

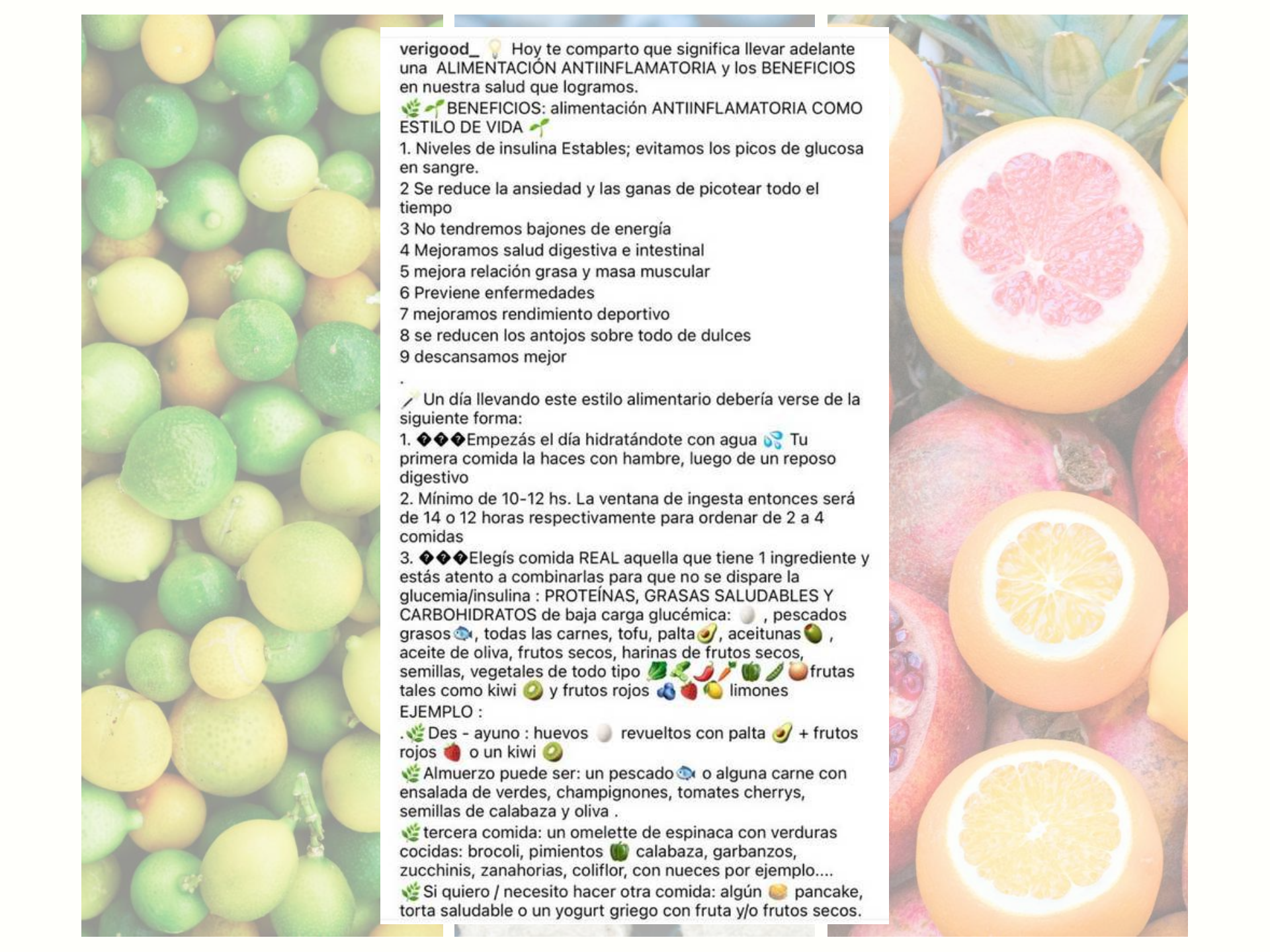


BY VERI GOOD

JUGOS, AGUAS Y SMOOTHIES

Antiinflamatorios





verigood_💡 Hoy te comparto que significa llevar adelante una ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA y los BENEFICIOS en nuestra salud que logramos.

🌿 BENEFICIOS: alimentación ANTIINFLAMATORIA COMO ESTILO DE VIDA 🌿

1. Niveles de insulina Estables; evitamos los picos de glucosa en sangre.
- 2 Se reduce la ansiedad y las ganas de picotear todo el tiempo
- 3 No tendremos bajones de energía
- 4 Mejoramos salud digestiva e intestinal
- 5 mejora relación grasa y masa muscular
- 6 Previene enfermedades
- 7 mejoramos rendimiento deportivo
- 8 se reducen los antojos sobre todo de dulces
- 9 descansamos mejor

🌿 Un día llevando este estilo alimentario debería verse de la siguiente forma:

1. 💧💧💧 Empezás el día hidratándote con agua 💧 Tu primera comida la haces con hambre, luego de un reposo digestivo
2. Mínimo de 10-12 hs. La ventana de ingesta entonces será de 14 o 12 horas respectivamente para ordenar de 2 a 4 comidas
3. 🍷🍷🍷 Elegís comida REAL aquella que tiene 1 ingrediente y estás atento a combinarlas para que no se dispare la glucemia/insulina : PROTEÍNAS, GRASAS SALUDABLES Y CARBOHIDRATOS de baja carga glucémica: 🍳, pescados grasos 🐟, todas las carnes, tofu, palta 🥑, aceitunas 🫒, aceite de oliva, frutos secos, harinas de frutos secos, semillas, vegetales de todo tipo 🥬🥕🌶️🍅🥒🍆🍋🍌 frutas tales como kiwi 🥝 y frutos rojos 🍓🍓🍓 limones

EJEMPLO :

🌿 Des - ayuno : huevos 🍳 revueltos con palta 🥑 + frutos rojos 🍓 o un kiwi 🥝

🌿 Almuerzo puede ser: un pescado 🐟 o alguna carne con ensalada de verdes, champignones, tomates cherrys, semillas de calabaza y oliva .

🌿 tercera comida: un omelette de espinaca con verduras cocidas: brocoli, pimientos 🫑 calabaza, garbanzos, zucchini, zanahorias, coliflor, con nueces por ejemplo....

🌿 Si quiero / necesito hacer otra comida: algún 🥞 pancake, torta saludable o un yogurt griego con fruta y/o frutos secos.

*Pero aquí no estamos para hablar de inflamación ya que esto lo hablaremos más a fondo en el **RETO DE MAYO** 🔄 que puedes inscribirte **ACA**, en donde llevaremos una guía de alimentación basado en recetas **ANTIINFLAMATORIAS** ★*



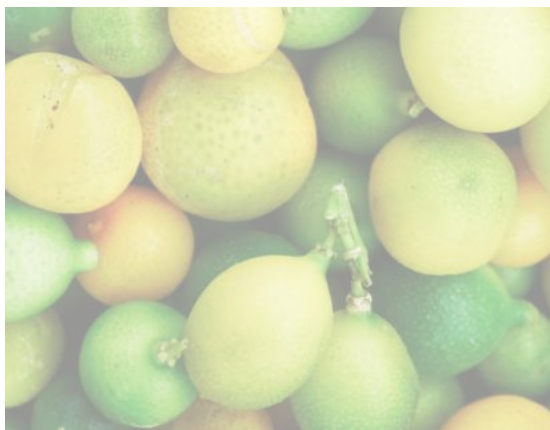
*Tener de aliadas simples recetas para **DESAYUNOS Y MERIENDAS** me ha ayudado a mantenerme en mi objetivo. *La planificación y organización es la clave del éxito para lograr llevar adelante cualquier plan que te acerque a tu meta*.*

