

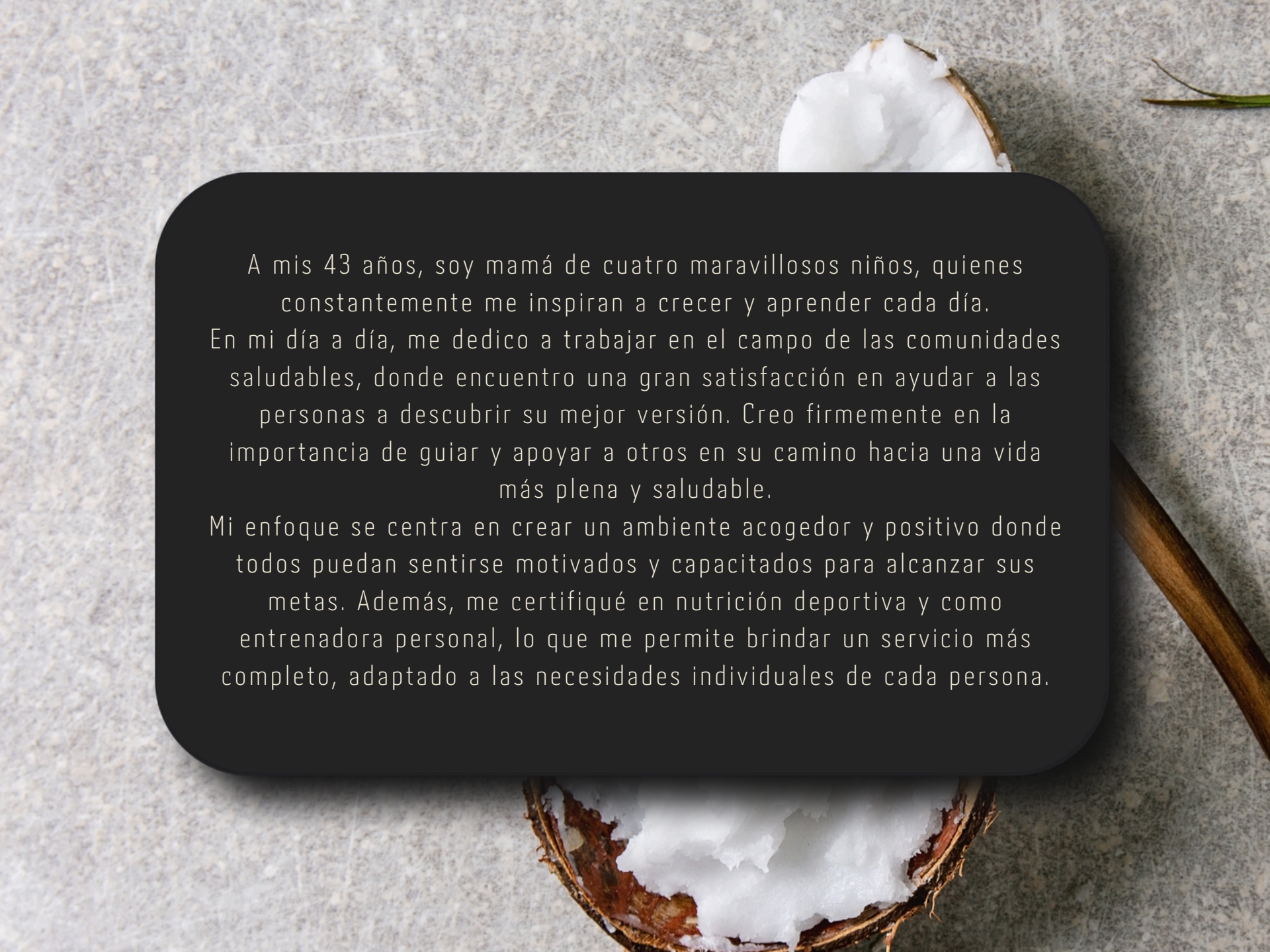
RECETAS DESP ARASI TAGI ON





ACERCA DE MI

By Veri Good



A mis 43 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.

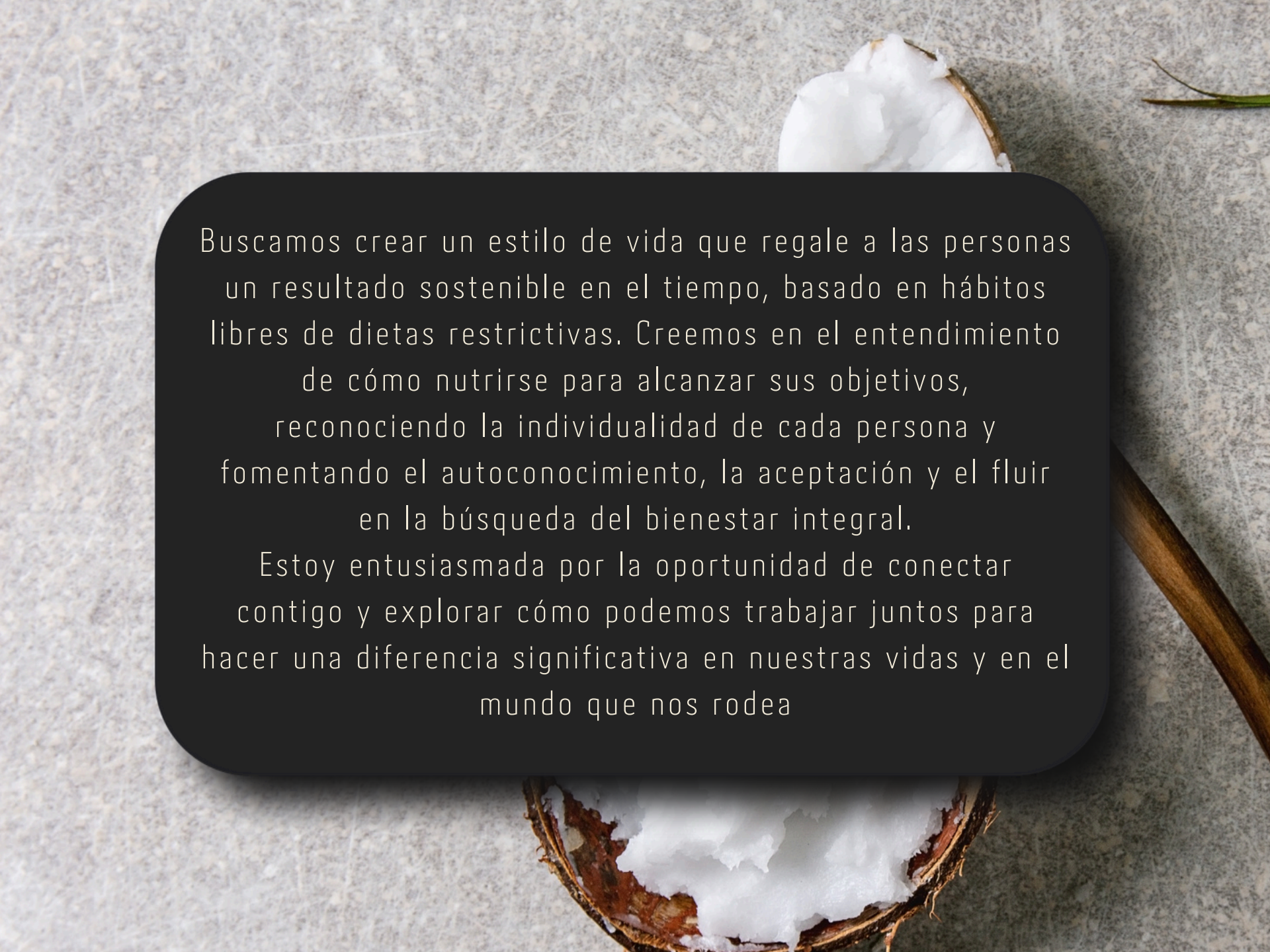
Mi enfoque se centra en crear un ambiente acogedor y positivo donde todos puedan sentirse motivados y capacitados para alcanzar sus metas. Además, me certifiqué en nutrición deportiva y como entrenadora personal, lo que me permite brindar un servicio más completo, adaptado a las necesidades individuales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

