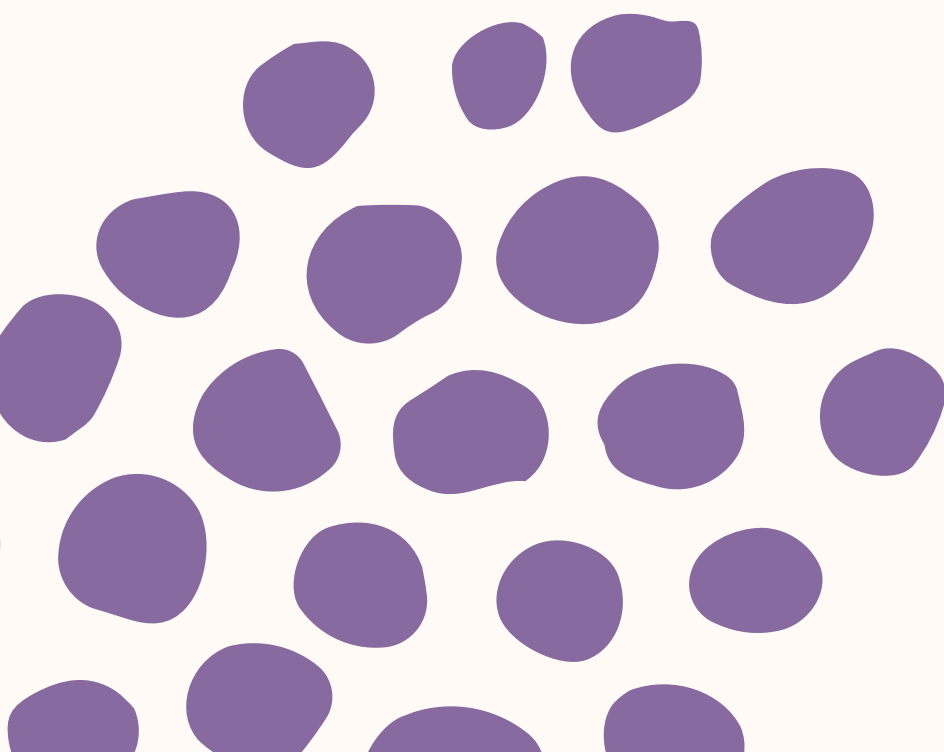


Programa 21 días

Depura tu cuerpo

con Aceites Esenciales



Quién Soy

**Amante de la vida natural, Naturópata,
Oleoterapeuta, consultora en nutrición
macrobiótica.**

**Acompaño en procesos de depuración del
cuerpo para mejorar condiciones de salud
y vivir de una forma plena**



Lydia Sánchez
@eljardindelydia



Con este Curso obtendrás:

- **21 días de asesoramiento personalizado**
- **Menú semanal con recetas**
- **Chat de Apoyo**
- **Videos grabados para verlos siempre que lo necesites**
- **Zoom semanales para resolver dudas**
- **Apoyo emocional**



Antes de empezar

¿Por qué enfermamos?

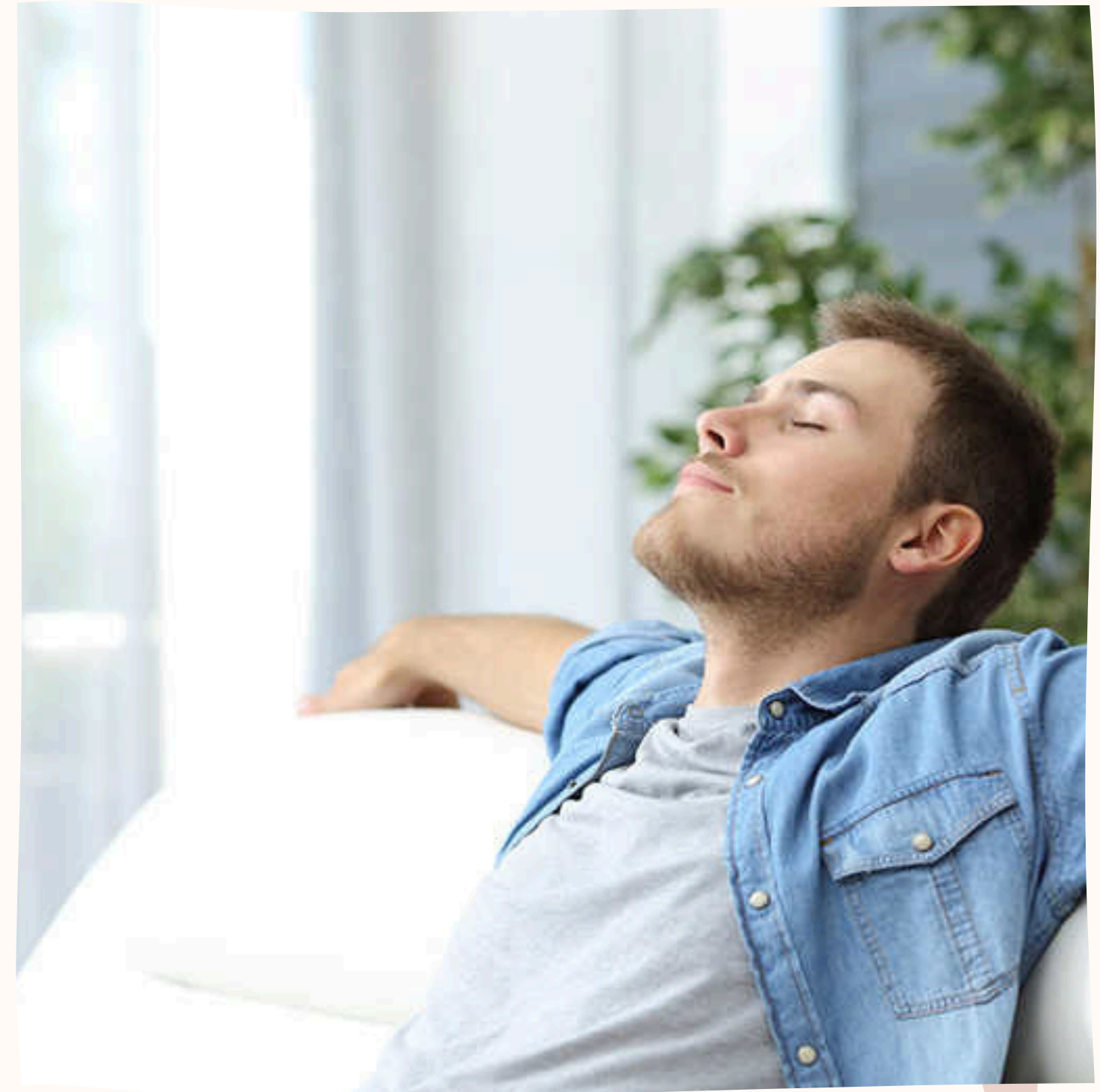
Todos los días nuestro cuerpo se llena de tóxicos provenientes del aire, del agua, de los alimentos e incluso de los productos de higiene personal o de limpieza del hogar.