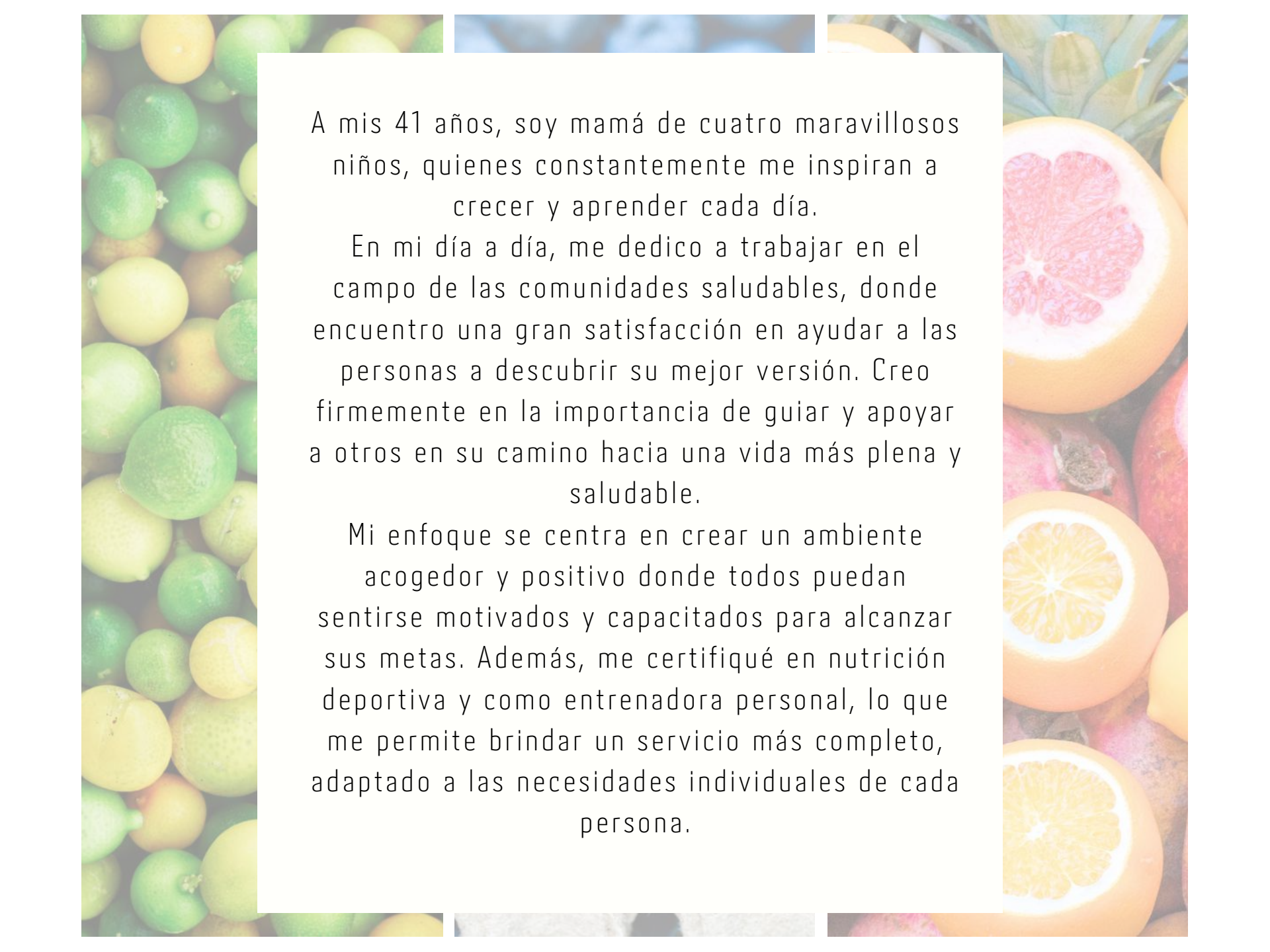
Con la lista de compras 🛒 necesaria y si tienes tus comidas pensadas te podrás mantener en tus hábitos de alimentación y mejor aún, podrás comer fuera de casa 🏠 llevando tu vianda viajera o eligiendo opciones que te apoyen en tu meta



BY VERI GOOD

ACERCA DE MI

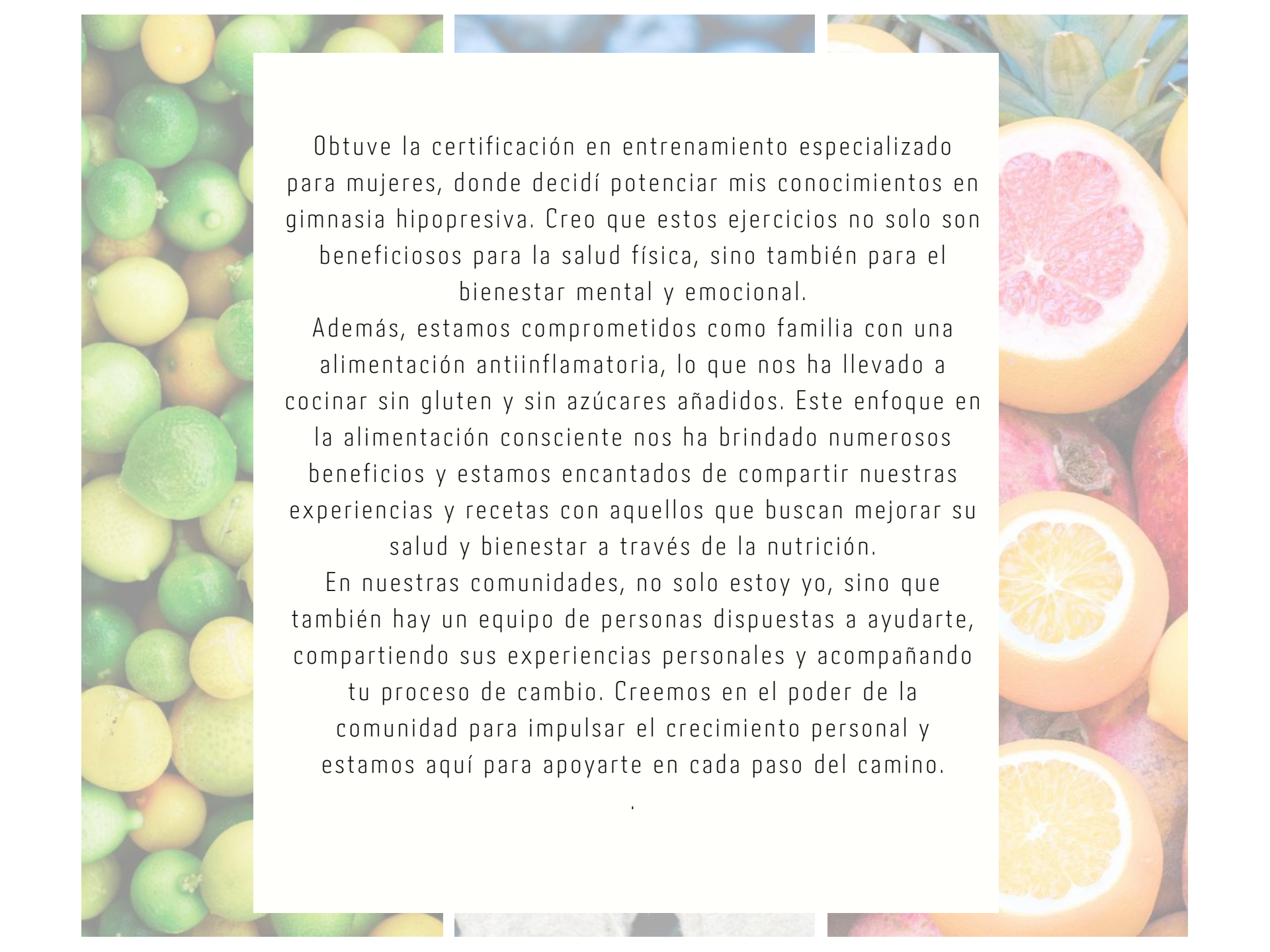




A mis 41 años, soy mamá de cuatro maravillosos niños, quienes constantemente me inspiran a crecer y aprender cada día.

En mi día a día, me dedico a trabajar en el campo de las comunidades saludables, donde encuentro una gran satisfacción en ayudar a las personas a descubrir su mejor versión. Creo firmemente en la importancia de guiar y apoyar a otros en su camino hacia una vida más plena y saludable.