SUMATE AL PLAN ANTIINFLAMATORIO

DE MEJORA DE HABITOS

TOCA LA IMAGEN PARA
HABLARME POR WSP

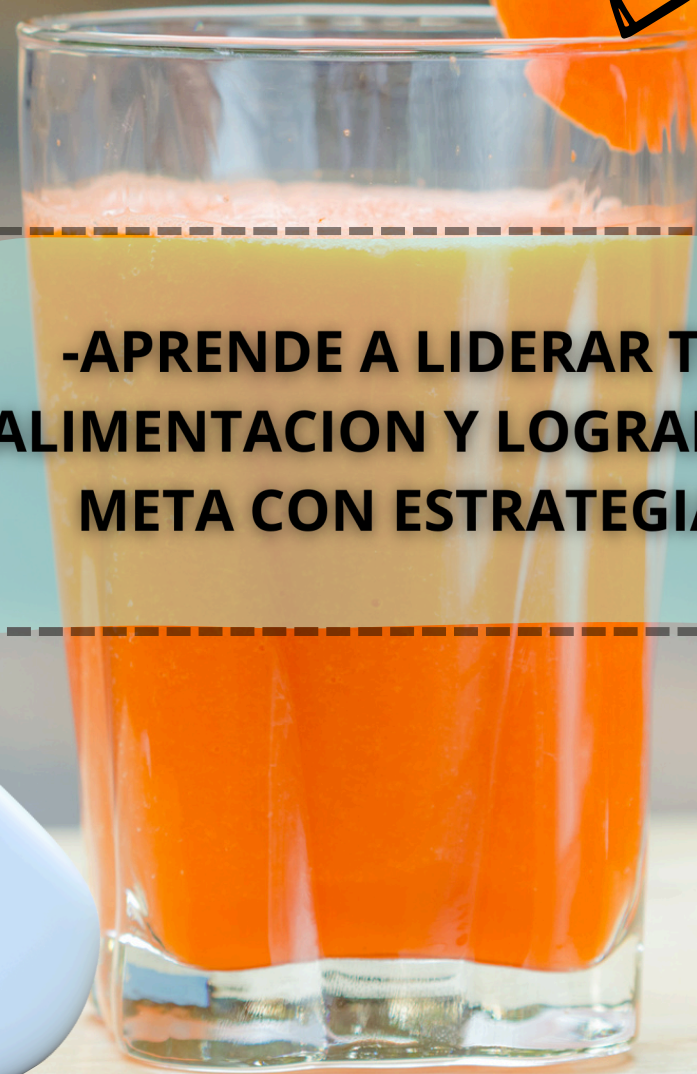
vodafone NL 13:04
< Instellingen Info en contact opnemen



WhatsApp
Versie 2.12.13



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



TOCA LA
IMAGEN Y TE
DIRIGE AL REEL

Pickles de
ZANAHORIAS

EP.1

A NUESTRA ALIMENTACIÓN
N HABITUAL

verigood_ 🥕 **PICKLES DE ZANAHORIA:** sumando a nuestros hábitos de alimentación alimentos fermentados nuestro segundo 🧠 lo agradecerá. Alimento para nuestra microbiota intestinal. **EBOOK DE RECETAS de 📖 EN BIO** 🔗 🌱

🥕 La zanahoria es fuente de **PREBIOTICOS** : sustancias no digeribles del alimento que si pueden fermentar y promover el crecimiento de bacterias beneficiosas implicadas en nuestra **SALUD INTEGRAL** 😊🧠 La pectina principal fibra soluble de la 🥕 forma geles viscosos a su paso por el tubo digestivo, enlentece el tránsito aportando saciedad y es la que van a fermentar nuestras bacterias intestinales.

🍷 El vinagre no pasteurizado es alimento vivo con efecto **PROBIOTICO** Como el vinagre no es pasteurizado ni destilado éste retiene la potencia, enzimas y bacterias beneficiosas, lo cual lo hace un remedio eficaz y un alimento curativo y nutritivo La **MADRE** es un conjunto de sedimentos, ricos en nutrientes, enzimas, vitaminas, bacterias vivas y microorganismos, que poseen propiedades muy saludables para la pared intestinal. la sangre y el intestino

🌱 **INGREDIENTES** : para frasco de 500 ml

- . 2 zanahorias 🥕 grandes
- . 250ml agua 💧 filtrada o mineral
- . 120ml vinagre de manzana SIN FILTRAR ni PASTEURIZAR. Idealmente nunca falla @natieroficial
- 1 cdita de sal marina
- 1 cdita de granos de pimienta (opcional)
- Especies o hierbas aromáticas que quieras como laurel, cúrcuma orégano 🌿 cilantro

🌱 **PASO A PASO:**

- . Mezcla el agua con el vinagre, la sal y pimienta + el vinagre 🍷 y reserva
- . Corta las zanahorias 🥕 lo más finas posibles puedes ayudarte con el pela papa o mandolina
- . Las pones en el frasco bien limpio sumas las especias de tu elección, pero la cúrcuma y el laurel le queda excelente
- . Al frasco le añadís el agua 💧 cerrar y llevas a la heladera mínimo 5 - 12 horas dependiendo del grosor de la verdura



PAN CASERO

FULL PROTEÍNA

LIBRE DE HARINA

SIN AZÚCAR

DESAYUNOS Y MERIENDAS A

verigoodlife_ 🍌🍌 PAN NUBE AL MOLDE 🍌 LIBRE DE HARINAS Y SUPER PROTEICO 🍌🍌 LEE el secreto para que salga así ! Para un sanguchito 🍌 Keto, para comer con dulce y queso sin culpa, para acompañar tus comidas y pasar el pancito por el plato 🍌 se puede tostar vuelta y vuelta en una sartencita 🍌 Apto celiacos y protocolo 5x5 del jugo de 🍌 del Dr Ludwing Johnson

EBOOK DE RECETAS DE 🍌 PANES SALUDABLES EN BIO O PONE "YO QUIERO" 🍌 PONE "ME SUMO" y unite RESETNatural: ENTRENAMIENTO ONLINE+ 🍌 21 días de JUGOS DEPURATIVOS 🍌 y guía de nutrición SIN AZÚCAR Y SIN HARINAS REFINADAS

INGREDIENTES :

- . 6 Claras de huevo 🍌 @frescomercados de gallina feliz ideal
- . 3 Yemas de huevo 🍌
- . 2 🍌 - 30 g de harina de coco 🍌 o maicena (reemplazos proteína tipo Whey o leche en polvo mismas 2 🍌)
- . Sal 🍌 y condimentos al gusto usamos cúrcuma pimienta
- . 1 🍌 bicarbonato de sodio + medio ácido : jugo de 1/2 limón o 2 cdas 🍌 de vinagre de manzana 🍌 - efecto leudante en preparaci3n (el vinagre además neutraliza el sabor a huevo 🍌)
- . Opcional : hacerlo dulce y usar Stevia en reemplazo de la sal



★ INFO NUTRICIONAL: rinde 4 porciones de 2 rebanada

- . 110 calorías
- . 8 gmd proteína
- . 4 Gms Carbs net
- . 5,2 Gms grasa

PASO A PASO:

🍌 Batis las claras a nieve, sumas el coco rallado o maicena o alguno de los reemplazos . Ahora añadís sal y condimentos. Integras el bicarbonato con el medio ácido que prefieras yo

Vinagre de manzana 🍌 que además ayuda a neutralizar el gusto a huevo.

