



*Mis zumos*

YOGA DETOX



YOGA  
Lunático



# ZUMOS DETOX

## COMPLEMENTO NATURAL

Los zumos detox son **bebidas naturales elaboradas con frutas y verduras** normalmente **diuréticas y ricas en nutrientes** que ayudan al organismo en sus procesos depurativos, combaten la inflamación abdominal y favorecen la eliminación de líquidos.

A diferencia de los batidos, los zumos detox **no llevan pulpa de fruta**, es decir, para elaborarlos **necesitarás una licuadora**, aunque algunas de las propuestas del plan podrás elaborarlas como batidos.

**Cada semana te propondremos una o dos mezclas diferentes**, en función del objetivo de esos días dentro del plan detox.

**Te recomendamos seguir el orden del manual**, y una vez hayas terminado tu proceso depurativo, puedes incluirlos en tu vida diaria como tú prefieras.

**>>IMPORTANTE:** En ningún caso estos zumos son sustitutivos de **una comida**, sino un complemento para tu alimentación diaria que aportarán un extra de nutrientes y vitaminas, favoreciendo los procesos naturales del organismo en la eliminación de residuos.

### A TENER EN CUENTA PARA ELABORAR TUS ZUMOS:

- Lo ideal es hacerlo con una **licuadora**. **No debes usar la batidora**, ya que esta incluiría la pulpa.
- Intenta usar siempre **frutas frescas**, o si no te es posible congeladas. **Nunca uses frutas de lata o en almíbar** ya que suelen llevar aditivos y azúcares añadidos.
- Una vez hayas terminado tu proceso depurativo, **puedes seguir usándolos en tu día a día**, e incluso modificarlos a tu gusto añadiendo otros ingredientes como pipas de girasol o calabaza, semillas de sésamo, lino o chía, y condimentarlos con tus especias favoritas, por ejemplo, canela, cilantro, cúrcuma, jengibre. O darles un toque más fresco añadiéndoles hojas de menta, hinojo o hierbabuena.



# ZUMOS DETOX

## PROGRAMA 6 SEMANAS

# DETOX

- SEMANA 1** Limpieza de hígado
- SEMANA 2** Limpieza abdominal
- SEMANA 3** Antiinflamación y limpieza de las vías respiratorias
- SEMANA 4** Subiendo la energía
- SEMANA 5** Detox Diurético
- SEMANA 6** Antioxidantes y antibacterianos



# SEMANA 1

## LIMPIEZA DE HÍGADO

A lo largo de esta semana, iremos preparando el cuerpo y mente para el proceso depurativo de las próximas semanas.

Comenzaremos con este zumo para la **limpieza del hígado**.

El **hígado** es el órgano encargado de ayudar al organismo a **digerir los alimentos, almacena energía y elimina toxinas**.

Cuando este órgano se encuentra sobrecargado, notamos que nos cuesta más hacer la digestión, y podemos sentirnos más cansadas.

Por ello, es importante **"poner a punto" el hígado** antes de comenzar nuestro detox, para que funcione correctamente durante el proceso ayudando **a desintoxicar el organismo**.

### INGREDIENTES:

- 2 naranjas
- 1 limón
- 1 diente de ajo
- 5 cm de jengibre
- 1 baya de cayena

**Truco:** Si su sabor te resulta muy intenso puedes rebajarlo añadiendo medio vaso de agua tibia.



*“Que el alimento sea tu medicina, y  
que la medicina sea tu alimento”*

**- Hipócrates**

Descarga tu Plan de Zumos Detox completo uniéndote al  
PROGRAMA YOGA DETOX PREMIUM 6 SEMANAS

[www.yogalunatico.com](http://www.yogalunatico.com)

YOGA  
**Lunático**