

*Aruma Holístico presenta*

# DETOX 7

7 DÍAS, 7 JUGOS

DALE PODER A TU VITALIDAD



**PARTE DE FORTALECETE, SISTEMA DE  
SALUD HOLÍSTICA**





## BIENVENIDAS Y BIENVENIDOS AL DETOX 7: 7 DÍAS/ 7 JUGOS

¡Hola! Soy Vanesa Medina y he preparado este **Detox 7** en el que limpiamos el cuerpo de “toxinas” como parte de “Fortalécete: sistemas de salud”.

“Fortalécete” es un espacio completamente en línea en el que te damos las herramientas necesarias para que conectes con tu amor propio y recuperes el Bienestar en tu vida.

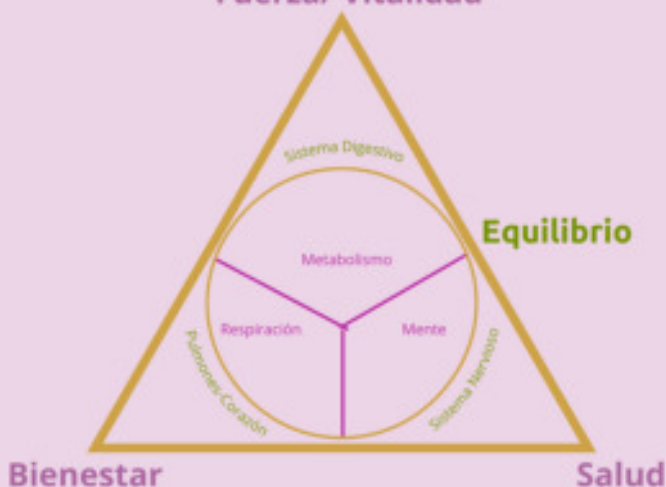
Tú tienes el poder de crear la vida que quieres, la vida que deseas.

Nuestro Programa tiene tres pilares principales, tres dimensiones:

- Metabolismo/Sistema Digestivo
- Mente/Sistema Nervioso
- Respiración/Pulmones Corazón

# FORTALÉCETE

Fuerza/ Vitalidad



Al trabajar estas 3 dimensiones queremos cumplir con 3 objetivos que te permitirán recuperar el control de tu vida y despertar o aumentar el poder que hay en ti:

- Fuerza y Vitalidad
- Relajación
- Salud

En nuestra experiencia, este camino es efectivo y en poco tiempo lleva a una mejora notable. Es un programa que da un empujón a nuestra energía vital y claridad a nuestra mente para enfocarnos en nuestro crecimiento exponencial.

Comencemos con este **Detox 7** y vayamos preparándonos para aumentar nuestro Bienestar.



## Sobre nuestro Detox 7: 7 días/7 jugos

Este reto es un programa de nutrición consciente con el cual nos depuramos y nutrimos nuestro cuerpo físico y emocional desde el amor.

Esta etapa es un DETOX para desintoxicar, desinflamar y eliminar líquidos de nuestro organismo consta de 7 jugos que se ingieren una cada día como primer alimento de día (en ayunas).

Puedes comer normalmente esos 7 días con estas recomendaciones:

✗NO embutidos

✗NO carnes rojas

✗NO harinas refinadas

✗NO azúcares

✗NO bebidas alcohólicas o refrescos.

✓ Hidratarte con agua fresca.

✓ Y tenerte mucha paciencia y tratarte con mucho amor y gratitud.

**Les agradecemos que te das la oportunidad de participar y probar algo diferente para depurar tu cuerpo!**

## ¿Cómo deshacernos de las toxinas?

Diseñamos este reto con 7 jugos que en conjunto te ayudarán a sacar las toxinas de tu cuerpo:

- Un jugo diario especial para desintoxicar tu cuerpo,

## ¿Qué necesitas para hacer este Detox?

Básicamente y principalmente voluntad. La voluntad de ir a comprar todo lo que necesitas para hacer tus jugos. Nosotros que hemos hecho este Detox, sabemos que su efectividad es prácticamente comprobada; sin embargo, depende por completo de que cumplas con cada una de las actividades.

## La parte corporal

Desintoxicación con 7 jugos. Estos jugos tiene como objetivo que obtengas los nutrientes necesarios de manera rápida, digerible y asimilable a tu organismo, no tratará enfermedades, si no te ayudará a prevenirlas en conjunto con una buena alimentación. Trabajamos en conjunto con la naturaleza para obtener protección contra enfermedades.

Los jugos, batidos y smoothies que encontrarás en este Detox los usaremos como suplementos, no como un régimen de alimentación, es importante que sepas que no sustituyen tu dieta diaria. Los jugos que encontrarás serán principalmente de purificación y de fortalecimiento del cuerpo.

