



3 HÁBITOS INDISPENSABLES

*para integrar a tu día a día
y comenzar a transformar tu salud*



1.

ALIMENTACIÓN

consejos para iniciar tu día



ABRIR VENTANA DIGESTIVA

con **infusión depurativa** para preparar tu cuerpo y poner en marcha a filtros hepáticos, renales y digestivos.



INFUSIÓN RECOMENDADA

Opción 1: ortiga + diente de león

Opción 2: romero + jengibre + semillas cilantro

CONSUMO

Tomar al menos 2 tazas antes del desayuno



Animate a integrar **desayunos salados** con **densidad nutricional** para aportarle a tu cuerpo todo lo que necesita.



SUGERENCIAS

Opción 1: tortilla de zanahoria y acelga + mayonesa casera o pesto

Opción 2: crepe quinoa o sarraceno + palta + pollo + tomate cherry + vegetal de gusto.

CONSUMO

Comer el desayuno 30 minutos después de haber tomado la infusión.

2.

HIDRATACIÓN

para tomar durante el día



ABRIR VENTANA DIGESTIVA

con **infusión depurativa** para preparar tu cuerpo y poner en marcha a filtros hepáticos, renales y digestivos.



SUGERENCIAS

Opción 1: limonada (agua filtrada + juego de limón + jengibre + menta/albahaca)



Opción 2: limonada de frutos rojos (agua filtrada + mix de frutos rojos como arándanos, frambuesas, moras) + jugo de limón + jengibre.

PARA ENDULZAR

Si quieres endulzar puedes usar miel, stevia natural o azúcar rubia integral.

3.

RITMOS CIRCADIANOS



ADELANTÁ 1 HORA TU CENA

En lo posible intenta cenar entre las 19 y 20 hs.



RECOMENDACIÓN

Que tu cena sea **sin proteínas, moderada en grasa, baja en sal**, para que termines tu día con una digestión liviana y así puedas tener un sueño profundo restaurador.

Con hinchazón al dormir, no hay regeneración de salud.





*“Integrar pequeños hábitos cada día
transforma tu salud, la relación con tu cuerpo
y te acerca a tu versión de bienestar más radiante”*

Si quieres aprender y conocer más estrategias de salud,
te recomiendo el **“Taller de Salud Digestiva y
Alimentación Desinflamatoria”**.

Ya lo han probado cientos de personas y experimentaron
notables cambios en la salud de su cuerpo.



ESCUELA SALUD HOLÍSTICA