El cuerpo siempre busca un equilibrio, así que hace todo lo posible para eliminar este ensuciamiento



Eliminación de manera natural

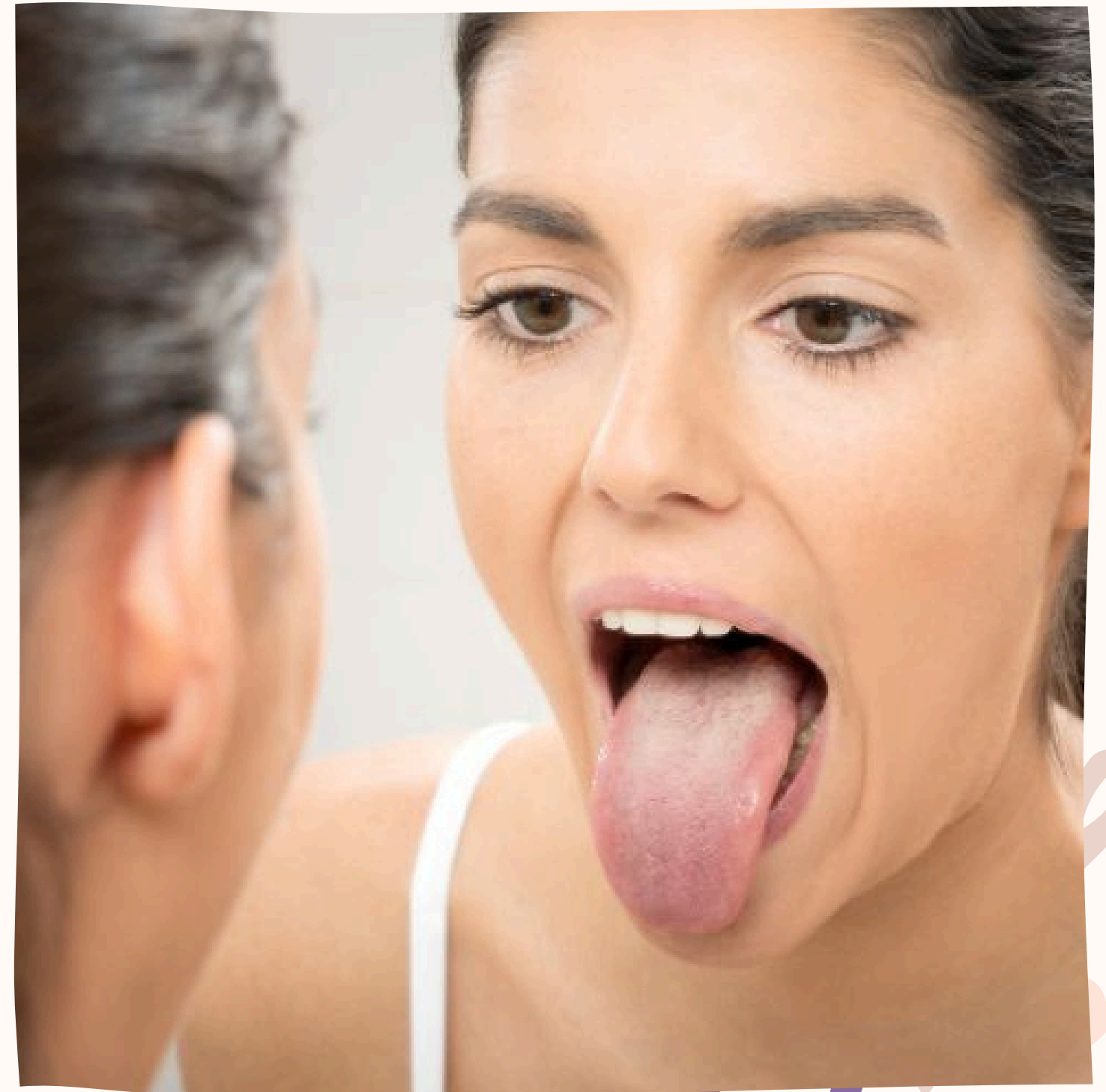
- **RESPIRACIÓN.** Representa el 70% de la energía.
- **SUDOR.** Representa el 20%.
- **ORINA.** Representa el 7%.
- **HECES.** Representa el 3%.
- **ACTIVIDAD FÍSICA, MENTAL y EMOCIONAL.**
- **MENSTRUACIÓN, PARTO, LACTANCIA.**



