentos son inflamatorios y tienen un efecto negativo en nuestro sistema inmune y ese es el que debemos fortalecer ahora.



MUEVE TU CUERPO



Yoga



Pilates



**Haz ejercicio
en casa**

Somos seres de energía y necesitamos movilizar nuestro cuerpo para ayudar al proceso de liberación. Tienes varias opciones para movilizar el cuerpo.



Entrena

El movimiento es vida

Durante el proceso



Toma abundante agua
intencionandola para tu bienestar

Esto te ayudará a calmar la
ansiedad y te llevará a eliminar las
toxinas más rapido.

COME CON INTENCIÓN Y AGRADECIMIENTO

Planifica tus alimentos y siempre ten a la mano
comida saludable, no vayas al super con hambre y si
vas a estar tiempos largos fuera de casa lleva tu lunch.

Haz que la hora de alimentar tu cuerpo sea un
espacio sagrado, si cocinas hazlo con la intención del
bienestar para tu cuerpo y agradece por todo el
bienestar que estos alimentos generarán en ti.



EMPOVIVE

RED DE TRASCENDENCIA FEMENINA

WWW.EMPOVIVE.COM