🍌 Sumas las 3 YEMAS e integras con movimientos envolventes (fundamental) para que no se bajen las claras.

🍌 Llevas a cocción en molde que selecciones : usas papel manteca, o de silicona o engrasas previamente para que no se pegue

✓ Usamos molde de 25x15

🕒 Cocción en horno eléctrico o a gas ⚡ a 165 grados x 30 minutos

🍌 EXTRA TIP:

🍌 UNA VEZ QUE ESTÁ COCIDO; EL SECRETO ES DEJARLO ENFRIAR COMPLETAMENTE DENTRO DEL HORNO Y CORTAR UNA VEZ QUE SE ENFRIÓ





MAYONESA DE ZANAHORIA
& CRACKERS CERO HARINA

verigood_ 🥕🥒 **MAYONESA DE ZANAHORIA & CRACKERS** 🌟🍅 sin conservantes y es muuuy fácil de hacer con simples ingredientes 👉 te detallo **RECETA DE LAS CRACKERS CERO HARINA COMENTARIO 1)** Temporada de picadas inaugurada 👍

QUIERO"! Y RECIBI DE 📺 **LA GUIA DE RECETAS DE UNTABLES Y ADEREZOS SALUDABLES** 🥗🥚🍋

★ **INGREDIENTES:**

- . 2 zanahorias 🥕 grandes cocidas
- . Jugo de 1 limon 🍋
- . 3 🥄 de aceite de oliva 🫒
- . Romero fresco
- . Sal y condimentos 🧂🌿 : usamos cúrcuma pimentón tomillo

★ **PASO A PASO :**

Las zanahorias 🥕 ya cocidas los integras con el resto de ingredientes y procesas.

Cómo toque final una hojita de menta y un hilo de oliva 🫒

Conservas en frasco o tupper hermético preferentemente de vidrio por 3 a 5 días

Si las haces me contas espero fotitos ❤️❤️❤️

Recorda que cada organismo es único y no en todos se logra el mismo efecto nada mejor que un plan personalizado para tus requerimientos según tu meta 🏆 y lograr acompañar con buenos hábitos de alimentación 🥗 y ejercicio 🏃‍♀️

**TOCA LA
IMAGEN Y TE
DIRIGE AL REEL**

Antifúngico Casero
ALIMENTO MEDICINA

*Porque los alimentos son nuestra mejor
medicina*





verigood_ **CHOCOBARRAS- FULL Magnesio :**
(contenido en mg). -Con poder antiparasitario gracias a las
**SEMILLAS DE ZAPALLO - EL ACEITE DE COCO, CLAVOS DE
OLOR Y CURCUMA** **ESCRIBE :** **VIDA** y te mandamos
la info para que conozcas el protocolo completo y
empieces a recuperar tu vitalidad desde las
raíces. **ALIMENTOS QUE NOS AYUDAN A ELIMINAR
PARASITOS DE MANERA NATURAL** resultados con
HABITOS Y SIN DIETAS

INGREDIENTES :

POLVO DE MAGNESIO - 2 cdas (30 gramos) aporta 115
mg de magnesio sanador nuestro requerimiento a diario
debe de ser de + de 400 mg ayuda a alcanzar nuestra
meta

.100 g almendras o nueces

.70g semillas de zapallo

.70g semillas de girasol

.30g semillas de sesamo

.30 g de cacao amargo

BARRAS DESPASITANTES: 6 barras

. 200 g Polvo de magnesio +

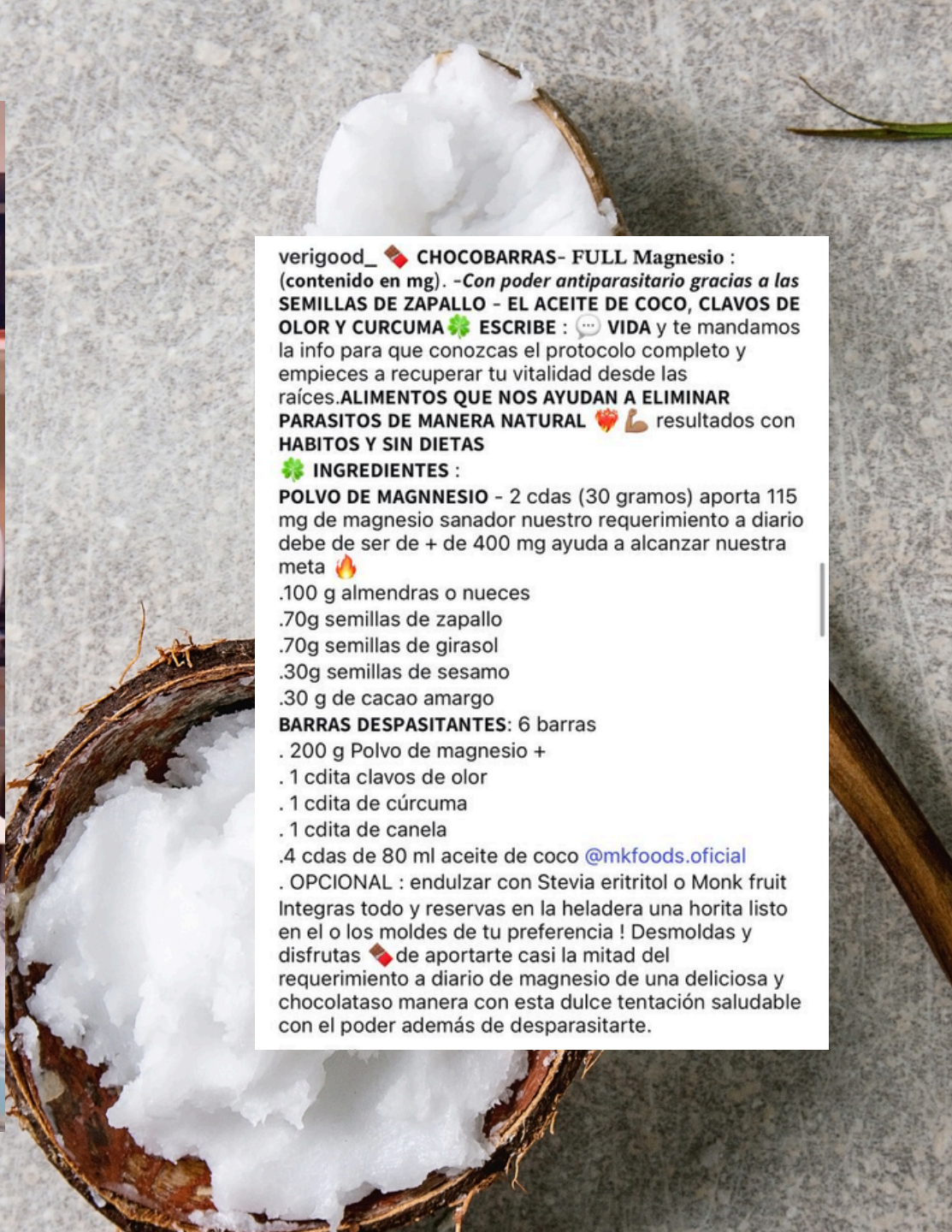
. 1 cdita clavos de olor

. 1 cdita de cúrcuma

. 1 cdita de canela

.4 cdas de 80 ml aceite de coco [@mkfoods.official](https://www.mkfoods.official)

. OPCIONAL : endulzar con Stevia eritritol o Monk fruit
Integras todo y reservas en la heladera una horita listo
en el o los moldes de tu preferencia ! Desmoldas y
disfrutas de aportarte casi la mitad del
requerimiento a diario de magnesio de una deliciosa y
chocolatosa manera con esta dulce tentación saludable
con el poder además de desparasitante.





