ENCHÚFATE
A LA VIDA!

HERRAMIENTAS ALCALINAS I

MODULO CUERPO FÍSICO

CLAVES PARA LA BAJADA DE PESO DEFINITIVA

1. El cuerpo necesita **liberarse de todo tipo de toxinas** antes de poder recuperar su peso natural.
2. Deshacerse del peso sin eliminar las toxinas es difícil de conseguir.

PLAN DE ACCIÓN

Factores relacionados con el aumento de peso y las enfermedades.

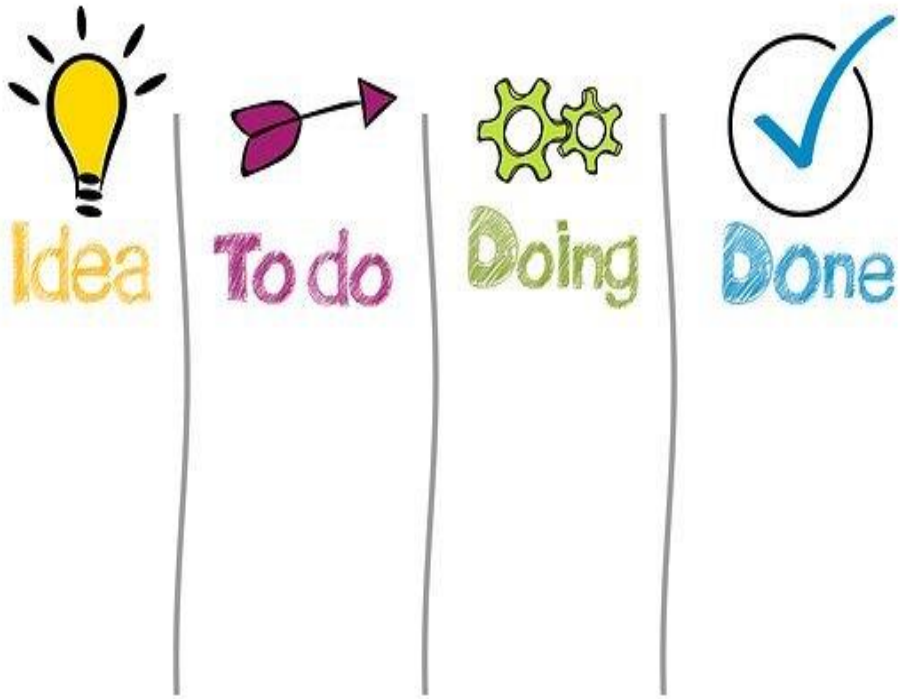
1. Comida basura, desvitalizada y tóxica.
2. Exceso de trabajo y estrés.
3. Falta de ejercicio.
4. Demasiados estímulos sensoriales, información, tele, móvil, estrés…
5. Fatiga.
6. Falta de sueño o irse a dormir después de medianoche.
7. Horarios de comida irregulares y cambios en los ciclos del sueño.
8. Cenas pesadas y más tarde de las 22 horas.

Factores relacionados con el aumento de peso y las enfermedades.

- Ingesta de alimentos sin nutrientes y bajos en energía.
- Ingesta de estimulantes: café, tabaco, alcohol…
- Refrescos y bebidas energéticas.
- Agua insuficiente.
- Conflictos emocionales no resueltos.
- Respuestas negativas al estrés: creencias negativas y pensamientos tóxicos
- Miedo y otros desequilibrios emocionales: desconexión espiritual con nosotros mismos y la vida.
- Cualquier otro factor que robe energía.

