

Reset Natural *Un Día a la Vez*

Guía para una Depuración Hepática e Intestinal

- Llevar adelante un proceso de depuración hepática e intestinal requiere elegir cuidadosamente los alimentos y productos que formarán parte de tu alimentación diaria.
- La clave está en consumir ingredientes naturales, antiinflamatorios, ricos en fibra, antioxidantes y compuestos que favorezcan la eliminación de toxinas.
- En esta guía encontrarás todo lo necesario para organizar tu cocina de manera que respalde este proceso, incluyendo una lista de compras detallada, recomendaciones para tu alacena y heladera, y un mini recetario con preparaciones simples y efectivas para acompañar la depuración.

RESET NATURAL *Un Día a la Vez!*

ESTE ARCHIVO NO BUSCA IR EN CONTRA DE LA MEDICINA TRADICIONAL, NO REEMPLAZA UNA CONSULTA MEDICA, Y SIEMPRE RECOMENDAMOS ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTAR CON UN PROFESIONAL DE LA MEDICINA.





Frutas y Verduras para la Depuración



Cítricos y Frutas

Limón (indispensable para el agua en ayunas y aderezos), , Manzana verde, Ananá, Papaya, Uvas (rojas o verdes, con semillas)



Verduras y Raíces

Zanahoria, Apio, Pepino, Brócoli, Acelga y espinaca, Kale, Berro



Aromáticos

Ajo, Cebolla morada, Jengibre y cúrcuma fresca

Elige opciones ricas en antioxidantes, fibra y compuestos que apoyen el hígado y el sistema digestivo, preferentemente frescas y orgánicas de ser posible.

RESET NATURAL *Un Día a la Vez!*

Hierbas Frescas y Secas



Perejil

Rico en clorofila y antioxidantes



Cilantro

Excelente para la desintoxicación



Menta

Alivia problemas digestivos



Romero

Estimula la función hepática



Tomillo, Orégano y Albahaca

Potentes propiedades medicinales

Son claves para dar sabor y potenciar la depuración.

RESET NATURAL *Un Día a la Vez!*



Pseudo-cereales y Legumbres

Pseudo-cereales sin Gluten

- Quinoa
- Amaranto
- Trigo sarraceno
- Mijo

Legumbres de Fácil Digestión

- Lentejas rojas o amarillas (más digestivas)
- Garbanzos (para hummus o cremas)

Opciones sin gluten y de fácil digestión, ideales para mantener la energía durante el proceso depurativo sin sobrecargar el sistema digestivo.

RESET NATURAL *Un Día a la Vez!*

Especias y Superalimentos



Añaden propiedades terapéuticas y mejoran la digestión.

RESET NATURAL *Un Día a la Vez!*

ESTE ARCHIVO NO BUSCA IR EN CONTRA DE LA MEDICINA TRADICIONAL, NO REEMPLAZA UNA CONSULTA MEDICA, Y SIEMPRE RECOMENDAMOS ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTAR CON UN PROFESIONAL DE LA MEDICINA.

Aceites y Grasas Saludables

1

Aceite de coco extra virgen

Rico en ácidos grasos de cadena media que apoyan la función hepática

2

Aceite de oliva extra virgen

Fuente de antioxidantes y grasas monoinsaturadas

3

Ghee

Opcional si no hay intolerancia a lácteos, rico en vitaminas liposolubles

4

Aceite de palta

Alto contenido de ácidos grasos esenciales

Fundamentales para la absorción de nutrientes y el buen funcionamiento hepático.

RESET NATURAL *Un Día a la Vez!*



Semillas y Frutos Secos



Semillas de girasol

Ricas en vitamina E y selenio, protectores hepáticos



Semillas de calabaza

Excelentes para la desparasitación intestinal



Semillas de chía y lino

Aportan omega-3 y fibra soluble para la limpieza intestinal



Almendras, nueces y avellanas activadas

Más digestivas y con mayor biodisponibilidad de nutrientes

Proporcionan ácidos grasos esenciales, fibra y proteínas.

RESET NATURAL *Un Día a la Vez!*



Harinas sin Gluten



Harina de almendras

Baja en carbohidratos, rica en proteínas



Harina de coco

Alta en fibra, ideal para repostería



Harina de quinoa

Completo perfil de aminoácidos



Harina de trigo sarraceno

Rica en antioxidantes y minerales

Para panes y preparaciones depurativas sin gluten que apoyen el proceso de desintoxicación.

RESET NATURAL *Un Día a la Vez!*

NUEVO PROGRAMA!!