TOMAS MEDICAMENTOS 🍬

Esta práctica se basa en las propiedades Antiparasitarias de ingredientes naturales como clavo de olor y el aceite de coco, que pueden ayudar a eliminar parásitos intestinales de forma suave y efectiva.

🌿 INGREDIENTES Y SUS BENEFICIOS:

🌿 **Clavo de Olor** : Contiene eugenol, un compuesto potente que ayuda eliminar parásitos y sus huevos. Masticarlo permite liberar sus aceites esenciales directamente en el sistema digestivo.

🥥 **Aceite de Coco** : rico en ácido láurico y caprílico, que debilitan la membrana de los parásitos y promueven su eliminación,

🌿 Como funciona el Metodo :

1. **CLAVO DE OLO**R ; masticar entonces un Cada mañana, en ayunas, tomá 1-2 clavos de olor; Masticalos lentamente para liberar sus aceites esenciales y luego tragalos con un poco de agua. Continúa con este hábito de 7 a 10 días seguidos.
2. **ACEITE DE CO**CO : Inmediatamente después de masticar el clavo de olor, tomá 1 cucharadita de aceite de coco virgen. Si tolerás bien el aceite, podés aumentar la cantidad a 1 cucharada al cabo de unos días. Esto actúa como un complemento que favorece la expulsión de los parásitos - si te "asco" Lee versión "TABLETAS" en **Comentario 1**. Un 🔥 para más Info potenciadas con aceite de orégano 🌿 [@natieroficial](#)
3. **INFUSION CALIENTE O TIBIA** : Después de tomar el aceite de coco, toma infusión caliente Herbal o un vaso de agua o tibia para estimular la digestión y facilitar el tránsito intestinal. Idealmente hierbas 🌿

SUMATE AL PLAN ANTIINFLAMATORIO

DE MEJORA DE HABITOS

TOCA LA IMAGEN PARA
HABLARME POR WSP

vodafone NL 13:04
< Instellingen Info en contact opnemen



WhatsApp
Versie 2.12.13



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





🌿 **BENEFICIOS DEL MIX Y SUS HIERBAS :** I

🌿 **PAICO:** se ha utilizado desde tiempos prehispánicos para eliminar parásitos 🐛 Poder antiinflamatorio y digestivo. Ayuda a aliviar la acidez. Es diurética y ayuda a eliminar toxinas.

🍌 **DIENTE DE LEON:** Es una planta de sabor amargo, diurética, por lo tanto ayuda a disminuir la retención de líquidos o trastornos de riñón, a la vez aporta potasio. Es un excelente digestivo

Tiene la capacidad de limpiar y regenerar el hígado y vesícula. Ayuda a limpiar el cuerpo de toxinas por lo cual es depurativa. Disminuye los niveles de glucosa en sangre, es antiinflamatoria, alcalinizante, anti anémica.

🐎 **COLA DE CABALLO :**Efecto diurético : ayuda a eliminar el exceso de líquidos y toxinas del cuerpo. También puede contribuir en la pérdida de peso. Es digestiva Ayuda a fijar el calcio en los huesos favoreciendo al sistema óseo. Fortalece y vigoriza pelo y uñas 🌸

🌿 **ORTIGA:** favorece la digestión, estimula el páncreas y la vesícula. Baja la presión arterial y la glucosa en sangre. Alivia síntomas premenstruales. Aporta hierro y vitamina C.

Rica en clorofila, calcio y potasio.

Gran depuradora de la sangre, usada en casos de anemias. Alcalinizante, diurética, combate fatiga.

🌿 **CARQUEJA :** posee propiedades antifúngicas, antioxidante, diurética. gran poder digestivo y hepatoprotectora.

🌸 **SIEMPRE VIVA:** calmante. Beneficios antiinflamatorios. Antiséptica y expectorante natural.



omega 3 y **TRIPTOFANO** que interviene en el sueño y favorece la producción de serotonina. Gracias al poder de la **CURCUBITINA**; nos ayuda a expulsar parásitos.. y todos podemos tenerlos. Revisa si tienes 2 o 3 de estos síntomas :

- 🌱 Trastornos de hambre (exceso o falta de hambre)
- 🌱 Ansiedad
- 🌱 Insomnio
- 🌱 Picazón en gral ojos, nariz y zona anal.
- 🌱 Diarrea o estreñimiento
- 🌱 Cansancio **SIGUE EN COMENTARIO 1)** si tienes 2 más de estos síntomas puedes pensar en incorporar las semillas en tus rituales cotidianos o consultar a tu médico que te pueda guiar.

🔥 **COMO CONSUMIRLAS** : mínimo durante 1 MES 🌱 consumir idealmente en ayunas 1 cuchara de 8 a 10 semillas de zapallo **CRUDAS**; las verdes peladas que conseguís en las dietéticas o en tiendas naturales (o las masticas bien o las moles ejemplo con un mortero o mini pimer) Si sacas directamente de una calabaza/zapallo podés lavarlas, desecarlas a sol y/o tostarlas en horno o sartén.

🌱 hacer una **BEBIDA VEGETAL** con las semillas; procesas 100 g (unas 6 🥄 soperas) con 1 litro de agua 💧 puedes endulzar con pasas de uva, arándanos o ciruelas pasas, dátiles, canela opcional y una pizca de sal y luego filtras el resultado y reservas en botella de vidrio hasta x 5 días en la heladera. En este caso consumir 100 ml de la bebida vegetal diariamente con tus infusiones favoritas o sola.

O si te cuesta así puedes incorporar en tus comidas como sopas, ensaladas o smoothies con otros vegetales y/o frutas. O en alguna granola casera que te prepares para tus desayunos (esta forma me encanta 🥰)

🌱 **PAN DE SEMILLAS**: lo que sobra el bagazo de la leche le añadís un huevo, polvo de hornear y pizca de sal integras hasta lograr una masa homogénea y pegajosa llevas a cocción en molde apto por 15 minutos y lo disfrutas con tu leche de 🍌 y anís



**TOCA LA
IMAGEN Y TE
DIRIGE AL REEL**

DESPARASITANTE
Natural

nos ayuda a

COMUNIDAD SALUDABLE
UN DÍA A LA VEZ 🌱





🧄 **AJO:** desparasitante por excelencia.
· poderoso antioxidante y hepatoprotector
· es un expectorante natural y tiene beneficios antisépticos
· ayuda a eliminar toxinas. Regula presión arterial y
· Favorece a mantener niveles de glucosa estable

🫒 **OLIVA:** @gergalberries grasa saludable por excelencia que contribuye a reducir la inflamación crónica, la de bajo grado que causa todo tipo de enfermedades.
· Fortalece sistema inmune y
· Ayuda a evitar estreñimiento y es aliado para una buena digestión.
· Beneficioso para la salud cardiovascular 🍷 y contribuye a elevar el colesterol bueno.
· Reduce presión arterial y tiene propiedades antioxidantes.

🌿 **ROMERO :** .Antinflamatorio natural . Regula Microbiota intestinal
· Es una gran depurador de nuestro hígado
· Carminativo (disminuye gases)
· Antioxidante. Bactericida, antifúngico (combate hongos)y antiséptico



🌿 BENEFICIOS DEL MIX Y SUS HIERBAS : I

🌿 **PAICO:** se ha utilizado desde tiempos prehispánicos para eliminar parásitos 🦋 Poder antiinflamatorio y digestivo. Ayuda a aliviar la acidez. Es diurética y ayuda a eliminar toxinas.