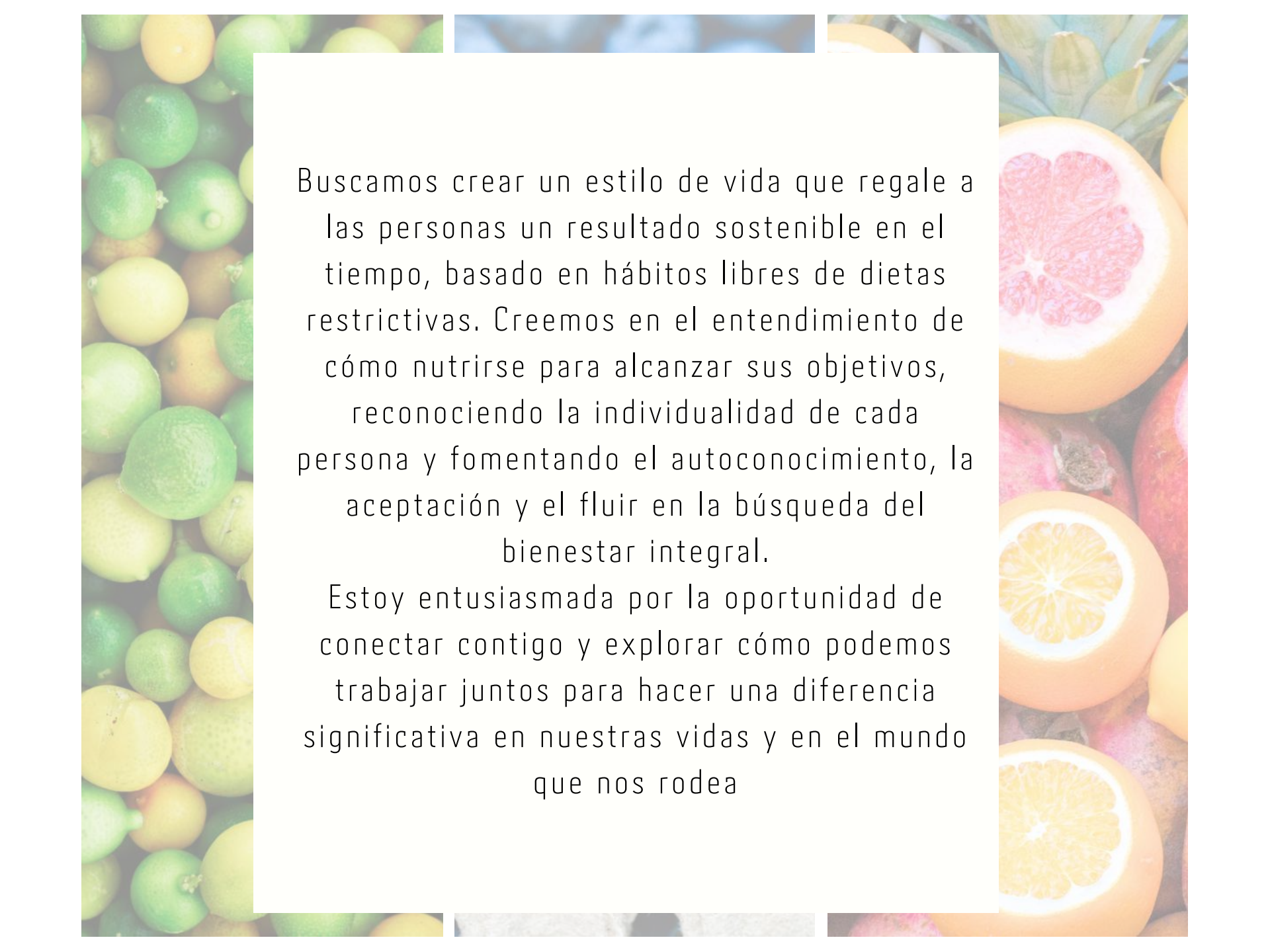
Mi enfoque se centra en crear un ambiente acogedor y positivo donde todos puedan sentirse motivados y capacitados para alcanzar sus metas. Además, me certifiqué en nutrición deportiva y como entrenadora personal, lo que me permite brindar un servicio más completo, adaptado a las necesidades individuales de cada persona.



Obtuve la certificación en entrenamiento especializado para mujeres, donde decidí potenciar mis conocimientos en gimnasia hipopresiva. Creo que estos ejercicios no solo son beneficiosos para la salud física, sino también para el bienestar mental y emocional.

Además, estamos comprometidos como familia con una alimentación antiinflamatoria, lo que nos ha llevado a cocinar sin gluten y sin azúcares añadidos. Este enfoque en la alimentación consciente nos ha brindado numerosos beneficios y estamos encantados de compartir nuestras experiencias y recetas con aquellos que buscan mejorar su salud y bienestar a través de la nutrición.

En nuestras comunidades, no solo estoy yo, sino que también hay un equipo de personas dispuestas a ayudarte, compartiendo sus experiencias personales y acompañando tu proceso de cambio. Creemos en el poder de la comunidad para impulsar el crecimiento personal y estamos aquí para apoyarte en cada paso del camino.



Buscamos crear un estilo de vida que regale a las personas un resultado sostenible en el tiempo, basado en hábitos libres de dietas restrictivas. Creemos en el entendimiento de cómo nutrirse para alcanzar sus objetivos, reconociendo la individualidad de cada persona y fomentando el autoconocimiento, la aceptación y el fluir en la búsqueda del bienestar integral.

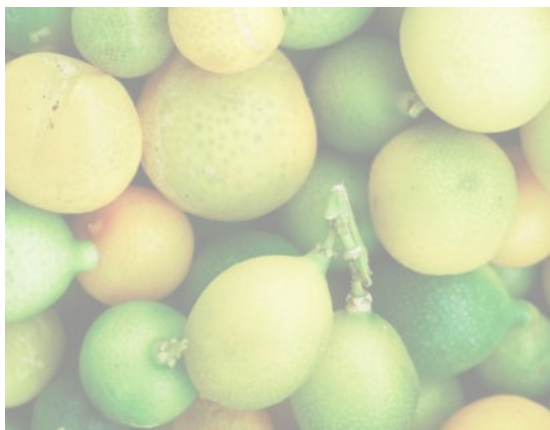
Estoy entusiasmada por la oportunidad de conectar contigo y explorar cómo podemos trabajar juntos para hacer una diferencia significativa en nuestras vidas y en el mundo que nos rodea



BY VERI GOOD

RECETARIO

Antiinflamatorios



**TOCA LA FOTO
PARA IR AL
REEL**

AGUAS *Infusionadas*

ANTIINFLAMATORIA

POMELO
CANELA
MANZANA
CURCUMA

**EN CADA RECETA, SI TOCAS
LA FOTO TE DIRIJE AL REEL**





AGUAS *Infusionadas*

ANTIINFLAMATORIA

POMELO
CANELA
MANZANA
CURCUMA

ANTIINFLAMATORIO

- Pomelo 1
- Manzana 🍏 1/2 grande
- Canela 2 ramitas
- Curcuma rallado pizca 🍊
- Pizca pimienta



EL MEJOR DETOX QUE EXISTE ES: LIMPIAR TU HIGADO

LIMON

MEJORA METABOLISMO
AYUDA A REDUCIR LOS NIVELES
DE GRASA DEL HIGADO

JENGIBRE

REPARA CÉLULAS DAÑADAS
ELIMINA TOXINAS Y
ESTIMULA AL HIGADO

ZANAHORIA

MEJORA DIGESTION
DE LAS GRASAS
ELIMINA TOXINAS DEL CUERPO

+ Pizca de PIMIENTA CURCUMA

AYUDA A REDUCIR LA
INFLAMACION EN EL
HIGADO

🌱 **COMO CONSUMIR** : Toma por 1 semana en ayunas para ayudarte en el proceso de eliminar impurezas acumuladas.

★ **INGREDIENTES** :

- . 2 zanahorias 🥕
- . 1cm de jengibre 🌿 puede ser en polvo 1 🥄
- . 1 cm de cúrcuma 🍊 puede ser en polvo 1 🥄
- . Pizca de pimienta para activar la curcumina
- . 1 limón 🍋 su jugo
- . 200 ml de agua 💧

★ **PASO A PASO** :

1. Lava los ingredientes y corta en trozos moderados
2. Lleva a la Licuadora y mezcla hasta obtener una consistencia suave y homogénea
3. Sirve y disfruta!

Este jugo es fibra y con propiedades depurativas que te ayudará a normalizar la función hepática.