*¡Debemos desechar la idea de tratar una enfermedad con jugos, con ellos formaremos un cuerpo saludable para el mañana y preparado para afrontar los retos de la vida!*

# Ingredientes de los jugos

- 500ml de agua de coco, preferentemente natural
- Agua natural
- Media piña
- 100 g de coco rallado
- 1 cda de pasas
- 2 ciruelas pasas sin hueso
- Equinácea ya sea de tintura o en infusión
- 100 g de semillas de calabaza
- Manojito de espinacas
- 1 apio
- 1 taza de zarzamoras
- té de alcachofa
- 3 toronjas
- Manojito pequeño de perejil
- 100 g de almendras
- 1 taza de leche de almendras
- 1 taza de betabel
- Clorofila líquida
- 100g de uvas rojas sin hueso
- 1 limón
- 1 cda de arándanos
- 8 gotas de diente de león o en infusión
- 1 yema de huevo
- 1 cda de nuez
- 1 cda de avena
- 5 fresas
- 1 higo

## Recomendaciones de los ingredientes:

- **La Equinacea es una flor.** La pueden encontrar en té o en tintura en las farmacias, nosotros la tenemos en tintura y viene con propóleo. La encuentran en la farmacia San Pablo o en la tienda super naturista.
- **¿A la Equinacea qué otro uso le puedo dar?** para su futuro consumo: En un vaso con agua 8 gotas 3 veces al día.
- **El Té de Alcachofa** lo encuentras en Super naturista o en algunos supermercados como wallmart incluso en Waldos.
- **¿Puedo cambiar por otro te si no tengo de alcachofa?** Realmente la intención es que el jugo tenga de contenido ciertos minerales ya previstos para su organismo, lo que puede hacer es colocar agua, una taza.
- **¿Los arándanos son naturales o deshidratados?:** Los arándanos deshidratados esta bien.
- **¿Para el de betabel es cocido o crudo?** Crudo por favor
- **No encontré uvas rojas y las cambie por verdes:** Sí, está bien
- **¿La clorofila se puede tomar todos los días?:** Sí se puede. Aunque es recomendable tener una valoración previa para saber el motivo y si tu suplemento necesario.

## Recomendaciones para su ingesta:

- Consúmelo preferentemente en las mañanas sin los alimentos.
- El jugo se toma en ayunas; pero **¿cuanto tiempo después se puede tomar otro alimento (hasta la comida)?**: puedes ingerir alimento 3 horas después si no tienes gastritis y así lo deseas para perder grasa puedes esperar a la comida, siempre y cuando no tengas diabetes, gastritis o colitis.
- **TIP:** Algo que te ayuda a sentir más los beneficios de los jugos es que estos días no comas alimentos fritos.
- Consumir el jugo, batido o smoothie de inmediato de su preparación, de no ser posible, tampoco te alarmes, solo considera que perderá aproximadamente un 15% de sus vitaminas y minerales.
- **Olvide comprar el apio para este licuado..¿lo puedo omitir? ¿O puedo hacer el #3 y después regresar al jugo #2?** Sí, puedes hacer ambas alternativas sin problema.
- **¿Es posible que el jugo # 1 pueda ocasionar diarrea?**: puede ser, debido a que cualquier jugo tiene bastante fibra. lo que no es normal es que ya sea una constancia de más de 3 días
- **¿Puedo tomar varios días el mismo jugo?**: Sí si puedes
- **Si quiero repetir los jugos...¿debo hacerlo igual, uno por día?**: Sí de preferencia

***“No esperes cosas diferentes en tu vida, si no haces cosas diferentes en tu vida”***

# Jugo para fortalecer el sistema inmunológico

## INGREDIENTES

- 1 taza de agua de coco preferentemente natural
- 1 taza de piña
- 1 cda de coco rallado
- 1 cda de pasas
- 8 gotas de equinácea ya sea de tintura o en infusión
- 1 cda de semillas de calabaza





## *Jugo para mejorar la vitalidad*

---

### INGREDIENTES

- 1 taza de espinacas
- 1 taza de apio
- 1 taza de zarzamoras
- 1 taza de té de alcachofa



# Jugo para mejorar tu sistema nervioso

---

## INGREDIENTES

- 1 taza de agua
- El jugo de una toronja
- El jugo de una naranja
- 1 higo
- 1 rama de perejil
- 1 cda de almendras



# Jugo para fortalecer tus pulmones

---

## INGREDIENTES

- 1 taza de agua
- 1 taza de betabel
- 1 cda de clorofila líquida
- 5 uvas rojas sin hueso
- El jugo de un limón



## INGREDIENTES

- 1 taza de agua
- 1 rama de perejil
- 1 cda de arándanos
- 8 gotas de diente de león o en infusión
- 2 ciruelas pasas sin hueso
- 1 cda de almendras



## Jugo para mejorar tu piel cabello y ligamentos

### INGREDIENTES

---

- 1 taza de leche de almendras
- 1 cda de coco rallado
- 1 yema de huevo
- 1 cda de nuez
- 1 cda de avena
- 5 fresas



# Jugo para alcalinizar el cuerpo

## INGREDIENTES

- 1 taza de agua
- 1 taza de piña
- El jugo de una toronja
- 3 hojas de espinaca



*Gracias por hacer  
este Detox*

Te agradecemos mucho que  
nos permitieran compartir  
este detox !!

GRACIAS  
GRACIAS  
GRACIAS 😊