🐾 **DIENTE DE LEON:** Es una planta de sabor amargo, diurética, por lo tanto ayuda a disminuir la retención de líquidos o trastornos de riñón, a la vez aporta potasio. Es un excelente digestivo

Tiene la capacidad de limpiar y regenerar el hígado y vesícula. Ayuda a limpiar el cuerpo de toxinas por lo cual es depurativa. Disminuye los niveles de glucosa en sangre, es antiinflamatoria, alcalinizante, anti anémica.

🐎 **COLA DE CABALLO :**Efecto diurético : ayuda a eliminar el exceso de líquidos y toxinas del cuerpo. También puede contribuir en la pérdida de peso. Es digestiva Ayuda a fijar el calcio en los huesos favoreciendo al sistema óseo. Fortalece y vigoriza pelo y uñas 🦷

🌿 **ORTIGA:** favorece la digestión, estimula el páncreas y la vesícula. Baja la presión arterial y la glucosa en sangre. Alivia síntomas premenstruales. Aporta hierro y vitamina C.

Rica en clorofila, calcio y potasio.

Gran depuradora de la sangre, usada en casos de anemias. Alcalinizante, diurética, combate fatiga.

🌿 **CARQUEJA :** posee propiedades antifúngicas, antioxidante, diurética. gran poder digestivo y hepatoprotectora.

🌸 **SIEMPRE VIVA:** calmante. Beneficios antiinflamatorios. Antiséptica y expectorante natural.



DESPARASITANTE Natural

SEMILLAS DE PAPAYA

TE ESTÁS
DESPARASITANDO

Revisa si tienes 2 o 3 de estos síntomas :

- 🌱 Trastornos de hambre (exceso o falta de hambre)
- 🌱 Ansiedad y nerviosismo
- 🌱 Insomnio sin razón aparente
- 🌱 Picazón en alguna zona de cuerpo en gral ojos, nariz y zona anal.
- 🌱 Diarrea o estreñimiento
- 🌱 Cansancio si tienes 2 más de estos síntomas puedes pensar en incorporar las semillas.

🔥 es posible gracias a los **ANTIHELMINTICOS** que alteran la química del metabolismo de los gusanos, lo que conduce a su desaparición.

Y las **CAUSAS** de la existencia de estos parásitos en nuestro organismo puede ser por Consumo excesivo de azúcar y carbohidratos, estrés, intestino permeable, descanso insuficiente.. 🌱 **PONE "ME SUMO" para un RESET NATURAL : DE MEJORA DE HABITOS - Comunidad Saludable: Un Día la Vez**

🔥 COMO CONSUMIRLAS :

🌱 Preparar en **SMOOTHIE**: batir 1 taza de papaya + 40 semillas en ayunas junto con bebida vegetal o agua y hielo 🧊

🌱 Lavarlas y dejar secar las semillas de papaya al sol, para luego molerlas con la mini pimer o con un molinillo y tomar 1 cucharadita (unos 8 gramos) de este polvo en ayunas junto a un poco de fruta.

🌱 GRANDES BENEFICIOS :

En uno de los estudios se observa que a partir del día 10 hay una reducción de parásitos, hongos y levaduras hasta en un 70% de los casos sin embargo puede prolongarse la toma hasta por 2 meses. Con hacerlo 2 veces al año es suficiente no es necesario a diario y siempre.

O si te cuesta así puedes incorporar en tus comidas como sopas, ensaladas o smoothies con otros vegetales y/o frutas. O en alguna granola casera.



🍎🍌🥕 Esta combinación te cambiará la salud digestiva de hoy hasta el infinito ∞ Este jugo mezcla nutrientes que se unen para ofrecer ventajas purificadoras y ayudar a nuestro hígado en su poderosa función de desintoxicación además de favorecer a reducir la inflamación crónica y así prevenir enfermedades.

RECETA Para un litro de jugo 🍷

- . 1 zanahoria 🥕 grande
 - . 1 manzana 🍏
 - . 3 cm de la raíz de cúrcuma o 1 cucharada + pizca de pimienta
 - . Agua c/n 💧 sugiero un vaso y proba. Sanitiza muy bien ingredientes 🍏 y 🥕 corta en trozos
- Procesar, licuar y filtrar o consumir con la fibra es OPCIONAL
- . Podes sumar hielo 🧊 al servir, Stevia para endulzar o monk fruit. Podes conservar como shot, puedes freezar para tener siempre hasta por 6 meses y añadirle agua caliente para hacerte una tisana. En la heladera o nevera puedes conservar por 48 horas bien refrigerado 🍏🍌🥕🍷

🌿 Estos ingredientes colaboran para minimizar la inflamación en las células, fortalecer la función inmune y elevar tus niveles de energía que se traducen en bienestar

🍏 La manzana rica pectina fibra probiótica, ofrece nutrientes naturales que combaten la inflamación y nutren intestinos

🍌 La cúrcuma, renombrada por sus efectos antioxidantes y contra la inflamación, contribuye a este poderoso trio. Puedes añadir pimienta para potenciar y aprovechar la curcumina presente.

🥕 La zanahoria, abundante en antioxidantes y vitamina A, facilita la eliminación de toxinas y fomenta el bienestar de las células.



DESPARASITANTE Natural Semillas de zapallo

MAS INFO EN CAPTION

propiedades **ANTIINFLAMATORIAS Y ANTIOXODANTES** aportarnos omega 3 y **TRIPTOFANO** que interviene en el sueño y favorece la producción de serotonina. Gracias poder de la **CURCUBITINA**; nos ayuda a expulsar parásitos.. y todos podemos tenerlos. Revisa si tienes 2 o 3 de estos síntomas :

- 🌱 Trastornos de hambre (exceso o falta de hambre)
- 🌱 Ansiedad y nerviosismo
- 🌱 Insomnio sin razón aparente
- 🌱 Picazón en alguna zona de cuerpo en gral ojos, nariz y zona anal.
- 🌱 Diarrea o estreñimiento
- 🌱 Cansancio **SIGUE EN COMENTARIO 1)** si tienes 2 más de estos síntomas puedes pensar en incorporar las semillas en tus rituales cotidianos o consultar a tu médico que te pueda guiar.

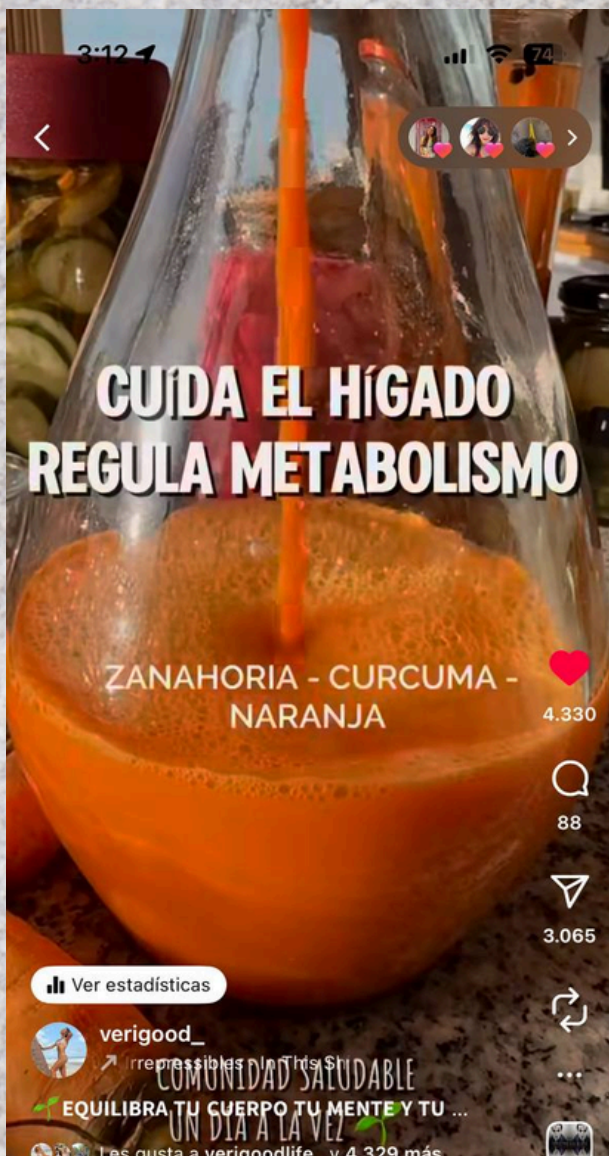
🔥 es posible gracias a los **ANTIHELMINTICOS** que alteran la química del metabolismo de los gusanos, lo que conduce a su desaparición.