Eliminación por enfermedades de ajuste

Los órganos se saturan y sufrimos lo que se conoce por enfermedades de ajuste o descargas anormales;

- **resfriados,**
- **tos,**
- **estornudos,**
- **fiebre,**
- **micciones frecuentes,**
- **menstruaciones irregulares,**
- **olor corporal desagradable,**
- **enfermedades cutáneas,**
- **dolores de cabeza,**
- **diarreas,**
- **sudoración constante,**
- **vómitos.**



LA DESINTOXICACIÓN

Un período de depuración produce una restauración general de todo el cuerpo. tanto física como, emocional y mental.

¿QUÉ COMEMOS?

El 90% de los productos vienen envasados para que duren más tiempo fuera de la nevera, todos contienen sustancias químicas para su durabilidad; conservantes y aditivos, la mayoría de ellos son peligrosos para la salud.

- **Las endotoxinas**
- **Las exotoxinas**



¿QUÉ PUEDO HACER?

Con una alimentación saludable y los aceites esenciales puros y certificados de grado terapéutico, eligiendo productos para la higiene personal libres de sustancias sintéticas.

21 DÍAS DEPURANDO

Para que el cambio hacia una vida de Bienestar Natural sea real y posible se debe hacer una depuración al menos entre 2 y 3 semanas.



Qué necesitamos para
Depuración



Aceites y suplementos

- **Ac. esencial de limón**
- **Ac. esencial de lavanda**
- **Ac. esencial Zendocrine**
- **Terrazyme**



Aceites Esenciales



Aceite Esencial

LIMÓN

El aceite esencial de limón es uno de los aceites más usados y populares, gracias a sus múltiples beneficios y usos. Al ser un cítrico tiene propiedades antioxidantes. Y un poderoso limpiador no tóxico para el hogar.



Aceite Esencial

LAVANDA

Alivia las irritaciones ocasionales de la piel, quemaduras y rojeces. Promueve el sueño tranquilo.

Ayuda a calmar la tensión

Internamente ayuda a calmar la ansiedad.



Aceite Esencial

Zendocrine

Es una mezcla de aceites esenciales; mandarina, romero, geranio, enebro y cilantro.

Apoyar la capacidad natural del cuerpo para desintoxicación, ayudando a eliminar toxinas y apoyando la función saludable del hígado, riñones, colon, pulmones y piel.

Uso interno y tópico.



Suplementos

A stylized sun graphic with a light orange circular center and a ring of small, vertical orange lines around it. Small orange dots are scattered around the ring, resembling sunbeams or sparks.

Suplemento

Zendocrine

Apoya las funciones de limpieza y filtración del hígado, los riñones, el colon, los pulmones y la piel.

Mezcla de aceites esenciales, en una cápsula blanda.



Suplemento

COMPLEJO ZENDOCRINE

Desintoxicante.

Extractos de
alimentos integrales.

Apoya la salud de las
funciones de limpieza y
filtración del
hígado, los riñones, el
colon, los pulmones y la
piel.

dōTERRA wellness advocate



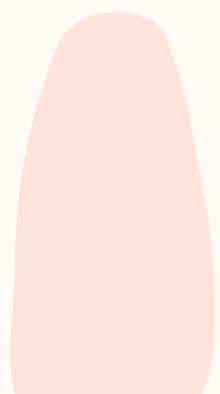
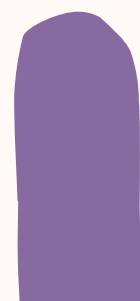
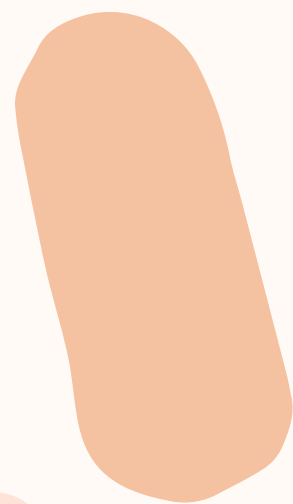
Contraindicaciones