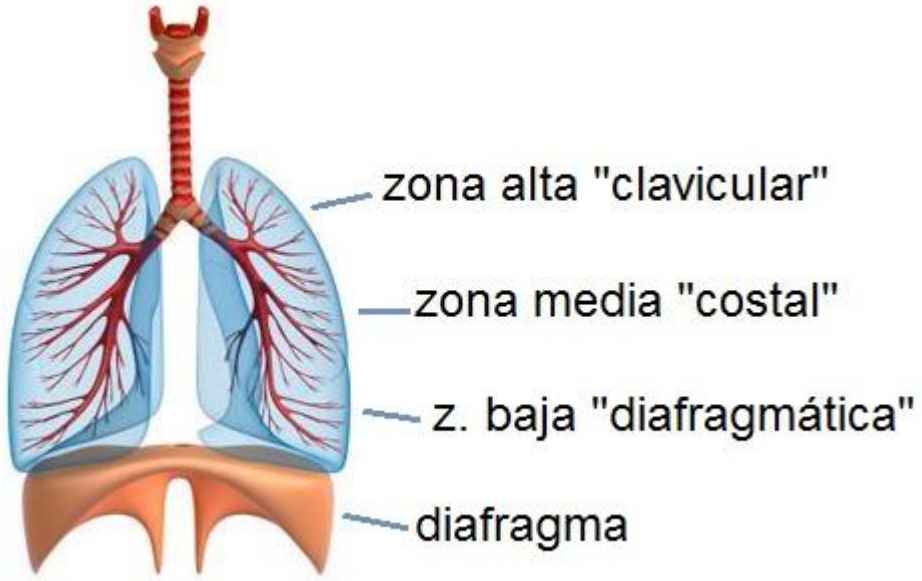
15 Herramientas para restablecer el peso corporal.

1- Respiración.
2- Agua.
3- La combinación correcta de los alimentos.
4- Alimentos vivos y alcalinos.
4- Nutrientes completos.
6- Ejercicio alcalino.
7- Hidroterapia o baños de agua con sales.
8- Baños de sol.
9- Masajes con aceites u otros tratamientos físicos.
10- Musicoterapia
11- Meditación / Mindfulness / Relajación
12- Alimentación consciente-
13- Sueño reparador
14-Mente y corazón coherentes. (Reprogramación del SNA)
15- Plan de acción y Rutina diaria



1. La Respiración para linfatizar

- Tiene un profundo **efecto de limpieza** porque activa el sistema linfático.
- Reduce el estrés y ayuda con la tensión y **claridad mental.**
- La respiración correcta requiere el uso del diafragma. Así el aire llega hasta debajo del pulmón.
- **BOTAR para linfatizar**. Ayuda a la vascularización, el drenaje y la circulación.
- Cuando respiras profundamente conectas contigo.
- **Respiración yóguica**: relajación de cuerpo y mente: inhalas por la nariz y exhalas por la boca.
- **Respiración zen o budista**: inhalas y exhalas por nariz, para técnicas de mindfulness o conexión.



APLICACIONES PRÁCTICAS

1. **Sentarse en postura cómoda y realizar inspiraciones y espiraciones por la nariz con energía y rapidez**. Puedes ayudarte de los brazos para acentuar. Se hace 5 veces alternado 1’ y descansando 1’. La célula necesita O2 para quemar grasa, por eso ayuda a bajar peso.
    - Esta técnica es equivalente a correr 3 km.

2. **Meditación con respiración consciente o de las 20 respiraciones conscientes**. Entre 10-15 minutos al día.
    - Se trata de mantener la atención en la respiración, pecho, vientre o fosas nasales.
    - Observar las sensaciones del cuerpo y centrarse en la respiración.

3. **Hacer 10 respiraciones profundas 3 veces al día.**

4. **Realizar 5 minutos de respiración profunda 3 – 9 – 6.**

5**. Imprimación diaria:** respiración, conexión agradecimiento y visualización

2. Agua – APLICACIONES PRÁCTICAS

✓ La deshidratación está unida a cualquier enfermedad crónica. La sequía corporal es el tipo más grave de estrés

- Si bebes agua y tu colon esta sucio no se absorbe.
- Cuando se detecta falta de agua se constriñen los vasos sanguíneos y los riñones activan un mecanismo para retenerla.
- Si vas una sola vez al baño, te falta agua en el cuerpo.
- Ojo con las botellas de plástico, son tóxicas.
- Por cada **50 kg de peso toma 2 litros de agua** diario, si pesas más toma mas.
- **Podemos solarizarla**, exponerla en botella de cristal (azul) a la luz solar.

✓ Una persona con falta de agua tendrá tendencia al sobrepeso, el cansancio crónico y la intoxicación por la falta de limpieza celular.

✓ Si al comer se bebe agua, se diluyen los jugos digestivos con lo que el cuerpo deberá producir más y la digestión se hará más lenta y más ineficaz.

✓ Debemos comer alimentos con alto contenido en agua: frutas y vegetales.