Y las **CAUSAS** de la existencia de estos parásitos en nuestro organismo puede ser por Consumo excesivo de azúcar y carbohidratos, estrés, intestino permeable, descanso insuficiente..

🔥 **COMO CONSUMIRLAS** : mínimo durante 1 MES 🌱 consumir idealmente en ayunas 1 cucharada de 8 a 10 semillas de zapallo **CRUDAS**; las verdes peladas que conseguís en las dietéticas o en tiendas naturales (o las masticas bien o las moles ejemplo con un mortero o mini pimer) Si sacas directamente de una calabaza/zapallo podés lavarlas, desecarlas a sol y/o tostarlas en horno o sartén.

🌱 hacer una **BEBIDA VEGETAL** con las semillas; procesas 50 g (unas 3 soperas) con 1/2 litro de agua 💧 y luego filtras el resultado y reservas en botella de vidrio hasta x 5 días en la heladera. En este caso consumir 100 ml de la bebida vegetal diariamente con tus infusiones favoritas o sola.

O si te cuesta así puedes incorporar en tus comidas como sopas, ensaladas o smoothies con otros vegetales y/o frutas. O en alguna granola casera que te prepares para tus desayunos (esta forma me encanta 🥰)



🍊🥕 Esta combinación te cambiará la salud digestiva de hoy hasta el infinito ∞ Este jugo mezcla nutrientes que se unen para ofrecer ventajas purificadoras y ayudar a nuestro hígado en su poderosa función de desintoxicación además de favorecer a reducir la inflamación crónica y así prevenir enfermedades.

RECETA Para un litro de jugo 🍷

- . 3 zanahorias 🥕
- . 1 naranja 🍊 y 1 pomelo / toronja o 2 🍊
- . 5cm raíz de cúrcuma o 1 cda en polvo + pizca de pimienta
- . Agua c/n 💧 sugiero un vaso y proba. Sanitiza muy bien luego Pela 🍊🥕 zanahorias en caso de que no sean orgánicas y corta en trozos
- Procesar, licuar y filtrar o consumir con la fibra es OPCIONAL
- . Podes sumar hielo 🧊 al servir. Podes consumir como shot, En la heladera o nevera puedes conservar por 24 horas bien refrigerado 🍊🥕🍷

🌿 Estos ingredientes colaboran para minimizar la inflamación en las células, fortalecer la función inmune y elevar tus niveles de energía que se traducen en bienestar

🍊 la naranja rica en fibra, ofrece nutrientes naturales que combaten la inflamación y es antioxidante natural

🍊 La cúrcuma, renombrada por sus efectos antioxidantes y contra la inflamación, contribuye a este poderoso trio. Puedes añadir pimienta para potenciar y aprovechar la curcumina presente.

🥕 La zanahoria, abundante en antioxidantes y vitamina A, facilita la eliminación de toxinas y fomenta el bienestar de las células.

SUMATE AL PLAN ANTIINFLAMATORIO

DE MEJORA DE HABITOS

TOCA LA IMAGEN PARA
HABLARME POR WSP

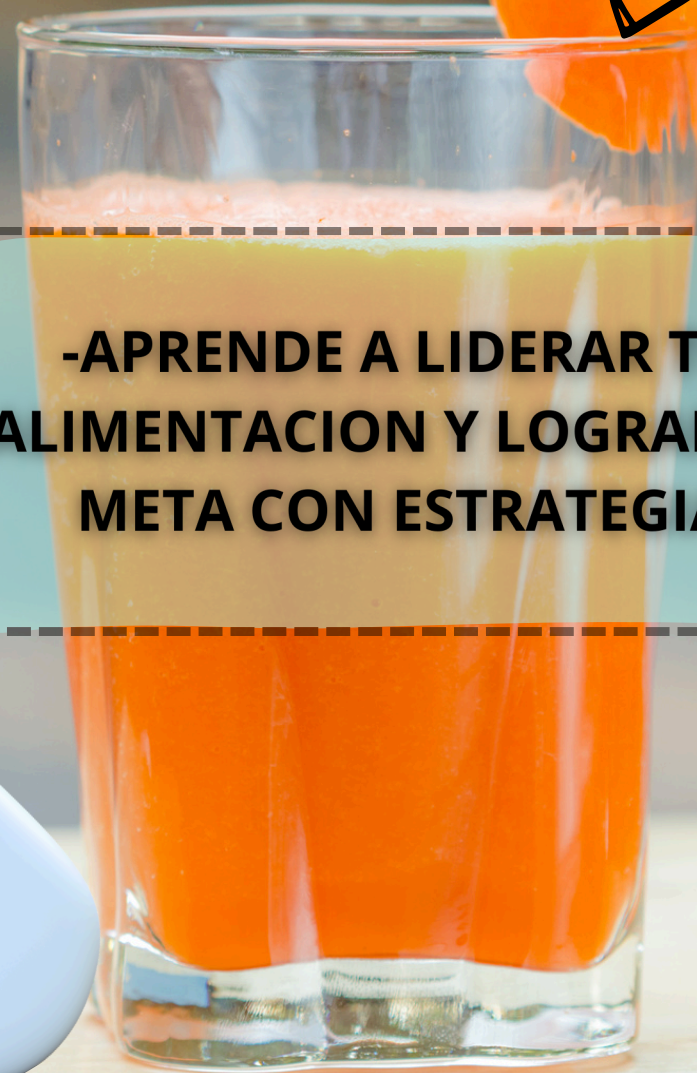
vodafone NL 13:04
< Instellingen Info en contact opnemen



WhatsApp
Versie 2.12.13



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





PASTA CHOCLOTOSA Con Magnesio & PODER DESPARASITANTE

AHÍ VA CAÑAS DE CAJÚ

COMUNIDAD SALUDABLE
UN DÍA A LA VEZ

+540 mg de MAGNESIO TOTAL - rinde 4 porciones y por porción aporta **135 mg DE MAGNESIO**

.150 g castañas de caju 180 mg

.30 g de cacao amargo 150 mg

.30 g semillas de zapallo 170 mg

.15 g de espirulina 40 mg +

.30 ml aceite de coco

. OPCIONAL : endulzar con Stevia eritritol o Monk fruit
Procesas todo y disfrutas de aportarte casi la mitad del requerimiento a diario de una deliciosa y chocolatosa manera! Untando tus panes con una fruta o simplemente como una dulce tentación saludable

RESET NATURAL: 21 días de JUGOS DEPURATIVOS y guía de nutrición SIN AZÚCAR Y SIN HARINAS REFINADAS +!ENTRENAMIENTO GUIADO - PONE "ME SUMO" - RECETARIO EN BIO DE 📖 o "YO QUIERO"

💡 FUNCIONES BIOQUÍMICAS DEL MAGNESIO :

Este mineral es fundamental para la salud digestiva y hormonal y en toda nuestra vida desde el crecimiento; ya que juega un papel crucial en más de 400 funciones bioquímicas del cuerpo. **SÍNTOMAS** tales como estos 11 son señales de falta de magnesio:

1. Falta de energía
2. Aparición de espasmos
3. Aparición de calambres
4. Antojos por el azúcar
5. Insomnio
6. Problemas óseos
7. Reflujo
8. Estrés y ánimo bajo
9. Estreñimiento
10. Dolor de cabeza
11. Hipertensión

📌 La **DEFICIENCIA** de magnesio puede afectar significativamente estas funciones :

.regulación del azúcar en la sangre y



INFLAMACIÓN Y PARÁSITOS?