- 
- **Embarazadas y lactantes**
 - **Ciclo menstrual**
 - **Hiper/hipotensión**
 - **Diabetes**



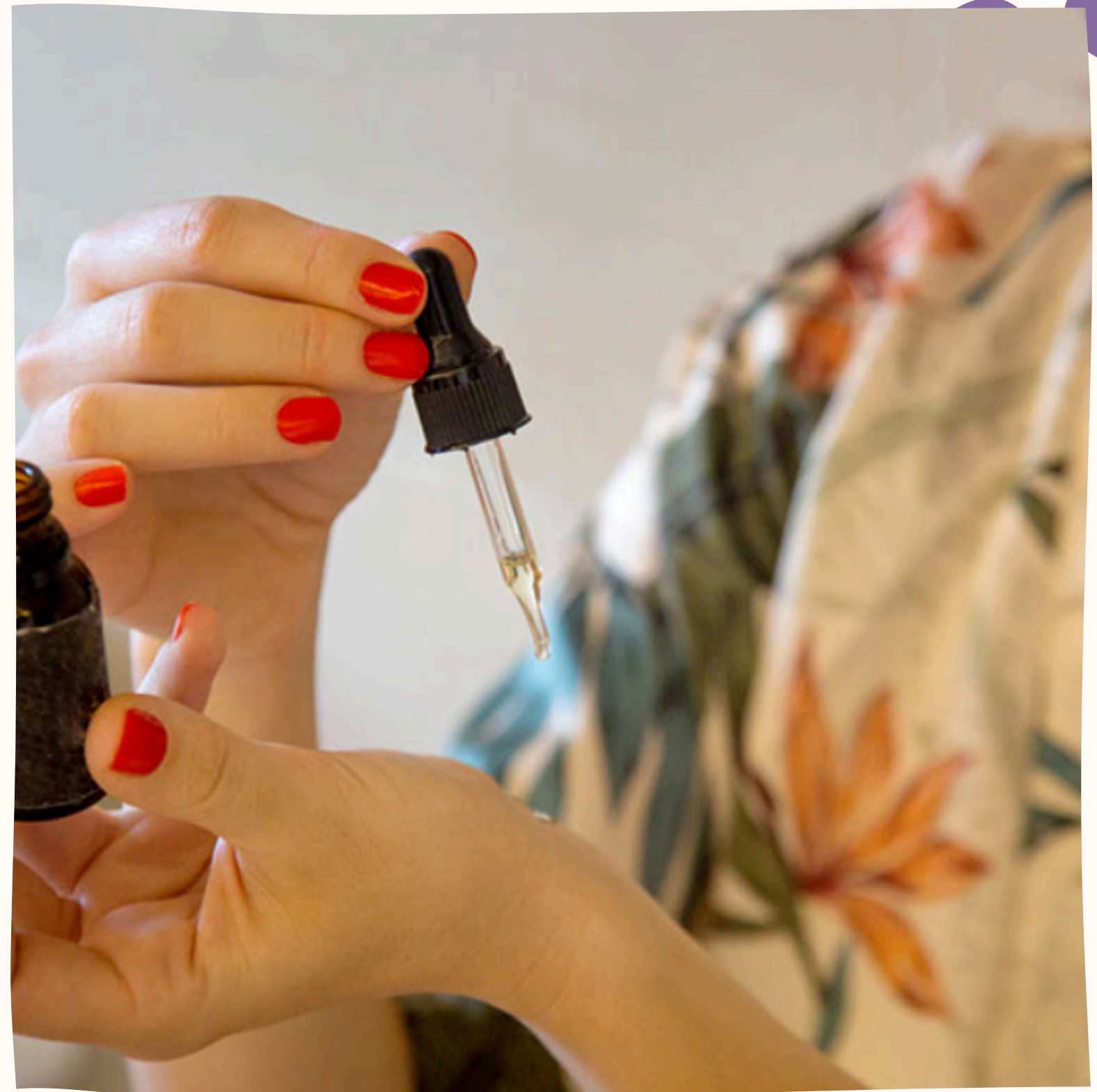
Síntomas del proceso





Durante los 21 días se movilizarán y gran parte de las toxinas y pasarán al torrente sanguíneo, para que sean expulsadas del organismo

¡No hay drama, tenemos nuestros aceites esenciales!



- **Emociones removidas**
- **Hambre emocional**
- **Mal aliento**
- **Alteraciones Tránsito intestinal**



- **Granitos o acné**
- **Dolor de cabeza**
- **Sueño**
- **Cansancio**



Pautas a Seguir



LO MÁS IMPORTANTE

- Elimina el café.
- Elimina el consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas
- Elimina el consumo de carnes rojas y lácteos
- Elimina el consumo de azúcares y harinas refinadas

**Compra productos naturales
y ecológicos.**



RECOMENDAMOS

- Hacer ejercicio.
- Conecto con la naturaleza.
- Beber agua.
- Estar Aquí y Ahora.