🌱 Los jugos depurativos son una excelente forma de iniciar una limpieza de hígado y favorecen una alimentación antiinflamatoria. Además, son ricos en antioxidantes y fibra ayudando a nuestro sistema gastrointestinal a mejorar.

SUMATE AL PLAN DE 7 DIAS

DE MEJORA DE HABITOS

TOCA LA IMAGEN PARA
HABLARME POR WSP

**-APRENDE A LIDERAR TU
ALIMENTACION Y LOGRAR TU
META CON ESTRATEGIA**



WhatsApp
Versie 2.12.13



Help / Veelgestelde vrs



AGUA PURIFICANTE

MENTA LIMÓN JENGIBRE TÉ VERDE

★ BENEFICIOS :

✂ DIGESTIÓN: Ayuda a aliviar digestiones pesadas, Activa el sistema digestivo, Reduce la hinchazón y náuseas. Es un mix ideal para aliviar molestias digestivas.

✂ SISTEMA INMUNE : da soporte y lo mantiene fuerte en la prevención de enfermedades por su poder antioxidante del té verde 🌿

✂ REDUCE INFLAMACION Y Estrés OXIDATIVO : a través de compuestos antiinflamatorios y antioxidantes del Limón 🍋 y el jengibre 🍵

★ Las aguas infusionadas en frío son una buena opción para el verano y para dejar de lado los jugos y bebidas gaseosas azucaradas. Son muy fáciles de preparar y puedes darle sabores deliciosos con frutas, verduras y hierbas aromáticas. 🥒🍵🍊 que aportarán diversos y variados beneficios apoyando el equilibrio y balance de tus buenos hábitos.

EBOOK DE RECETAS 📖 DE AGUAS, JUGOS Y SMOOTHIES SALUDABLES EN BIO O PEDIME POR MENSAJE PRIVADO EL LINK 🍓🍇🍓

Agua INFUSIONADA 💧 PARA TU SISTEMA INMUNE para un litro y medio de agua 💧

.Menta al gusto 🌿

. Limón 🍋 1 y/o lima

.jengibre 🍵 5 cm rallado

.Té verde 🌿



POMELADA

verigood_ 🔥 **POMELADA:** para consumir así con la fibra de los cítricos, aprovechando la vitamina C de consumirla en el momento y el poder antioxidante, digestivo y desinflamante al sumarle jengibre 🌿 menta 🌿 y solo endulzar opcionalmente con Stevia.

Te hidratas, refrescas y nutris de una deliciosa manera. Obvio siempre con mucho hielo 🧊 🔥

🔑 **EBOOK ESPECIAL Jugos, Aguas y Smoothies Nutritivos**
⭐⭐🌿 **DISPONIBLE PARA DESCARGAR EN BIO DE** 📺

🌿 **INGREDIENTES:**

Para 1 litro

- . 1 pomelo 🍊
- . 1 limón grande o 2 🍋
- . 3 cm de jengibre 🌿
- . Hojas de menta 🌿
- . Stevia o Moni fruit
- . 1 vaso de agua 💧 grande
- . Hielo 🧊

🌿 **PASO A PASO:**

Pelá los cítricos, 🍊 retírale las semillas y llévalo a la licuadora junto con el jengibre 🌿 con mucho hielo y el agua 💧 licúas ...

Luego suma las hojitas de menta y opcional stevia y lo vas a licuar un poco más

Disfrútalo en el momento o prepárate un rico mate 🍵 y hace Tereré con este elixir maravilloso...



Agua Depurativa

CONTRA LA RETENCIÓN E INFLAMACIÓN

UN DÍA A LA VEZ

verigood_ 🍊 **AGUA DEPURATIVA:** si te cuesta tomar agua sola esta infusión tiene mucho sabor, súper refrescante y proporciona beneficios además del principal: hidratación, que te ayudará a eliminar exceso de líquido y toxinas. Esta infusión 💧 🌱 🍊 no es la solución de los problemas, es parte de un estilo de vida saludable **RECETA** 🍷

📖 **EBOOK DE RECETAS EN BIO. DESCARGA EN TU CELU O COMPU LAS GUIAS** 🔗 ✨ 🍊

✂ **SUS INGREDIENTES :** La **Albahaca** es una potente hierba antibacteriana y antiinflamatoria que se ha demostrado que ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad. Las **Naranjas** son conocidas por su alto contenido de vitamina C, pero también pueden reducir el colesterol y promover una piel sana. El **Jengibre** que contiene gingerol tiene poderosos efectos antiinflamatorios y antioxidantes puede ayudar a reducir el estrés oxidativo, que es el resultado de tener una cantidad excesiva de radicales libres en el cuerpo.

INFUSION:

- ✂ 1 Litro de agua 💧
- ✂ Albahaca 🌱
- ✂ 1 naranja 🍊 en rodajas
- ✂ Jengibre rallado o en polvo o en rodajas 3 cm ideal
- ✂ **OPCIONALES:**
- ✂ gotas de Stevia y limón o lima 🍋

PASO A PASO :

En una jarra o botella sumas los ingredientes; luego añadís el litro de agua y dejas reposar unos 30 minutos. Podes servir con hielo extra y endulzar si es de tu elección. Si sumas más **NARANJA** 🍊 al servir aprovechas el aporte de vitamina C. Súper refrescantes para cualquier momento del día, puedes consumir a diario. Y conservar en heladera hasta por 4 días.



CONTRA LA INFLAMACIÓN
Y RETENCIÓN - JUGO EN I

LA

verigood_ 🍌🍌🍌 **CUBOS PODEROSOS** 💎
DE INFLAMATE Y CUIDA TU CELULA A DIARIO
: está bebida favorece la digestión y nos ayuda a
prevenir el estreñimiento además es rica en
antioxidantes; una gran aliada para calmar la hinchazón.
Ideal en una alimentación antiinflamatoria. Nos
hidratamos, prevenimos la retención de líquido y
sumamos nutrientes. **RECETA** 🍌 del **JUGO**
POTENCIADOR rinde 1 litro

🔗 **EBOOK DE RECETAS EN BIO. DESCARGA EN TU
CELU O COMPU LAS GUIAS** 🔗 🍌🍌🍌

🍌 **JENGIBRE** : es un potente antioxidante y
antiinflamatorio además de aliviar náuseas, migrañas, y
dolor menstrual, tiene poder digestivo.
Potenciado con el **LIMON** 🍌 y su poder antioxidante y
sumando la bomelina de la **PIÑA** para desinflamar.

🌿 **JUGO DEPURATIVO** + 💎🌿

RINDE 1 LITRO Y +!

- 🍌 3 limones
- 🍌 Jengibre en rodajas 5 cm ideal aprox
- 🍌 1/2 piña

🌿 **OPCIONALES:**

- 🌿 Aloe Vera
- 🌿 gotas de Stevia

PASO A PASO :

- . Lavas bien la Verduras y fruta. Cortas y...
- . En la licuadora o extractor pones los ingredientes
pueden o no estar frezados
- . Ahora si los vasos de agua 💧
- . Licúas unos minutos; colas o filtras opcional y
disfrutas en el momento una ración y puedes freezar en
una cubetera o hielera para consumir después 🍌🔥
- . cuando están listos los hielos puedes añadir agua fría o
caliente 🔥 o usarlos en Smoothies favoritos como
base
- . Puedes servir con limón extra y endulzar si es de tu
preferencia. Le queda muy bien la@menta o la lima 🌿

. Súper refrescantes puedes consumir a diario. Si sumas
más limón 🍌 al servir aprovechas el aporte de
vitamina C 🌿 **1.CONSUMÍ EL JUGO CON LA FIBRA
RECIÉN HECHO** 🍌🍌🍌

. **2. LO QUE QUEDA LO FILTRAS** (opcional)

3. LO FREEZAS





ANTIINFLAMATORIO

NARANJA
ZANAHORIA
CURCUMA
JENGIBRE
PROTEINA SABOR
VAINILLA
AGUA

♥ SMOOTHIE ANTIINFLAMATORIO: 🍊 🥕
1 NARANJA 🍊
1 ZANAHORIA 🥕
1 🥄 CURCUMA 🍫
1 SCOOP DE PROTEINA SABOR VAINILLA 🍦 opcional
3 RODAJAS DE JENGIBRE 🌿
1/2 TAZA DE AGUA 💧



ANTIINFLAMATORIO

ZANAHORIA

NARANJA

CURCUMA

PIMIENTA

★ **PREPARACION:** sanitizas y pelas las verduras y frutas de cada mix. Quitas semillas. Licúas y luego filtrarás con colador, bolsa de "filtrado" se consigue en dietéticas o embudo apto. O si lo deseas consumirlo con la fibra también se puede. Podes sumar más hielo 🧊 y endulzar con Stevia.