ZANAHORIA

MANZANA

CURCUMA Y
PIMIENTA

COMUNIDAD SALUDABLE
UN DÍA A LA VEZ 🌱

★ **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 Manzana 🍏 grande o 2 pequeñas
- . 2 zanahorias 🥕
- . 3 cm Curcuma o 1 cucharita en polvo 💠
- . Pizca pimienta 🌶️
- . Agua c/n 💧 (te das cuenta al licuar)

SALUD DIGESTIVA

- . Puñado de espinacas
- . 4 varitas de apio
- . 3 cm Jengibre 🍵 o en polvo
- . 2 limón 🍋
- . Agua c/n 💧

EQUILIBRIO HORMONAL

- . 2 Remolachas
- . 4 frutillas 🍓
- . 1 Limón en gajos
- . 2 cditas de chía

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



🌱 **7 DIAS / 7 JUGOS : DEPURACION** - para descargar el hígado e intestinos y te ayudará a bajar de peso sin stress **COMO CONSUMIRLOS ?** 1 En ayunas, para aprovechar al máximo sus propiedades depurativas.

2 A media tarde o como merienda, para aportar energía y nutrientes 🔥 **RECETAS:** TODAS Para 2 vasos 💧 aproximadamente Se puede hacer en extractor o en licuadora. Podes consumir con o sin fibra. En la heladera se puede conservar por 24 horas. Podes freezar en cubos 🌱🌱

A TODOS SI SE HACEN EN LICUADORA AÑADIR 1 vaso de AGUA 💧

🌱 **DIA 1**

- . 1/2 manzana 🍏
- . 3 cm de jengibre 🌿
- . 1 limón
- . Menta

🌱 **DIA 2**

- . 3 cm jengibre
- . 1 limón
- . 1 cdita espirulina
- . 1/2 pepino
- . 1 cda vinagre de manzana

🌱 **DIA 3**

- . Espinacas
- . 1 limón
- . 2 cm jengibre 🌿
- . 4 varas de apio

🌱 **DIA 4**

- . Puñado de albahaca
- . 1/2 pepino 🌱
- . 3 cm Jengibre 🌿
- . 2 limones o lima 🍋



DESPARASITANTE Natural

INFUSIÓN PODEROSA

SABÍAS QUE TODOS
PODEMOS TENER
PARÁSITOS

SANADORAS 🇪🇸 Ambas hierbas gracias a sus compuestos activos tienen estas propiedades :

- 🌿 antibacterianas,
- 🌿 antisépticas y
- 🌿 antifúngicas : combate hongo

Están cargadas de **Antioxidantes** que ayudan a combatir el daño de los radicales libres, y tiene propiedades **Antiinflamatorias**.

🌿 el **OREGANO**: Contiene carvacrol y timol, compuestos conocidos por sus propiedades antifúngicas y antibacterianas.

🌿 el **LAUREL** : Rico en eugenol y otros aceites esenciales que tienen propiedades antifúngicas

★ INGREDIENTES:

- . 1 taza de agua 💧
- . 1 cdita de orégano 🌿 seco - 7 gms
- . 1 hoja de laurel 🌿

Puedes endulzar con Stevia o canela

OPCIONAL : potenciar la infusión con **ACEITE DE OREGANO** - POSOLOGÍA : 8 a 16 gotas diarias para combatir parásitos / 🌿 debes consultar a tu medico en caso de dudas o de consumo de otros medicamentos



★ PASO A PASO :

- . En un infusor o directamente en una taza pones la cantidad de hierbas indicadas. Se sugiere moler el laurel para aprovechar aún más de sus aceites esenciales 🌿
- . Añadís el agua 💧 hirviendo
- . Puedes añadir 4 gotas de aceite de orégano 🌿 - **REPOTENCIARA** la infusión en sus beneficios
- . Dejas reposar 10 minutos. ⌚ Puedes colar en caso de ser necesario y endulzar si es de tu preferencia
- . **SE PUEDEN CONSUMIR 2 TAZAS DIARIAS** : ideal entre comidas.



CONSUME POR 5 DIAS

DESPARASITA
DESINFLAMA
ALCALINIZA
DESINTOXICA

RECETAS Y BENEFICIOS
EN CAPTION ❤️

★ **PREPARACION:** sanitizas y pelas las verduras y frutas. 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 Y ES IDEAL. Podes sumar más hielo 🧊 y endulzar con Stevia o Monk fruit si lo evitas mejor ! Consumir un shot si recién comenzas o un vaso si ya venis con este ritual de autocuidado

🍷 **DESPARASITANTE**

- . 2 zanahorias 🥕 medianas o 1 grande
- . 2 naranjas 🍊 pequeñas o 1 grande
- . 5cm de la raíz de cúrcuma o 2 🍴 + pizca de pimienta

🍷 **REVITALIZA HIGADO:**

- . 1/4 repollo morado
- . 3 cm jengibre o 1 cdita
- . 1 lima o limon 🍋

🍷 **SALUD DIGESTIVA** 🌱

- . 1 Pepino
- . Puñado de espinacas 🥬 generoso
- . 2 limones 🍋 en gajos
- . 5cm de jengibre o 1 cda en polvo

🍷 **DEPURATIVO:**

- . 2 rodajas piña 🍍
- . 5 cm de 🍌 o 1 cda
- . 1 limón en gajos 🍋
- . Aloe Vera 2 cucharadas 🍴 líquido o gel



🍉 Todos hemos desechado una parte muy importante : las semillas de Melón son consideradas un **SUPERALIMENTO** por la cantidad de beneficios que aporta a nuestro cuerpo

🌱 **DESPARASITANTE** : Las semillas contienen cucurbitacina, un compuesto antiparasitario que fortalece tu sistema contra intrusos no deseados. Estas semillas facilitan la limpieza interna profunda, eliminando parásitos y ofreciendo una desintoxicación natural.

🌱 **FIBRA:**

Las pepitas del melón tienen un alto contenido en fibra, por lo que ayuda al organismo y tránsito intestinal a funcionar mejor. Por este motivo, es bueno para prevenir el estreñimiento,

🌱 **AYUDA A CONTROLAR EL COLESTEROL:**

Estas semillas también aportan ácido linoleico. Este ácido es esencial para nuestro cuerpo, ya que ayuda a reducir grasas perjudiciales para el organismo. Nos apoyará en el control del colesterol y los triglicéridos.

🍉 **LICUADI**

★ **INGREDIENTES:** para 1/2 litro

- 1 rodaja de sandía 🍉 freezas
- 1 taza de leche de melón 🍉
- 2 🥄 de yogurt natural para deco del vaso

🌱 **OPCIONAL:**

🌱 Stevia o eritritol por acá no usamos y nos gusto igual ..

★ **PASO A PASO :**

- Lavas la fruta que vayas a utilizar y la pelas. Acá sandía 🍉 previamente con unas horas de freezer para el toque frozen
- Lo vas a licuar o procesar con bebida vegetal
- No necesita filtrado o ser colado ! Listo para consumir
- Las paredes del vaso las descordamos con yogurt natural



Aceite de Orégano HECHO EN CASA

🌿 Sus principales **Beneficios** :

- ⚡ Por su contenido en carvacrol es un antibiótico natural. Ayuda a luchar contra hongos, bacterias y parásitos.
- 👉 Propiedades antiinflamatorias, aliviando dolores musculares y articulares.
- ⭐ Actúa de manera positiva en el sistema nervioso y ayuda a regular el estado de ánimo y a disminuir el estrés.
- 🌙 Ayuda a combatir infecciones y ayuda a reforzar el sistema inmunológico.
- ⚡ Ayuda a combatir la Candidiasis
- ⚡ Calma el picor provocado por picaduras de insectos
- 👉 Actúa como analgésico en contracturas y baja la inflamación articular

⭐ **VAS A NECESITAR:** para obtener 100 ml de aceite de orégano. Mientras mejor sea la calidad de los ingredientes mejor será el resultado del producto final.