RECOMENDAMOS

- Duerme.
- Difunde Aceites esenciales.
- Siente gratitud

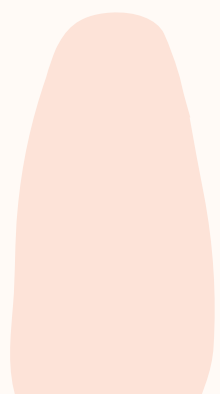
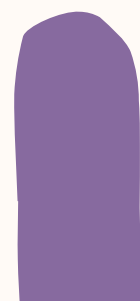
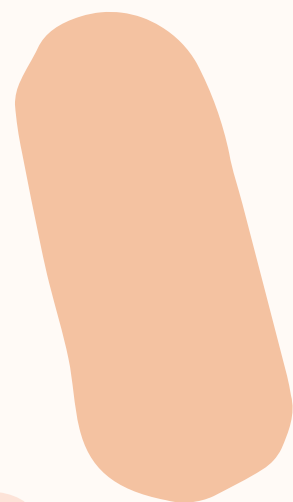


Nuestros mejores aliados

- Semillas de Chia
- Semillas de lino
- Tónico casero con vinagre de manzana.



Repsuración



Etapas

Vive el cambio



SEMANA 1

- Resistencia a los cambios de hábitos.



SEMANA 2

- Síntomas superficiales, empezarán a desaparecer

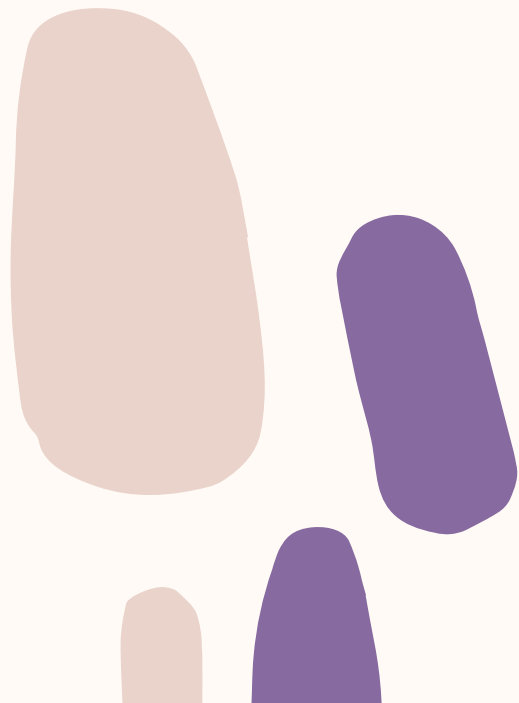


SEMANA 3

- Vitalidad, claridad, optimismo.



Alimentación



Planificación diaria



AYUNAS

1-2 gotas de
limón



DESAYUNO

Batido verde o
crema de
cereales



ALMUERZO

Temprano. Los
alimentos
crudos mejor
en esta hora.



CENA

Solo si tienes
hambre y antes
de las 20h,
para dar
descanso
digestivo antes
de dormir.