RESET NATURAL "Un Día a la Vez"

"Depuración Integral"

LIMPIEZA HEPATICA & INTESTINAL CON DESPARACITACION

Haga clic aquí

PLAN DE 10 DÍAS
PDFs DESCARGABLES 

RESET NATURAL DEPURACION

HEPATICA & INTESTINAL
(incluye desparasitacion)

- 1 APRENDE NUTRICION
- 2 REORDENA TU ALIMENTACION
- 3 RESETEA TU BIENESTAR

Un Día a la Vez!
Comunidad Saludable

~~\$38.000 pesos o \$38 dls~~ **\$25.000 o \$25dls**



Productos para Fermentados y Encurtidos



Vegetales para fermentar

Repollo (para hacer chucrut), Zanahoria (para fermentos), Ajo (para encurtidos)



Líquidos y conservantes naturales

Vinagre de manzana sin pasteurizar, Sal marina sin refinar



Base para yogures vegetales

Leche de coco sin aditivos (para yogur vegetal)

Ideales para regenerar la microbiota intestinal y mejorar la digestión.

RESET NATURAL *Un Día a la Vez!*

ESTE ARCHIVO NO BUSCA IR EN CONTRA DE LA MEDICINA TRADICIONAL, NO REEMPLAZA UNA CONSULTA MEDICA, Y SIEMPRE RECOMENDAMOS ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTAR CON UN PROFESIONAL DE LA MEDICINA.



Suplementos y Extractos Naturales



Aceite de orégano
Potente antibacteriano natural



Tés depurativos
Boldo, diente de león y cardo mariano



Probióticos naturales
Para restaurar la flora intestinal

Complementos naturales que potencian el proceso de depuración hepática e intestinal.

RESET NATURAL *Un Día a la Vez!*





Infusión Digestiva y Depurativa

Preparar los ingredientes

1 cdita de boldo, 1 cdita de diente de león, 1 rodaja de jengibre, Jugo de ½ limón

Hervir el agua

Calentar 250 ml de agua hasta que hierva

Infusionar las hierbas

Añadir las hierbas y dejar reposar 10 minutos

Finalizar y consumir

Agregar el jugo de limón y beber en ayunas o antes de dormir

Esta infusión es ideal para estimular la función hepática y facilitar la digestión.

