

GUÍA RESUMEN DE TU PLAN READY, RESET, GO!

3 DÍAS

El ritmo de trabajo, la casa, la familia, los horarios desordenados, los excesos... repercuten directamente en el funcionamiento de nuestra salud digestiva.

El aparato digestivo es el alquimista que transforma los alimentos que comemos en los nutrientes que necesitamos, para protegernos, proporcionarnos energía y vitalidad. Y como todo el mundo, para trabajar de la mejor manera, también necesita un respiro de vez en cuando. Si te notas baja de energía, cada invierno pillas un catarro o tienes digestiones pesadas, tu cuerpo te pide un reset a gritos.

El plan READY, RESET, GO! empieza muy ligero y va aumentando cantidades, calorías y nutrientes cada día para que tu cuerpo y tu mente asimilen el cambio de forma fácil y suave. Un plan nutritivo y sabroso a base de bebidas, platos preparados y snacks, que le dará a tu cuerpo la oportunidad de parar y volver a arrancar con más energía.

Recupera tu vitalidad y tu motivación para iniciar de nuevo unos hábitos saludables.
Ready? Go!



MENÚ DIARIO

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA			
DÍA 1	 green love	 manzana golden de Lleida	 chocónola bar	 kombucha blue mojito	 nituké de verduras	 kombucha symbiotic passion	 caldetox	
DÍA 2	 miss avena avellana merengada	 teresa's original bar	 	 kombucha mr. barri	 wok de verduras y tofu	 the vegan vampire	 crema de puerros e hinojo	 kale chips 40g. 1/2 pack
DÍA 3	 yogur de mango	 ketonola bar	 forever young	 kombucha symbiotic passion	 plant-based japanese bowl	 	 beta carroceme con topping	 bacoco strips 20g. 1/2 pack

TIPS



DRINK WATER, MY FRIEND

Bebe mucho agua a lo largo del día. Ayudará a tu cuerpo a eliminar toxinas y te ayudará a eliminar líquidos y a deshincharte. Puedes tomarla sola, en infusiones o saborizada de forma natural con frutas.



MUEVE EL ESQUELETO

El ejercicio de baja intensidad (caminar, trotar, practicar yoga, estiramientos...) será el complemento perfecto a tu alimentación saludable. Puedes ir aumentando la intensidad cada día.



DESCANSA COMO UN BEBÉ

Intenta dormir 8 horas ya que es cuando el organismo realiza sus funciones de renovación y reparación.



ESCÚCHATE

Siente de forma consciente y abraza cada una de las sensaciones que te provoque este cambio. Tanto si son buenas como si no lo son tanto.