- Nada funcionará hasta que se haya resuelto la deshidratación.
- Si lo que comes no tiene agua te dará más hambre.
- Antes de comer algo pregúntate: ¿**esto me limpia o me atasca**?
- **Falta de agua: estrés cerebral:**

    - Llega menos energía al cerebro y esto reduce la calidad de las funciones vitales cerebrales, derivando en:
        - *Depresión, incapacidad para afrontar retos y situaciones del día a día, sociales, físicas*… y
        - Estados de *miedo, ansiedad, rabia* y estrés crónico.

- A esto lo llaman **Síndrome de Fatiga crónica:** deshidratación progresiva e incapacidad de eliminar bien los productos de deshecho del cerebro y del organismo.

- **Café, alcohol y refrescos:** estresan el sistema nervioso y el inmunológico y además funcionan como potentes ***diuréticos***.

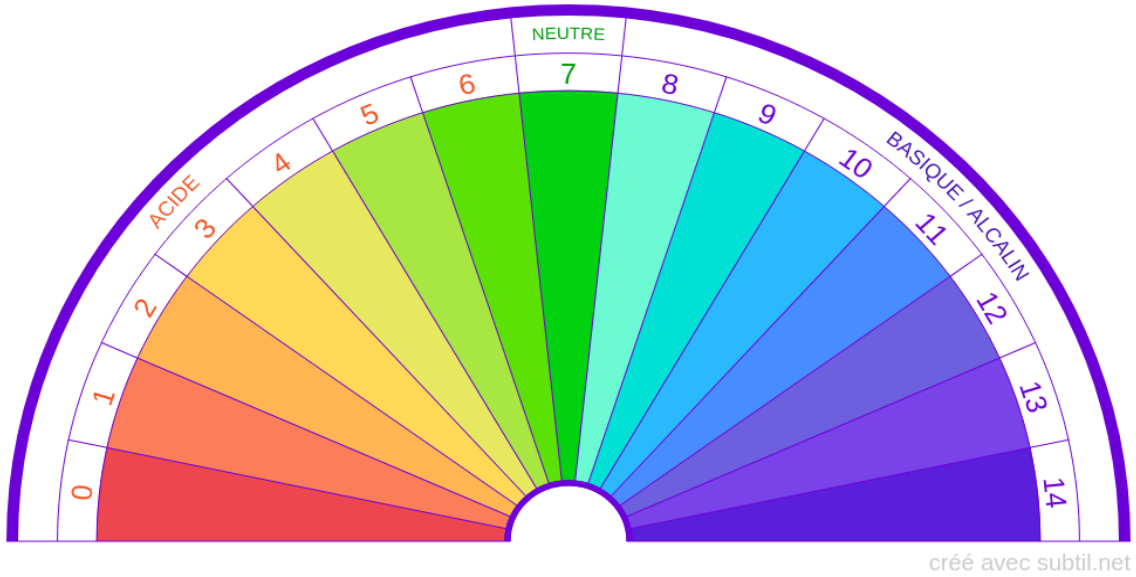
    - Medio litro de bebidas energéticas al día puede suponer un aumento de 5 kg de peso al año.

3. La combinación correcta de los alimentos

- La digestión es la función humana que requiere más energía, 70%.
- El cuerpo está preparado para digerir **solo un alimento concentrado por vez**. Cuanto más natural comas mejor.
- Los alimentos concentrados son los que no son frutas o verduras.
- La desintoxicación depende de la energía. Si no hay energía cuesta mucho.
- La toxicidad se acumula durante **20 – 30 – 40 años**
- Al principio de la desintoxicación puede haber subida de peso, cansancio, dolor de cabeza, diarreas, náuseas, moco…
- Puedes comer de todo, pero no al mismo tiempo.
- Cuanto menos tiempo pase la comida en el estómago más energía ahorras
- Buena digestión: 3 horas en el estómago.
- Digestión con carnes bien combinada: 4 horas,
- Mal combinada: 8 horas + 20-40 hasta que finaliza el recorrido

4. Alimentos alcalinos

- Los vegetales, verdura y hortalizas deberían ser el 80% de la dieta.
- El pH es la energía viva (eléctrica) del alimento.
- La clorofila de las plantas verdes ayuda a transportar 02.
- Utiliza ***<u>trucos para alcalinizar tu día</u>***:



  - Usa el limón para alcalinizar el agua.
  - Adereza la ensalada con limón, especias o ajo
  - Utiliza zumos verdes de verduras frescas
  - Reserva verduras al vapor o en forma de sopas.

- No hay ninguna enfermedad que no conlleve la sangre ácida.
- *<u>Cuando comiences a comer así tu propio cuerpo te lo pedirá</u>*.