- 50 gms de orégano 🌿 ideal **ORGÁNICO**
- 150 ml de aceite de oliva 🫒 virgen extra mejor o el que tengas (aproximadamente)
- Una cancerolita o hervidor
- Colador o embudo y gotero

⭐ **PASO A PASO:**

- Colocas el orégano 🌿 seco en un frasco que resista el calor y cubris con aceite de oliva virgen extra. La cocción será a baño María
- Ahora pones agua 💧 en la cancerolita por la mitad. Luego el orégano 🌿 enfaseado y pones más agua.
- Ahora llevas al fuego 🔥 bajito a baño María hasta que hierva y por 15 minutos más bajando fuego al mínimo
- Dejas que se enfríe y reservas en lugar oscuro mínimo por 15 días y hasta por 2 meses ideal .
- Mayor tiempo de reposo mayor concentración de los principios activos.
- Pasado el tiempo colas si lo deseas y traspasas a un gotero oscuro. Conservas en un lugar seco hasta por 6



ACEITE DE OREGANO #hierbaFresca.

Diario : por boca de 3 a 5 gotitas en cualquier momento del día opcional diluidas en un poco de **USOS ESPECIFICOS EN COMENTARIO 2)**

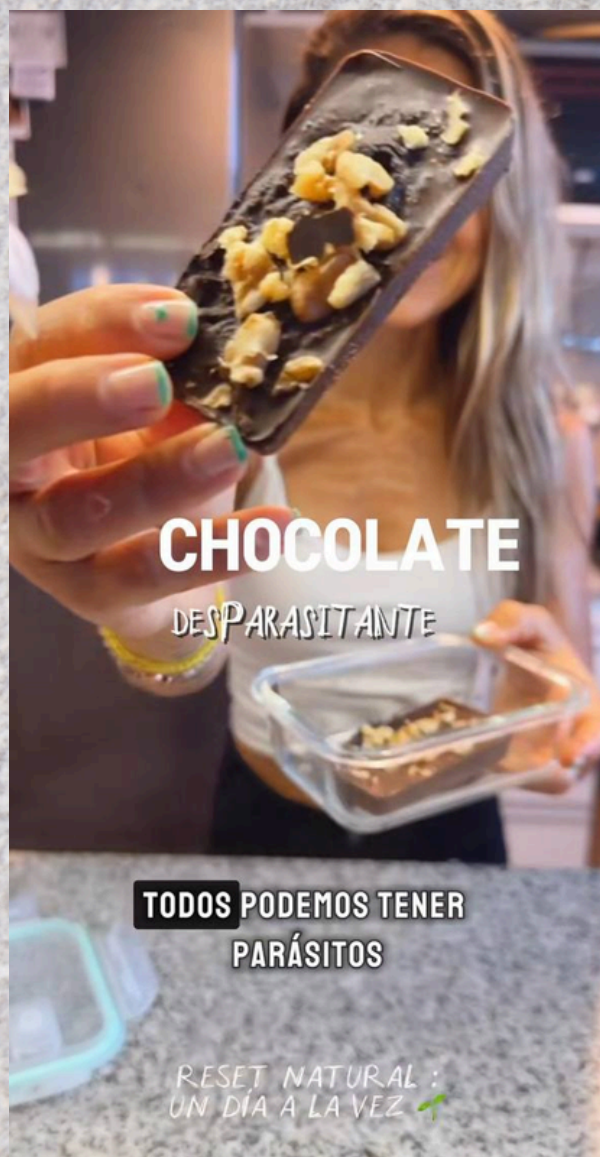
- ★ **VAS A NECESITAR:** para obtener 100 ml de aceite de orégano. Mientras mejor sea la calidad de los ingredientes mejor será el resultado del producto final.
- . 5 a 6 ramitas de orégano fresco ideal ORGÁNICO y si es la especie orejón mejor aún
- . 360 ml de aceite de coco mejor prensado en frío o el que tengas [@mkfoods.official](https://www.mkfoods.com)
- . Frasco limpio
- . Opcional un gotero

★ PASO A PASO:

- . Colocas el orégano fresco en un frasco limpio y cubris con aceite de coco.
- . Lo tapas y reservas en lugar oscuro y seco mínimo por 40 días y hasta por 2 meses ideal .
- . Mayor tiempo de reposo mayor concentración de los principios activos.
- . Pasado el tiempo colas si lo deseas y traspasas a un gotero oscuro. Conservas en un lugar seco hasta por 6 meses listo para combatir bacterias hongos. Aliviar la Candidiasis y la bacteria H Pylori.

Sus principales Beneficios :

- ⚡ Por su contenido en carvacrol es un antibiótico natural. Ayuda a luchar contra hongos, bacterias y parásitos
- Propiedades antiinflamatorias, aliviando dolores musculares y articulares.
- ★ Actúa de manera positiva en el sistema nervioso y ayuda a regular el estado de ánimo y a disminuir estrés



CHOCOLATE DESPARASITANTE

TODOS PODEMOS TENER
PARÁSITOS

RESET NATURAL :
UN DÍA A LA VEZ

verigood_ **CHOCOLATE CASERO - FULL Magnesio :** (contenido en mg). -Con poder antiparasitario gracias a las SEMILLAS DE ZAPALLO Y EL ACEITE DE COCO ESCRIBE : "DEPURACION" para recibir de nuestra **GUIA BASICA : DETOX HEPATICO E INTESTINAL Y ALIMENTOS QUE NOS AYUDAN A ELIMINAR PARASITOS DE MANERA NATURAL** resultados con **HABITOS Y SIN DIETAS**

INGREDIENTES :

- .150 g castañas de caju, almendras o nueces
- .30 g de cacao amargo
- .30 g semillas de zapallo
- .15 g de espirulina
- .80 ml aceite de coco

. OPCIONAL : endulzar con Stevia eritritol o Monk fruit

Procesas todo y reservas en la heladera una horita listo ! Desmoldas y disfrutas de aportarte casi la mitad del requerimiento a diario magnesio + de 135 g por porción de una deliciosa y chocolataso manera con esta dulce tentación saludable con el poder además de desparasitarte.

SINTOMAS: necesitas **DESPARASITARTE!**

- .Exceso o la falta de hambre
- .Picazón en la nariz, ojos o zona anal
- .Ansiedad y nerviosismo
- .Insomnio, cansancio o dolor de cabeza
- .Pupilas dilatadas
- .Estreñimiento o diarrea

ALIMENTOS QUE PREVIENEN Y COMBATEN

- .SEMILLAS DE ZAPALLO Y DE LINO
- .AJO CEBOLLA MORADA
- .ACEITE DE ORÉGANO Y +

PONE "ME SUMO" y unite **RESETNatural:**

ENTRENAMIENTO ONLINE+ 21 días de **JUGOS DEPURATIVOS** y **guía de nutrición SIN AZÚCAR Y SIN HARINAS REFINADAS**

SUMATE AL PLAN ANTIINFLAMATORIO

DE MEJORA DE HABITOS

TOCA LA IMAGEN PARA
HABLARME POR WSP

vodafone NL 13:04
< Instellingen Info en contact opnemen



WhatsApp
Versie 2.12.13



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

