

# Desintoxicación

## **Desde Que Se Levante**

16 - 24oz De agua (Preferible si agrega limón amarillo)

## **Desayuno**

Solo Frutas: Coma La Cantidad Que Quisiese (Literalmente La Cantidad Que Quisiera) 7 a 14 o mas frutas. **SOLO 3 TIPOS DE FRUTAS. . “NO BANANAS”, UVAS O SANDIA sin semillas.**

## **1 Hora Después Del Desayuno**

Un Zumo o extracto De Vegetales verdes (Kale, Collard Green, Swiss Chard, Romaine, Spinach, Etc), con remolacha o Zanahoria, Apio, Limón, Pepino.

Por Lo Menos **32 onzas** y tomar entre las 1 hora después del desayuno y 1 hora antes del almuerzo.

## **Almuerzo**

Ensalada de Hojas y/o Vegetales Crudos ó al vapor, Salteado, Etc. (Trate de que la Mayoría de Vegetales sean Crudos)

Aderezar con: limon, cilantro, oregano, albahaca, perejil, cebolla, ajo, pimientos de diferentes colores, tomates, apio, etc.

-1 taza de: Quinoa, amaranto, millet, buckwheat, teft.

-1 taza de: frijoles cocidos.

Linaza, chia, coco, (aceites de linaza y de coco) (Flax seed oil, Coconut oil)

Nota: no mas de ½ cucharadita de sal de mar al dia.

## **Cena**

Frutas pero no mas de 3 tipos.

## **Recomendaciones:**

-tomar 2,5 a 3 litros de agua al dia.

-hacer ½ hora a 1 hora de caminatas o ejercicio al dia.

-dormir temprano no mas tardar de las 9:00 pm.