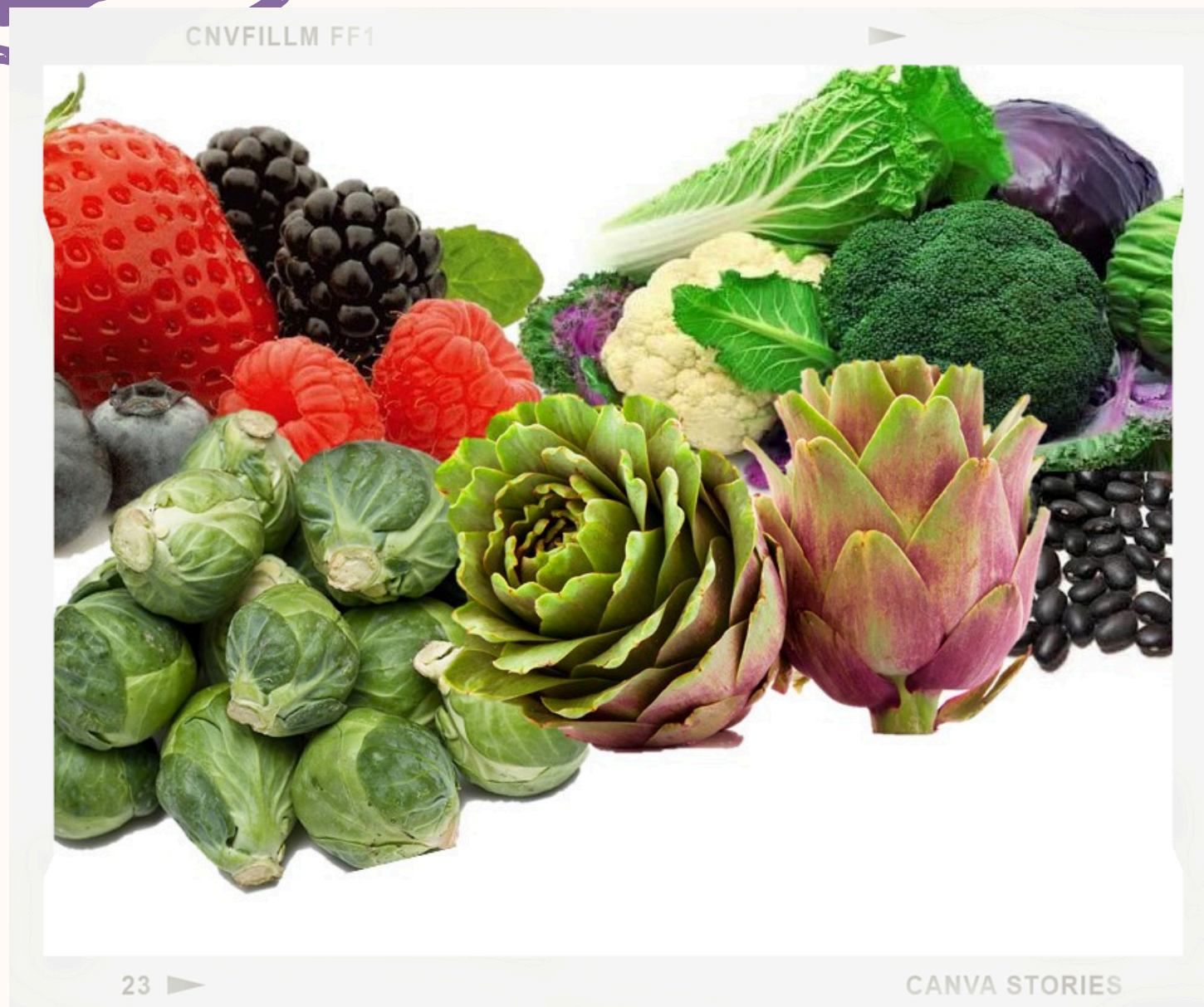
Entre Horas

Esto podrás comer en la merienda por ejemplo:

- Verduras crudas
- Fruta
- Agua de mar
- Nueces o almendras
- Ensalada de zanahorias



Alimentos Incluidos



Los cereales integrales

ARROZ INTEGRAL, ARROZ ROJO, ARROZ SALVAJE, ARROZ BASMATI INTEGRAL, QUINOA, TRIGO SARRACENO, MIJO

Caldo vegetal

Para contrarrestar la sensación de hambre.

Ajo

Contiene compuestos que activan las enzimas hepáticas.

Cúrcuma

Antiinflamatoria y protege activamente el hígado contra el daño tóxico.

Tortitas de arroz

Comodín en caso de hambre a media mañana o tarde.

Verduras

Crucíferas, remolacha y alcachofa.
Cebolla, rábano, todo tipo de setas y las algas.

Alimentos Excluidos



Frutas

Naranjas, zumos de naranjas, pomelos, mandarinas, uvas y plátanos.

Lácteos

De todo tipo.

Ultraprocesados

De todo tipo.

Grasas

Mantequilla, margarina, aceites procesados, manteca, ghee, mahonesa.