Alimentos alcalinos

- **Alimentos de alta vibración**
  - **Verduras**
  - **Hortalizas.**
  - **Frutas, llenas de fitonutrientes**
  - **Alimentos de hojas verdes**
  - **Vegetales con raíces u hortalizas**
  - **Semillas y aceites vegetales.**
  - **Frutos secos.**
  - **Agua pura**

Ideas para alcalinizar tus días:

- **Bebidas Verdes**
- **Zumos de verduras (frescas)**
- **Ensaladas**
- **Verduras ligeramente cocidas al vapor**
- **Agua pura alcalina**
- **Snacks de verduras**
- **Sopas**
- **Té de hierbas**

APLICACIONES PRÁCTICAS – Desayunos, meriendas, ½ mañana-

PASO 1: LIMPIAR E HIDRATAR

- Agua pura con limón, jengibre, canela… y/o otras que te gusten.
- Te verde
- Agua con limón y miel si tienes úlceras.
- Agua con aloe vera, limón, fibra en polvo, especias… o solo.

- ✓ **Cuanto más líquido sea el desayuno mejor.**
- ✓ **Desayuna en función del día que vas a tener y planifica las comidas del día.**

PASO 2: NUTRIR

- Ensalada de frutas frescas de temporada.
- Zumos o batidos verdes alcalinos de verduras y/o hortalizas.
- Batidos de frutas con agua.
- Leche casera de frutos secos con cacao y/o avena integral.
- Huevos revueltos
- Cuenco de yogur casero o se soja con frutos secos y/o semillas: pipas, chía, semillas de amapola, calabaza…
- Leche de coco con semillas o frutos secos.
- Verduras al vapor con tofu y hierbas aromáticas.
- Aguacates rellenos de tomate, aceite, limón, ajo… con pan de trigo germinado.
- Tomates crudos con aceite de oliva, ajo y algún pan germinado.
- Sándwich de pan de trigo germinado con alguna mantequilla de fruto seco ecológica o casera, pepino, aguacate, tomate…
- Batidos completos y ecológicos de procedencia vegetal y natural.

APLICACIONES PRÁCTICAS – Almuerzo / mediodía

GRUPO 1:
ALIMENTOS CRUDOS

(ensalada)
-Elegimos 4 – 5 vegetales crudos.
-Lechugas, endivias, aguacates, zanahoria, pepino, tomate, apio, endibia, pimiento, espinacas, canónigos…

GRUPO 2:
VEGETALES AL VAPOR O COCIDOS AL PUNTO.

- Espárragos, coles, brócoli, kale, acelgas, judías verdes, champiñones, coliflor, calabaza, berenjena…

GRUPO 3: CEREALES / PATATA / FRUTOS SECOS

- Arroz basmati, integral o salvaje, cous cous, quínoa, mijo, bulgur, chía, amaranto…
- Pasta integral
- Patata al horno o cocida.
- Frutos secos.

GRUPO 4: PROTEINA

- Vegetal: legumbres: alubias, garbanzos, guisantes, soja, lentejas,
- Animal: carnes, pescados, huevos o lácteos (quesos)

-**Aliño a elegir**: aceite de coco, sésamo, oliva, girasol, lino u otros, leche de almendras o de coco y/o zumo de limón.
- **Semillas**: chía, pipas de girasol o de calabaza, amapola…
-**Especias**: cúrcuma, perejil, clavo, cayena, tomillo, canela, jengibre, cilantro, comino, albahaca, orégano…
- **Sal sin refinar** es muy digestiva como la sal rosa del Himalaya. La de casa es refinada y es tóxica.

- La comida pueden hacerse por fases siguiendo esta secuencia en lugar de mezclados en un solo plato.
-No mezclar en la misma ingesta los alimentos del grupo 3 con los del 4 en su forma animal, si podrías mezclar con legumbre.
- Lo ideal es comer del grupo 1 y 2 siempre y opcionalmente incluir alguno de los alimentos de los grupos 3 o 4.
-Los alimentos del grupo 4 deberíamos comerlos máximo 2 veces por semana, y en el caso de las carnes comer lo menos posible.
-Para que los alimentos puedan absorberse bien es buena poner alguna grasa en forma de aceite crudo o mantequilla casera de almendras.
-Las legumbres conviene ponerlas en remojo con bicarbonato sódico durante la noche para facilitar su digestión, al igual que las semillas, cereales y los frutos secos.
- La mayor parte de la ingesta debe proceder de los grupos 1 y 2.
-Los alimentos líquidos como sopas o caldos también al comienzo salvo que haya alimentos crudos, que en ese caso esos se comerán en primer lugar.