ANTIINFLAMATORIO

- . 1 Naranja 🍊 grande o 2 pequeñas o pomelo
- . 1 zanahoria 🥕
- . 3 cm Curcuma o 1 cucharita en polvo 🟡
- . Pizca pimienta 🌶️
- . Agua c/n 💧 (te das cuenta al licuar)



Terere

JUGO ANTIINFLAMATORIO

☀️ **INGREDIENTES:**

Para 1 litro

- . 1 pomelo 🍊
- . 1 limón grande o 2 🍋
- . 3 cm de jengibre 🍵
- . Hojas de menta 🌿
- . Stevia o Moni fruit
- . 1 vaso de agua 💧 grande
- . Hielo 🧊

☀️ **PASO A PASO:**

Pelá los cítricos, 🍊 retírale las semillas y llévalo a la licuadora junto con el jengibre 🍵 con mucho hielo y el agua 💧 licúas ...

Luego suma las hojitas de menta y opcional stevia y lo vas a licuar un poco más

Disfrútalo en el momento o prepárate un rico mate 🍵 y hace Tereré con este elixir maravilloso...

SUMATE AL PLAN DE 7 DIAS

DE MEJORA DE HABITOS

TOCA LA IMAGEN PARA
HABLARME POR WSP

**-APRENDE A LIDERAR TU
ALIMENTACION Y LOGRAR TU
META CON ESTRATEGIA**



WhatsApp
Versie 2.12.13



Help / Veelgestelde vrs



AGUA INFUSIONADA

PIZCA DE PIMIENTA

• **Agua INFUSIONADA 🍃 PARA TU SISTEMA INMUNE**
para un litro y medio de agua 🍃

- Naranja 🍊 1
- Limón 🍋 1 y/o lima
- pepino 🥒 1/2
- Curcuma 🍷 3 cm rallado
- jengibre 🍵 5 cm rallado
- pimienta pizca 🌶️

• 🌟 con con este mix de frutas 🍌, verduras 🥬 y hierbas 🍵: los alimentos frescos transfieren su aroma y sabor. Podes conservar en la heladera hasta 24 horas y reutilizar ♻️ ingredientes solo que su sabor será menos intenso. CONSULTA CON TU MÉDICO SI TOMAS MEDICAMENTOS 💊



Antioxidante

FRUTOS ROJOS
CHÍA
LIMÓN
COLAGENO

BY @VERIGOOD_

★ **PREPARACION:** sanitizas y pelas las verduras y frutas de cada mix. Quitas semillas. Licúas y luego OPCIONAL lo filtrarás con colador, bolsa de "filtrado" se consigue en dietéticas o embudo apto. O si lo deseas consumirlo con la fibra también se puede así lo prefiero yo. Podes sumar más hielo 🧊 y endulzar con Stevia.

ANTIOXIDANTE

- . 1/4 taza de frutos rojos 🍓 🍇
- . 1 cuchara 🥄 de chía
- . 1 limón en gajos 🍋
- . COLAGENO: opcional 1 scoop

SALUD DIGESTIVA

- . 1/4 pepino
- . Hojas de albahaca 🌿
- . 3 cm Jengibre 🍵 o en polvo
- . 1 limon 🍋 en gajos
- . Agua c/n 💧

ANTIINFLAMATORIO

- . 1 pomelo 🍊 en gajos
- . 1 limón o lima en gajos
- . 3 cm de jengibre 🍵 o 1 🥄
- . Agua c/n 💧 (te das cuenta al licuar)

La idea es el equilibrio y balance con buenos hábitos. CONSULTA CON TU MÉDICO SI TOMAS MEDICAMENTOS 💊 ★ Los JUGOS FILTRADOS Y en frío son una buena opción para el verano y para dejar de lado las bebidas gaseosas azucarados. Son muy fáciles de preparar y puedes darle sabores deliciosos con frutas, verduras y hierbas aromáticas armando los mix que más te gusten o siguiendo recetas como las Que te comparto a diario.



Agua Potenciada

COMBATE EL ESTREÑIMIENTO
Y LA INFLAMACIÓN

inflamación

verigood_ 🍎🍌 **COMBATE EL TRANSITO LENTO E INFLAMACION:** está bebida favorece la digestión y nos ayuda a prevenir el estreñimiento además es rica en antioxidantes; una gran aliada para calmar la hinchazón. Ideal en una alimentación antiinflamatoria. Nos hidratamos, prevenimos la retención de líquido y sumamos fibra y nutrientes **RECETA** 📌

📖 **EBOOK DE RECETAS EN BIO. DESCARGA EN TU CELU O COMPU LAS GUIAS** 📖 ✨ ✨ 🍊

BEBIDA REGULARIZADORA 🗿 :

- ✨ 1 vaso de agua 💧
- ✨ Jengibre rallado o en polvo o en rodajas 2 cm ideal
- ✨ 1 🥄 de cúrcuma en polvo o 1 cm de la raíz
- ✨ 1 cucharita de Pimienta
- ✨ 1 🥄 de vinagre de sidra de @manzana el mío sin pausterizar @natieroficial
- ✨ 1 🥄 de Psyllium Husk molido o semillas de Chía: gran aporte de fibra.
- ✨ OPCIONALES:
- ✨ gotas de Stevia

PASO A PASO :

En un vaso sumas los ingredientes junto con hielo 🧊 ; luego añadís el agua y dejas reposar unos minutos. Podes servir y endulzar si es de tu preferencia. Le queda muy bien la menta 🌿

Súper refrescantes para cualquier momento del día podes consumir a diario. Podes hacer en cantidad Y conservar en heladera hasta por 4 días en botella con tapa



LA MEJOR INFUSIÓN ANTIINFLAMATORIA DERROTA LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS HOY

verigoodlife_ 🍌🍌 LA MAS DELICIOSA Y RENDIDORA
INFUSION ANTIINFLAMATORIA: NO TIRES NUNCA MAS
LA CASCARA DE LA 🍌🍌

- ESTA BEBIDA ES UN GRAN ALIADO SI RETENEMOS LÍQUIDOS
- PODEMOS TOMARLO TODOS LOS DÍAS
- DESINFLAMATORIO NATURAL
- EL MEJOR REMEDIO PARA LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS DURANTE EL CICLO MENSTRUAL

Lee más : GUARDA PARA DESPUÉS, COMPARTÍ TU ❤️ me ayuda un montón !

🌟 INGREDIENTES:

- 1 litro y medio de agua 🍷
- 2 ramitas de canela 🍷
- 5 clavitos de olor OPCIONAL
- Cáscara de piña 🍌
- 1 🍌 de jengibre 🍌 rallado
- 2 🍌 de cúrcuma en polvo o rallada
- Limón si te gusta 🍌 luego de que Tenes lista la infusión

🌟 PASO A PASO :

Pones el agua 🍷 fría en una Ollita. Sumas la canela, el clavo de olor, la cáscara de la piña 🍌 y añadís jengibre 🍌 y cúrcuma.

Llevas a hervir. Una vez que hierve dejas infusionar por 5 a 8 minutos. Apagas el

Fuego 🔥

Esperas que se entibie. Y lo colas con cuidado.

Podes volver a infusionar con los ingredientes que quedan colados colocando más agua y volviendo a hervir 1 o 2 veces más conserva propiedades.

Conserva en botella o jarra por hasta 3 días. Disfruta caliente 🔥 como té o delicioso frío 🍷 con hielo y limón 🍌

🌟 BENEFICIOS :

🍌 DIGESTIÓN: Ayuda a aliviar digestiones pesadas, Activa el sistema digestivo, Reduce la hinchazón y náuseas

🍌 SISTEMA INMUNE : da soporte y lo mantiene fuerte en la prevención de enfermedades por su poder antioxidante

🍌 REDUCE INFLAMACION Y Estrés OXIDATIVO : a través de compuestos antiinflamatorios y antioxidantes de la cúrcuma y el jengibre

La idea es el equilibrio y balance con buenos hábitos.