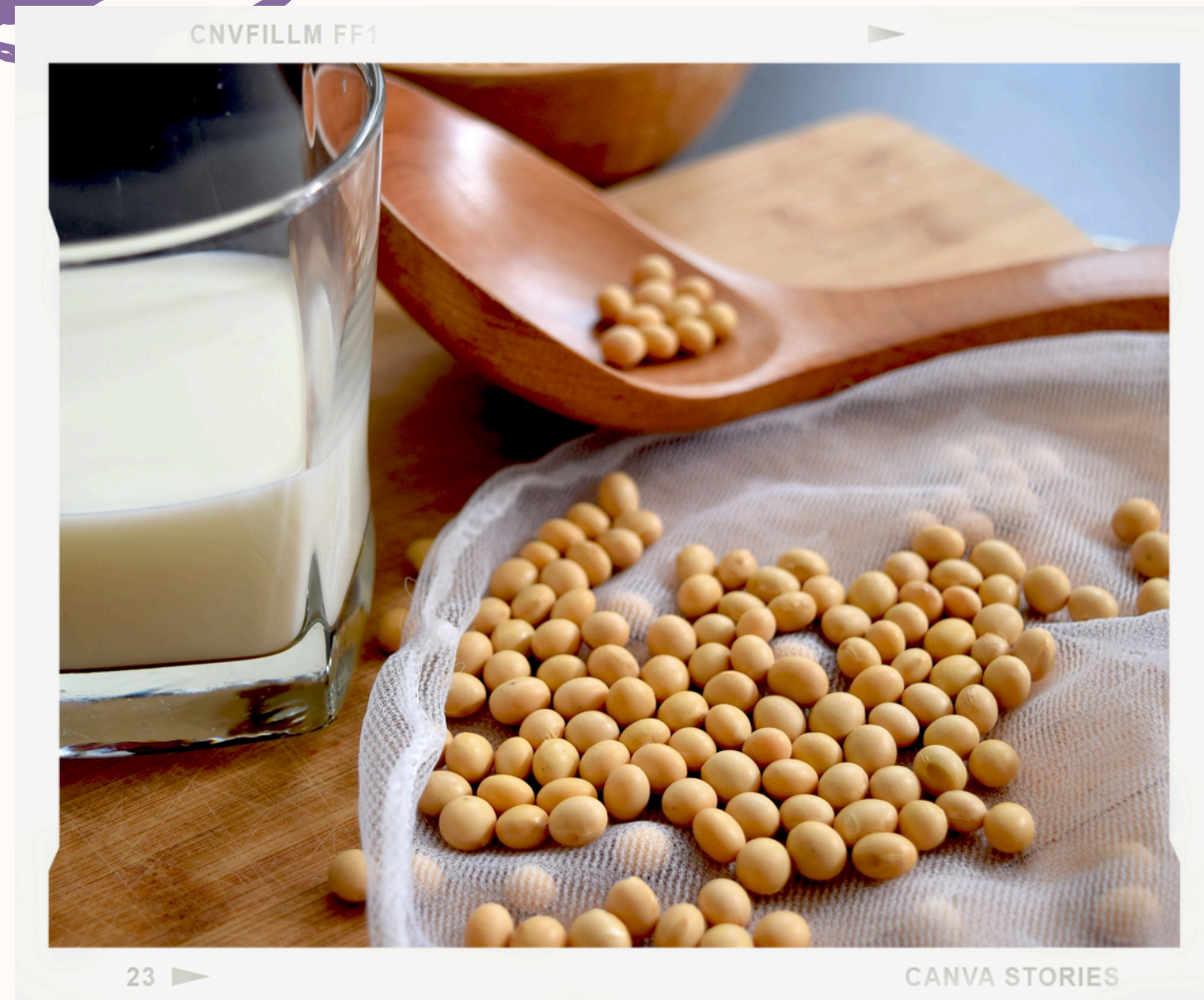
Verduras y hortalizas

Tomates, pimientos, patatas y berenjenas.

Cereales

Trigo, maíz, espelta, centeno, cuscús, avena, bulgur y todas las harinas refinadas.

Alimentos Excluidos



Proteínas

Carne y pescado en la 1º y 2º semana.

Frutos secos

Cacahuetes.

Bebidas

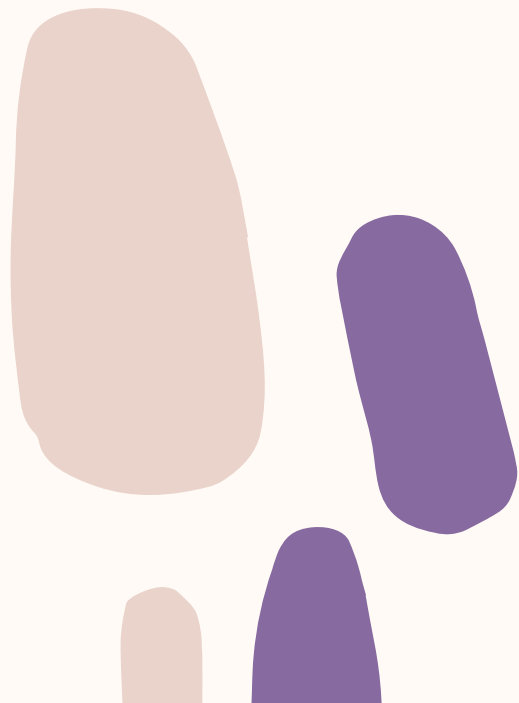
Café, té, bebidas con cafeína, alcohol, refrescos, gaseosas.

Chocolate

Todo tipo de cacao



Tras la
depuración



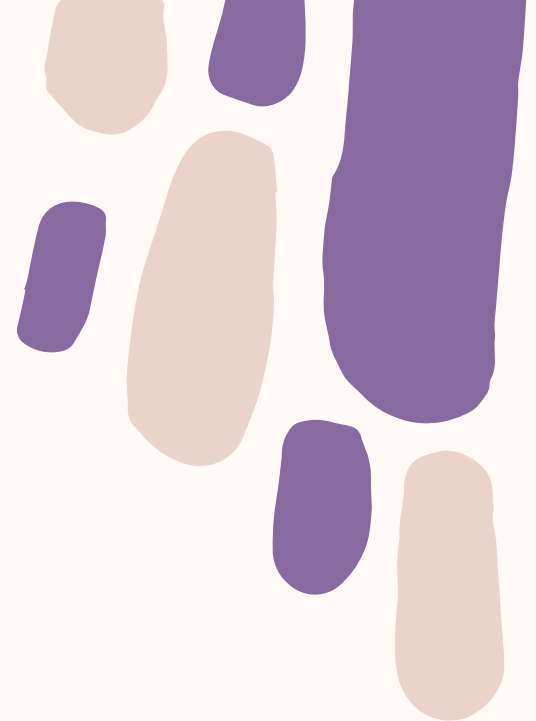
**Cuidado ahora con los alimentos
formadores de mucosidad**

Detonantes tóxicos

Identifica qué alimento perjudican tu cuerpo:

- Malestar de vientre
- Mucosidad nasal
- Hinchazón
- Fatiga
- Dolor de cabeza





Batidos verdes





**Este aporte de energía tiene un gran
efecto positivo en nuestra salud,
vitalidad y estado de ánimo.**



Beneficios de la clorofila

- Combate la anemia
- Elimina las toxinas del organismo.
- Purifica el hígado.
- Mejora el drenaje nasal.
- Aumenta la producción de leche.
- Alivia las inflamaciones (garganta, etc.).
- Alivia las úlceras.
- Purifica la sangre y el sistema linfático.
- Revitaliza el sistema vascular en las piernas.
- Mejora las varices.
- Reduce el dolor por la inflamación.
- Purifica el intestino y colon



Prepara tu batido verde

• LA BASE

Que sea líquida: agua, leche vegetal aguada, agua de coco...