GRUPO 1:
ALIMENTOS CRUDOS

(ensalada)
-Elegimos 4 – 5 vegetales crudos.
-Lechugas, endivias, aguacates, zanahoria, pepino, tomate, apio, endibia, pimiento, espinacas, canónigos…

GRUPO 2:
VEGETALES AL VAPOR O COCIDOS AL PUNTO.

- Espárragos, coles, brócoli, kale, acelgas, judías verdes, champiñones, coliflor, calabaza, berenjena…

GRUPO 3: CEREALES / PATATA / FRUTOS SECOS

- Arroz basmati, integral o salvaje, cous cous, quínoa, mijo, bulgur, chía, amaranto…
- Pasta integral
- Patata al horno o cocida.
- Frutos secos.

O

GRUPO 4: PROTEINA

- Vegetal: legumbres: alubias, garbanzos, guisantes, soja, lentejas,

- Animal: carnes, pescados, huevos o lácteos (quesos)

-**Aliño a elegir**: aceite de coco, sésamo, oliva, girasol, lino u otros, leche de almendras o de coco y/o zumo de limón.
- **Semillas**: chía, pipas de girasol o de calabaza, amapola…
-**Especias**: cúrcuma, perejil, clavo, cayena, tomillo, canela, jengibre, cilantro, comino, albahaca, orégano…
- **Sal sin refinar** es muy digestiva como la sal rosa del Himalaya. La de casa es refinada y es tóxica.

- La comida pueden hacerse por **fases** siguiendo esta secuencia en lugar de mezclados en un solo plato.
-**No mezclar en la misma ingesta los alimentos del grupo 3 con los del 4 sobre todo** en su forma animal, sí podrías mezclar con legumbre.
- Lo ideal es comer del **grupo 1 y 2 siempre** y opcionalmente incluir alguno de los alimentos de los grupos 3 o 4.
-Los alimentos del **grupo 4 deberíamos comerlos máximo 2 veces por semana**, y en el caso de las carnes lo menos posible.
-Para que los alimentos puedan absorberse bien es buena *poner alguna grasa en forma de aceite crudo o mantequilla*.
-Las legumbres conviene ponerlas en **remojo** con bicarbonato sódico durante la noche para facilitar su digestión, al igual que las semillas, cereales y los frutos secos.
- La mayor parte de la ingesta debe proceder de los grupos 1 y 2.
-Los alimentos **líquidos como sopas o caldos también al comienzo** salvo que haya alimentos crudos, que en ese caso esos se comerán en primer lugar.

APLICACIONES PRÁCTICAS – Cenas -

SÓLIDAS

- Pescados frescos al vapor con algún vegetal o guarnición
- Ensaladas crudas o verduras salteada con frutos secos sin tostar.
- Ensaladas verdes.
- Hortalizas en palitos con humus casero para acompañar.
- Verduras salteadas o al vapor
- Aguacates rellenos de gambas y otros vegetales aliñados con limón o aceites.
- Setas a la plancha, espárragos, tomates, tofu, acompañados de vegetales salteados o crudos.
- Carne blanca a la plancha con vegetales u hortalizas.
- Tortillas con ensalada.
- Revuelto de huevos con ajetes, cebollas, setas, espinacas, espárragos…

LÍQUIDAS.

- Cremas de hortalizas: pimientos, aguacates, zanahoria, cebolla, ajo, puerro, tomates…triturado en la batidora.
- Sopa de verduras o vegetales.
- Batidos verdes: igual que los del desayuno.
- Zumos de hortalizas: zanahorias, tomates o combinados con verduras.
- Batidos nutricionales ecológicos y completos.

EVITAR:

- Cenar e irse a dormir, al menos 2 horas antes.
- Hidratos blancos como arroz, pan, patata…
- Fruta.
- Carnes rojas.
- Legumbres.
- Fritos y embutidos.

Redescubre la magia de afrontar los días con el entusiasmo de los niños! Conoce las formas de mantener tu cuerpo a full de energía y enchúfate a la vida sin que nada te detenga.

Gracias por la atención!!

www.enchufatealavida.com

ENCHÚFATE
A LA VIDA!