CONSULTA CON TU MÉDICO SI TOMAS

MEDICAMENTOS 🍌🍌🌟



AGUAS INFUSIONADAS

ANTIINFLAMATORIA

.POMELO

. MANZANA

. CURCUMA

.PIMIENTA

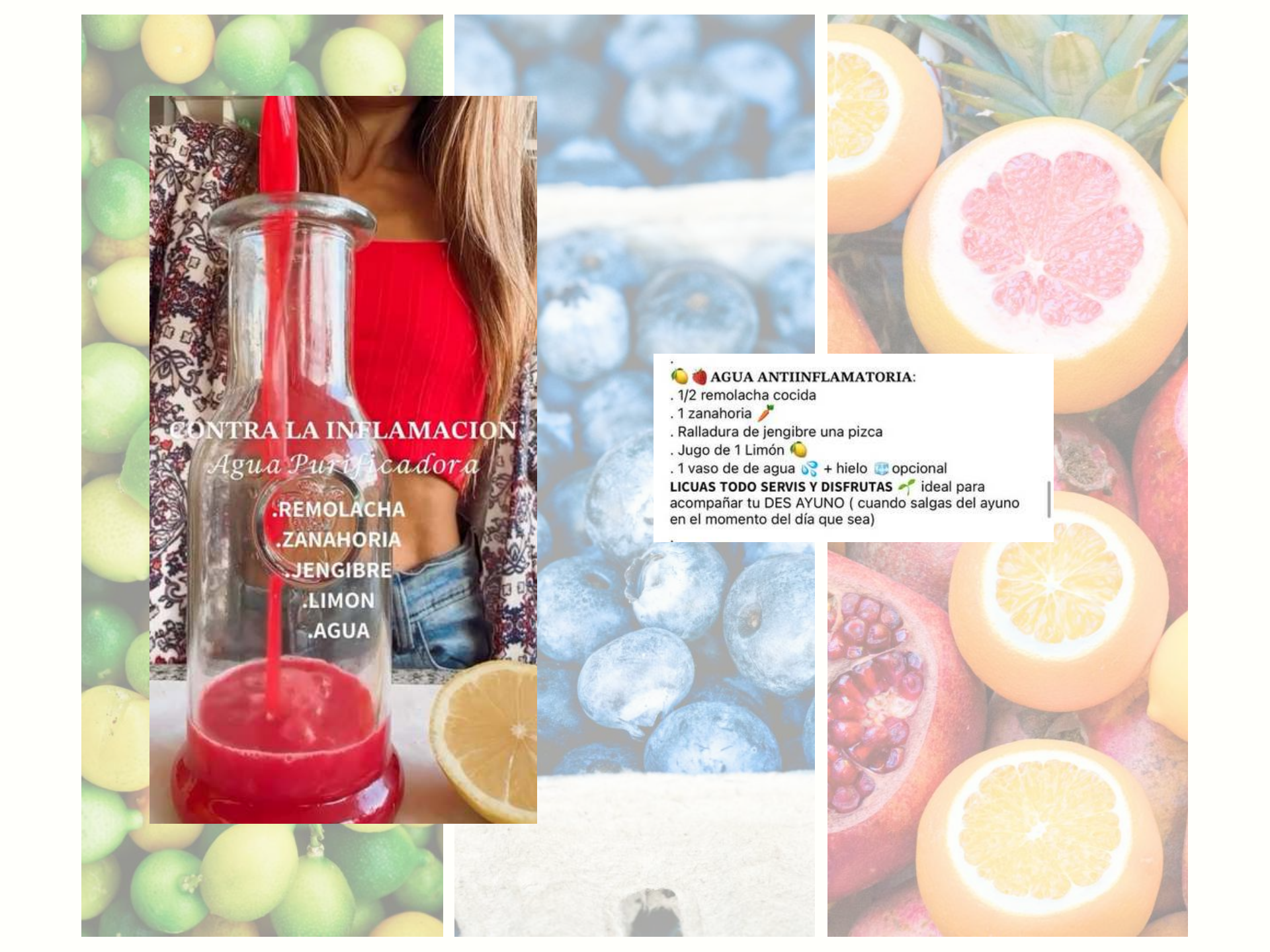
.CANELA

verigoodlife_  **AGUAS INFUSIONADAS**  : para un litro y medio de agua. Estas 5 ideas  te ayudarán a tu hidratación cotidiana y a potenciar una alimentación saludable y equilibrada. Suma beneficio y color a tus días con estos mix de frutas , verduras  y hierbas  : los alimentos frescos transfieren su aroma y sabor. Podes conservar en la heladera hasta 24 horas y reutilizar  alimentos y cuál es tu favorita ?

LA GUIA DE  DE AGUAS, JUGOS Y SMOOTHIES SALUDABLES EN BIO O PEDIME POR MENSAJE PRIVADO EL LINK   

ANTIINFLAMATORIA

- . Pomelo 1
- . Manzana  1/2 grande
- . Canela 2 ramitas
- . Curcuma rallado 1  
- . Pizca pimienta



CONTRA LA INFLAMACION

Agua Purificadora

.REMOLACHA
.ZANAHORIA
.JENGIBRE
.LIMON
.AGUA



AGUA ANTIINFLAMATORIA:

- . 1/2 remolacha cocida
 - . 1 zanahoria
 - . Ralladura de jengibre una pizca
 - . Jugo de 1 Limón
 - . 1 vaso de de agua + hielo opcional
- LICUAS TODO SERVIS Y DISFRUTAS** ideal para acompañar tu DES AYUNO (cuando salgas del ayuno en el momento del día que sea)



Jugo Purificador

ANTIINFLAMATORIO DEPURATIVO

🍋🌿🍊 JUGO PURIFICADOR:

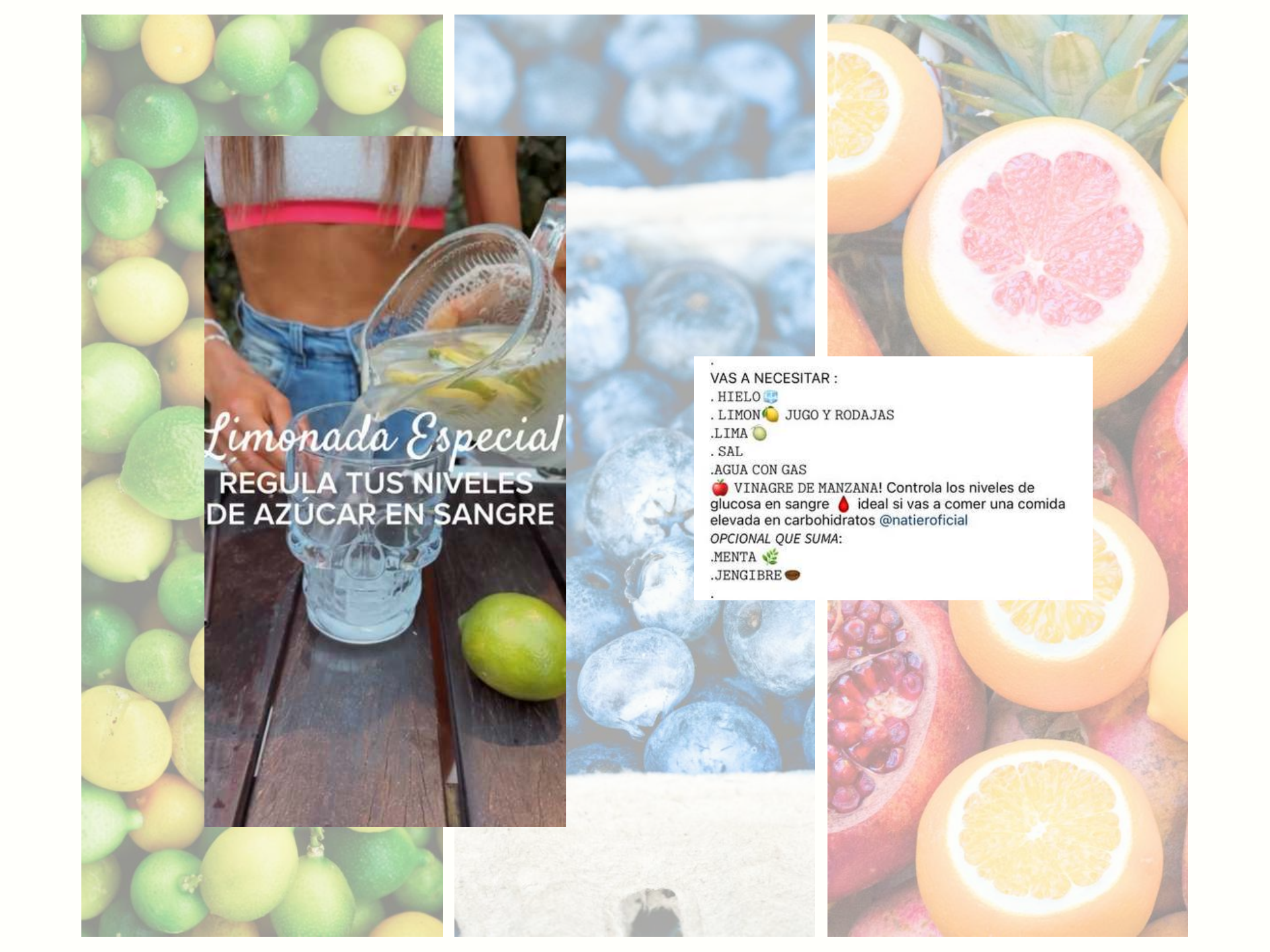
- ★ 1 Litro de agua 💧
- ★ 1/2 limón 🍋
- ★ 1 lima
- ★ 1/4 de naranja 🍊 en gajos
- ★ Jengibre a gusto en rodajas 3 cm ideal
- ★ hojas de menta