• FRUTAS

Las de tu preferencia: manzanas, arándanos, aguacate, piña, peras, fresas

• HOJAS VERDES

Espinacas, col kale, brócoli, pepino, berros.

• EXTRAS

Chía, sésamo, lino molido, almendras, maca, orejones, nueces, alga espirulina



Consejos

• CANTIDAD

40% Fruta
60% Verduras

• CUÁNDO

Consume de inmediato, (hasta 12h)

• ROTA LOS VERDES

Así te aseguras recibir gran variedad de nutrientes

• AGREGA SEMILLAS

Chía, sésamo, lino molido, almendras, harina de algarroba, maca, nueces, ...



COMBINACIÓN

• FRUTAS ÁCIDAS

Guayaba, limón, manzana verde, piña, moras, frambuesas, arándanos, tamarindo y uva.

• FRUTAS SEMIÁCIDAS

Feresá, lima, kiwi, uvas verdes, mandarina, mango, melocotón

• FRUTAS DULCES

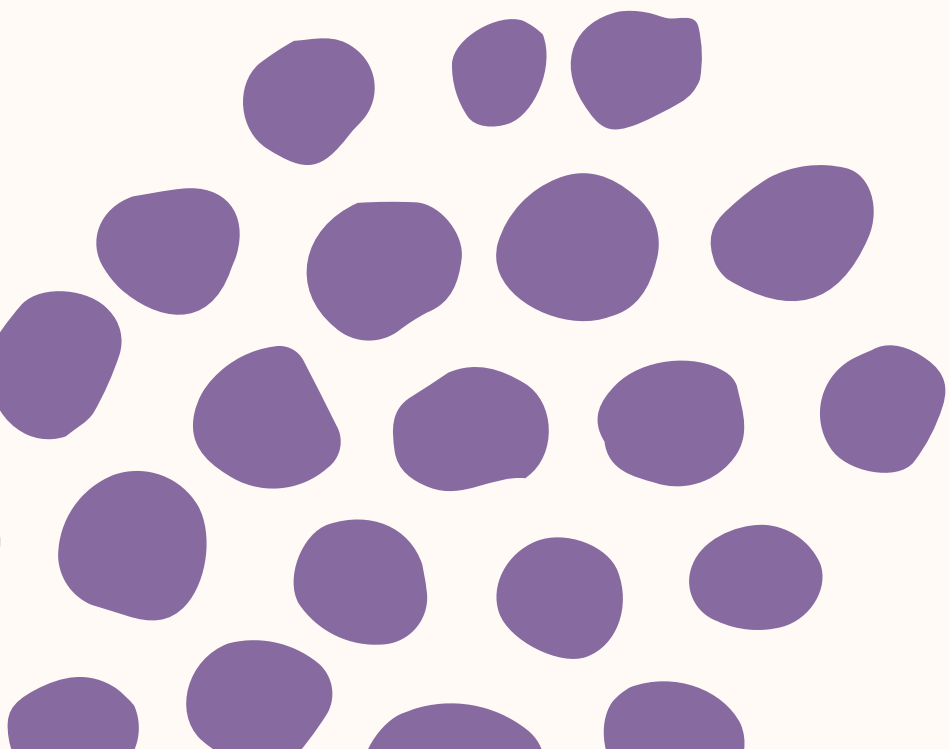
Albaricoque, cereza, chirimoya, ciruela, dátiles, granada, grosella, higo, manzana, melón, níspero, papaya, pera, sandía, uvas.

• FRUTAS NEUTRAS

Aguacate, manzana, almendra, avellana algarroba, castaña, macadamia, nueces



Últimas Recomendaciones





Te serán de gran apoyo

- **Escoger una fecha donde no tengamos que viajar mucho , ni tengamos eventos sociales.**
 - **Se aconseja empezar el fin de semana.**
 - **Escribe un diario**
 - **Apunta la fecha de inicio: 21 días será el tiempo ideal.**
 - **Prepara tu cocina y tus pedidos de aceites esenciales.**
 - **Tenlo todo preparado para no fallar.**
 - **Elimina en la medida de lo posible los tóxicos de tu entorno.**
 - **Hazte una foto antes y después de la depuración.**
 - **La ducha y el baño deben ser breves, por unos 10 minutos.**
- 

Muchas Gracias

Y MUCHO ÉXITO

nos vemos dentro del programa

Lydia Sánchez
@eljardindelydia