✂️ OPCIONALES:

- ★ 3 🍷 vinagre de Manzana 🍏 @natieroficial
- ★ 3 🍷 Aloe Vera
- ★ gotas de Stevia

PASO A PASO :

Lavas bien los cítricos vamos a sumarlos con las cáscaras Procesas todos los ingredientes y filtras si lo deseas o consumís con la fibra y la Stevia opcional. Podes sumar hielo 🧊 o sino al momento de servir con mas menta. Utilice moldes de silicona para freezar en 🧊 y utilizar en otra ocasión sumando agua o soda también con agua caliente y hacer infusión deliciosa.



Limonada Especial

REGULA TUS NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE

VAS A NECESITAR :

- . HIELO ❄️
 - . LIMÓN 🍋 JUGO Y RODAJAS
 - . LIMA 🍋
 - . SAL
 - . AGUA CON GAS
 - 🍏 VINAGRE DE MANZANA! Controla los niveles de glucosa en sangre 🩸 ideal si vas a comer una comida elevada en carbohidratos @natieroficial
- OPCIONAL QUE SUMA:
- . MENTA 🌿
 - . JENGIBRE 🍵



🌿 ELIXIR SAGRADO PARA RECUPERAR LA FUNCION HEPATICA

Los jugos son una manera maravillosa de consumir y vehicular muchos de los ingredientes más potentes para la curación del hígado, de una manera rápida y fácil de digerir

En la dieta ayurvédica, esta limonada está indicada para combatir los síntomas que nos produce el calor: como cansancio físico y mental, mucha sed o boca seca.

🌿 INGREDIENTES : para 1 litro de jugo

- 1/2 pepino 🌿
- 5cm de jengibre 🍵 rallado o 2 🍴
- Hojas 🌿 de albahaca 🌿 fresca
- 1 vaso de agua

🌿 POTENCIADORES

• **LIMON** : sus ricos niveles de calcio se asocian a la vit. C que llevan en su interior, entrando ambos en el hígado, despertándolo cuando está estancado, lento y graso, ayudando a soltar y dispersar las células grasas; limpiando además el síndrome de la "sangre sucia" y contribuyen a proteger el sist. Inmunitario.

• **SALES MULTIMINERALES** : **ORMUS** aporte de Magnesio que nos ayuda a eliminar toxinas de todo el organismo. Además nos aporta vitalidad, energía y reduce el stress. @ormuspatagonia

Opcionales: brotes germinados, rabanitos, hojas de diente de león, ananá, spirulina, wheat grass.

🌿 PASO A PASO :

Simplemente procesá todos los ingredientes con una licuadora/minipimer hasta que estén bien líquidos.

Efecto purificarte, hidratación y desinflamarte 🍋🍋🌿 con estas ideas de jugos naturales

Te gusto ?? 🌟 Si deseas acompañarlos con una guía de recetas saludables y de buenos hábitos comenzamos el próximo lunes un **PLAN DE MEJORA DE**



Elixir Hidratante ANTIINFLAMATORIO NATURAL

ESTA BE

verigood_ 🌿 "Gatorade Saludable" **HIDRATANTE Y ANTIINFLAMATORIO NATURAL** : esta agua potenciada con ingredientes nobles como el jengibre 🌿 el limón y el vinagre de manzana 🍏 además de revitalizarte, hidratarte tiene poderosos efectos antiinflamatorios y cuida de tu salud digestiva. Ideal para reducir el consumo de jugos y bebidas azucaradas

★ **INGREDIENTES** : para 1 litro
· 1 litro de agua 💧 filtrada
· 6 cm de jengibre 🌿
· 1/3 taza de jugo de limón 🍋 - 30 ml
· 1/3 tasa de vinagre de manzana 🍏 - 30 ml
· Endulzante al gusto : miel 🍯 Stevia Monk fruit

★ **PASO A PASO** :
1. En una olla, cocina el agua con el jengibre a fuego medio-alto durante 10 minutos para extraer su sabor y beneficios. Deja enfriar el agua infusionada 🌿
2. Suma el endulzante de tu preferencia 1 cucharada de 🍯 Stevia, eritritol o monk Fruit
3. Agrega el vinagre de sidra de manzana y el jugo de limón a la mezcla de agua y jengibre ya endulzada
4. Sirve con hielo y más limón para potenciar el aporte de vitamina C 🌿 🍋 disfruta de esta versión natural y revitalizante perfecta! Le queda muy bien la menta
5. puedes envasar y conservar en la heladera hasta por 5 días.

SUMATE AL PLAN DE 7 DIAS

DE MEJORA DE HABITOS

TOCA LA IMAGEN PARA
HABLARME POR WSP

**-APRENDE A LIDERAR TU
ALIMENTACION Y LOGRAR TU
META CON ESTRATEGIA**



WhatsApp
Versie 2.12.13



Help / Veelgestelde vrs



INFUSION DE HIBISCUS -CONTRA LA INFLAMACION-

★ INGREDIENTES :

- . 1 litro de agua 💧
- . 1/2 taza de flor de HIBISCUS 🌺 (en dietéticas se consigue es \$ económica por todo lo que rinde)
- . canela opcional
- . Jengibre
- . Limón 🍋 o lima 🍋
- . Stevia o miel 🍯 opcional

★ PASO A PASO :

- . en un litro de agua 💧 hirviendo infusionas las flores junto con la canela y jengibre opcional por 10. 12 minutos
- . Dejas enfriar y colas
- . Podes consumir como té caliente 🔥 y diluirlo en más agua
- . hacer limonada con hielo Limón y lima y sumar unas hojitas de Menta fresca
- . Con las flores 🌺 hicimos hielitos para sumar al agua 💧 de consumo cotidiano dándole poder antioxidante de esta simple manera



Limonada DE JENGIBRE Que te ayuda a un Abdomen plano

HIGADO

verigood_ 🍋 🌿 **LIMONADA DE JENGIBRE** 🍷 : la limonada que te ayuda a desinflamarte; el poder digestivo del pepino y limón potencian al jengibre 🌿 en sus beneficios para reducir la inflamación crónica esa que no se ve: silenciosa pero que es la causa de tantas enfermedades.

Apoya a nuestro hígado que tiene la gran misión de **DESINTOXICARNOS**. Es clave mantenerlo sano para potenciar su poder; la mejor aliada es una alimentación limpia, saludable basada en alimentos reales.

Además de apoyar tu sistema digestivo al sumanos nutrientes y gel limón 🍋 que con su poder sanador nos devuelve la acidez estomacal. Regulariza y previene el reflujo con su utilización a diario y previene la constipación

🍷 🌿 🍋 🍷 **RECETARIOS EN BIO** 🍷 todos LOS EBOOKS de recetas. De 🍷 nuestra GUÍA de JUGOS, SMOOTHIES Y AGUAS NUTRITIVAS 🍷 descargables en tu dispositivo

VAS A NECESITAR :

- .1 pepino 🌿
- . Jugo de 1 limón 🍋
- . 5 cm de jengibre 🌿 o 2 cucharas 🍴 en polvo
- . 1/2 litro de agua filtrada
- . Hielo 🧊 al gusto

OPCIONAL QUE SUMA:

- . MENTA 🌿
- . Podes usar Stevia o monk fruit



INFUSION:

- ✦ 1 Litro de agua 🌊 caliente
- ✦ 1/2 taza de frutos rojos 🍓🍇
- ✦ 1/2 lima o limón en rodajas 🍋
- ✦ 1/2 pomelo o naranja 🍊 en rodajas
- ✦ Hojas de menta 🌿
- ✦ 2 ramitas de canela 🍂
- ✦ OPCIONALES:
- ✦ gotas de Stevia o monk fruit

PASO A PASO :

En una jarra, tetera o botella apta a temperaturas elevadas : sumas los ingredientes; luego añadís el agua caliente y dejás reposar unos 10 minutos. Podés servir la infusión caliente o con hielo extra y endulzar si es de tu elección. Si sumas más **CITRICOS** al servir aprovechas el aporte de vitamina C.

Súper deliciosa para cualquier momento del día podés consumir a diario; y volver a infundir los ingredientes luego de servir 🌱 Es Posible conservar en heladera hasta por 4 días.

📣 **SUS INGREDIENTES:** Los **FRUTOS ROJOS** 🍓🍇 son potentes antioxidantes y ayudan a las células a trabajar en contra los radicales libres, posibilitando menos inflamación. La **CANELA** 🍂 mejora la digestión, es antiinflamatoria y puedes utilizarse 1 cda en polvo. Los **CITRICOS** 🍊 aportan vitamina C y son poderosos antioxidantes. La **MENTA** es antiinflamatoria, expectorante, antiséptica, analgésica y antibacteriana!



🍷 GOLDEN MIX:

1/2 frasco CURCUMA: super antiinflamatoria, ayuda a la digestión, antimicrobiana, antioxidante, energética

1/4 frasco JENGIBRE: digestivo y antiinflamatorio

1/4 frasco CANELA: mejora la digestión, es antioxidante

1 🍷 PIMIENTA : ayuda a la absorción de la curcumina

→ Pensa tu frasco dejando 2 dedos libres arriba para después poder mezclar bien. Agitar para integrar todas las especias 🌿 y ✔ Este frasco te va a durar para varios días: infusiones.

🌿 UTILIZACION:

Para preparar **ICED GOLDEN MILK:** coloca 1 cda de esta pócima en un vaso o taza. Suma 1/2 taza de 🍷, espuma y termina con 1/2 taza de bebida vegetal use de coco 🥥 o de tu preferencia suma Hielo 🧊 para hacerla fría o puedes consumir caliente 🔥 y sumarle Stevia, o endulzante de tu preferencia. **GOLDEN MILK O TEA:** Si la haces caliente 🔥 añádela en una cacerola la leche o agua y disuelve una cucharita 🍷 del mix. Servís, espumas y disfrutas.

Cómo **CONDIMENTO:** utiliza este mix cuando preparas tus vegetales 🍆 asados o en ensaladas 🥗 y me contas le queda espectacular !

La **BEBIDA DORADA.** Es un antiinflamatorio por excelencia que ayuda mucho cuando te sentís hinchada/o o con dolores menstruales. 🩸

Es muy buena para dolores articulares y lumbares 💪 porque lubrica y ayuda a romper los depósitos de calcio. Es recomendable también para cuando tenés dolor por haber hecho mucha actividad física 🏃 y para problemas de piel como eczema, psoriasis, acné. Además te ayuda a dormir 😴



★ **INGREDIENTES** : para 1 litro

- . 1 litro de agua 🌊 filtrada
- . Puñado de perejil 🌿
- . 3 a 4 cm de jengibre 🍵
- . 1/2 limón 🍋
- . Endulzante al gusto : miel 🍯 Stevia Monk fruit

★ **PASO A PASO** :

1. En una olla, pone 1 litro de agua fría suma el 🌿 perejil, 1/2 limón 🍋 y el jengibre. Cocina hasta que rompa hervor y déjalo infusionar durante 10 minutos para extraer su sabor y beneficios. Deja enfriar el agua infusionada 🌿💛🍵
2. Colas o filtras y envasas para conservar o ya lo puedes disfrutar
3. Suma el endulzante de tu preferencia 1 cuchara de 🍯 Stevia, eritritol o monk Fruit
4. Serví tibio con más jengibre o con hielo y más limón para potenciar el aporte de vitamina C 🍵🍋🌿 disfruta de esta versión natural y revitalizante perfecta! Le queda muy bien a tu búsqueda de descenso de peso
5. puedes envasar y conservar en la heladera hasta por 5 días.

🍵 **JENGIBRE & limón + PEREJIL**

- . Propiedades antiinflamatorias: Puede aliviar dolores
- . Soporte digestivo: Puede acelerar el vaciado del estómago aliviando la indigestión



CONTRA LA INFLAMACION

PIÑA 🍍

PEPINO 🥒

JENGIBRE 🍷

LIMÓN 🍋

✓ INGREDIENTES :

- 1/2 pepino 🥒 con cáscara
- 1/2 taza de piña 🍍 en cubos
- Ralladura de jengibre una pizca
- Jugo de 1 Limón 🍋
- 3/4 litro de agua 💧 + hielo 🧊

✓ BENEFICIOS:

Dale esta agua 💧💧💧💧💧💧 a tu organismo u los beneficios se notarán. Tiene alto poder antioxidante y puede prevenir la inflamación crónica; la inflamación que sufren nuestras células como consecuencia de malos hábitos en la alimentación, la contaminación del aire, productos industrializados y hasta los químicos que usamos en nuestra limpieza diaria...

Esta inflamación nada tiene que ver con una panza inflamada (pero si es verdad que bajaremos cm si tomamos con constancia esta agua 💧) la inflamación que mencionamos es una peor ya que se perpetúa y es la causadora de enfermedades ... es ideal que no sumes azúcar a estas infusiones ya que justamente el azúcar es inflamatoria ..

🥒 **PEPINO:** Es una hortaliza de bajo aporte calórico debido a su reducido contenido en hidratos de carbono. Aporta fibra, pequeñas cantidades de vitamina C provitamina A vitamina E y, en proporciones aún menores : vitaminas del grupo B Tales como folatos B1 B2 y B3. En su piel se encuentra en pequeñas cantidades de beta caroteno. El **MAGNESIO** presente asegura buen funcionamiento intestinal mejora de la inmunidad y leve efecto laxante.

🍍 **PIÑA:** Es una fruta con propiedades antiinflamatorias que se debe a una enzima llamada bromelina por lo tanto vale la pena comer unas rodajas de la fruta cada semana en jugos, ensaladas, o batidos. también puedes encontrar la Bromelina forma de suplemento.

🍋 **LIMÓN:** El limón viene cargado con sustancias fitoquímicas que protege a las células y tejidos del cuerpo. Estas sustancias multiplican la actividad antioxidante de la vitamina C y juntos combaten los radicales libres que dañan las células. De esta manera el limón previene el envejecimiento prematuro y todo tipo de enfermedades.

Recorda que cada organismo es único y no en todos se logra el mismo efecto nada mejor que un plan personalizado y lograr acompañar con buenos hábitos de alimentación 🍷 y ejercicio 🏃.

SUMATE AL PLAN DE 7 DIAS

DE MEJORA DE HABITOS

TOCA LA IMAGEN PARA
HABLARME POR WSP

**-APRENDE A LIDERAR TU
ALIMENTACION Y LOGRAR TU
META CON ESTRATEGIA**



WhatsApp
Versie 2.12.13



Help / Veelgestelde vrs