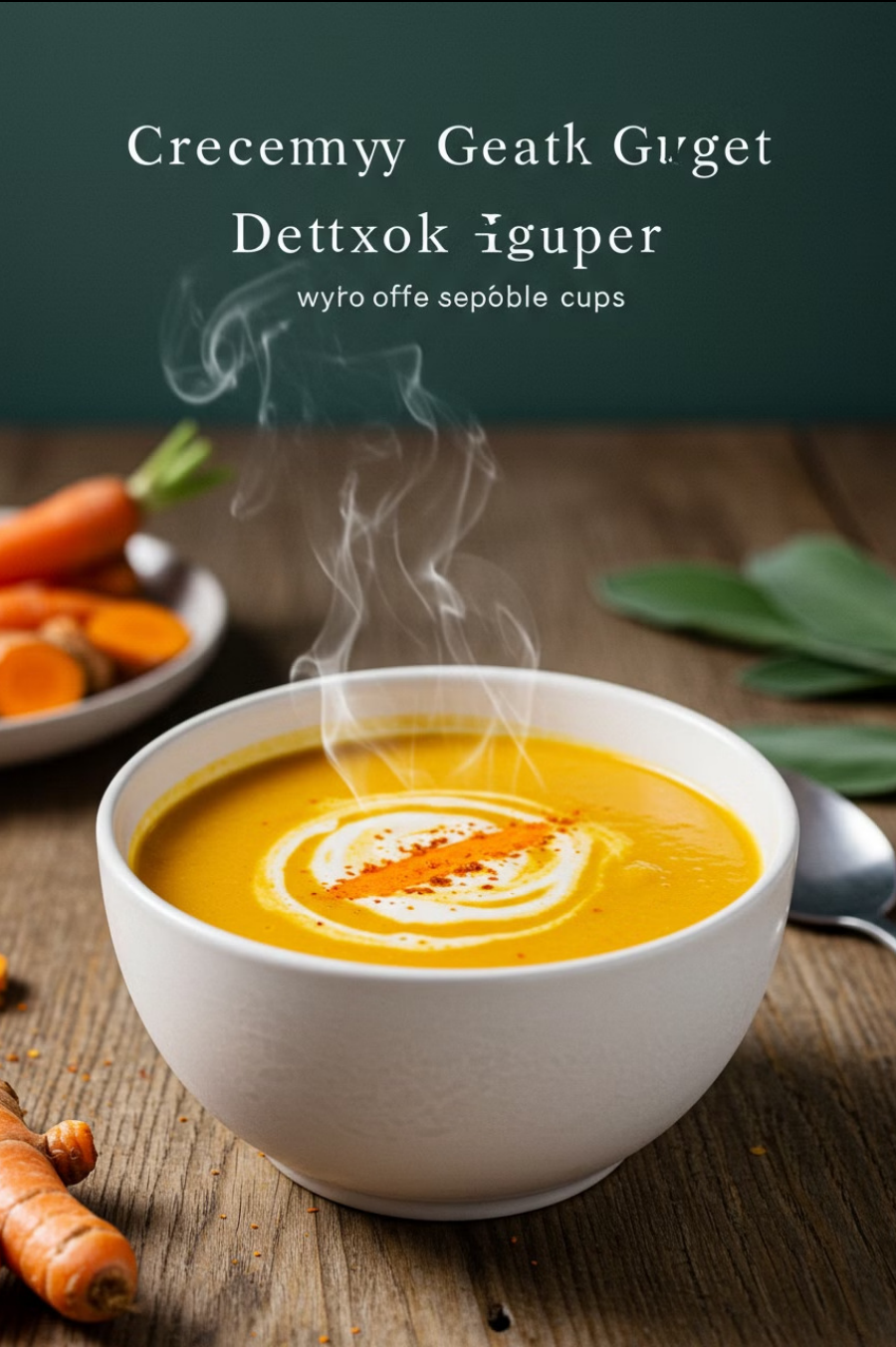
RESET NATURAL *Un Día a la Vez!*

Jugo Verde Depurativo



- ♦ Ingredientes: 1 pepino, 1 puñado de espinaca, ½ manzana verde, 1 rodaja de jengibre, Jugo de ½ limón, 200 ml de agua
- ♦ Preparación: Licuar todos los ingredientes hasta obtener un jugo homogéneo. Beber en ayunas o como snack.

RESET NATURAL *Un Día a la Vez!*



Crecemyy Geatk G'iget
Dettxok ġguper
wyro offe sepóble cups

Sopa Detox de Zanahoria y Jengibre

Ingredientes	Cantidad	Beneficios
Zanahorias	3 unidades	Ricas en betacarotenos y antioxidantes
Cebolla morada	½ unidad	Propiedades antibacterianas
Aceite de oliva	1 cucharada	Grasas saludables para absorción de nutrientes
Cúrcuma	1 cucharadita	Potente antiinflamatorio
Jengibre	1 rodaja	Digestivo y antiinflamatorio
Sal marina	Al gusto	Minerales esenciales

♦ Preparación: Saltear la cebolla con el aceite de oliva. Agregar la zanahoria en rodajas y cubrir con agua. Cocinar hasta que la zanahoria esté blanda. Procesar todo y añadir cúrcuma y jengibre.

RESET NATURAL *Un Día a la Vez!*

Pan sin Gluten con Semillas

Ingredientes

- 1 taza de harina de almendras
- ½ taza de semillas de chía activadas
- 1 cdita de bicarbonato de sodio
- 1 cdita de jugo de limón
- 2 huevos o sustituto vegano
- 1 pizca de sal

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes secos en un recipiente
2. Incorporar los huevos y el jugo de limón
3. Amasar hasta obtener una masa homogénea
4. Colocar en un molde para pan
5. Hornear a 180°C por 30 minutos
6. Dejar enfriar antes de desmoldar

Este pan sin gluten es perfecto para acompañar tus comidas durante el proceso de depuración, aportando fibra y nutrientes esenciales.

RESET NATURAL *Un Día a la Vez!*



Yogur de Coco Casero



Ingredientes

- ♦ 1 lata de leche de coco
- ♦ 2 cápsulas de probióticos



Preparación

Mezclar la leche de coco con el contenido de las cápsulas de probióticos. Dejar fermentar a temperatura ambiente 24 horas. Refrigerar y consumir.



Beneficios

Excelente fuente de probióticos naturales que ayudarán a restaurar la flora intestinal durante el proceso de depuración.

Este yogur casero aporta 65% de grasas saludables, 20% de probióticos beneficiosos, 10% de proteínas y 5% de otros nutrientes esenciales para la salud intestinal.

RESET NATURAL *Un Día a la Vez!*

ESTE ARCHIVO NO BUSCA IR EN CONTRA DE LA MEDICINA TRADICIONAL, NO REEMPLAZA UNA CONSULTA MEDICA, Y SIEMPRE RECOMENDAMOS ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTAR CON UN PROFESIONAL DE LA MEDICINA.



Encurtido de Cebolla Morada



Preparación de la Cebolla

Cortar la cebolla morada en rodajas finas para facilitar el encurtido



Extracción del Jugo de Limón

El ácido cítrico del limón actúa como conservante natural y ablanda la cebolla



Adición de Sal Marina

La sal marina sin refinar aporta minerales y ayuda en el proceso de encurtido

- ♦ Ingredientes: 1 cebolla morada en rodajas, Jugo de 2 limones, 1 pizca de sal marina
- ♦ Preparación: Mezclar la cebolla con el jugo de limón y la sal. Dejar reposar en la heladera por al menos 6 horas antes de consumir.

RESET NATURAL *Un Día a la Vez!*

NUEVO PROGRAMA!!

RESET NATURAL "Un Día a la Vez"

"Depuración Integral"

LIMPIEZA HEPATICA & INTESTINAL CON DESPARACITACION

Haga clic aquí



PLAN DE 10 DÍAS
PDFs DESCARGABLES 

RESET NATURAL DEPURACION

HEPATICA & INTESTINAL
(incluye desparasitacion)

- 1 APRENDE NUTRICION
- 2 REORDENA TU ALIMENTACION
- 3 RESETEA TU BIENESTAR

Un Día a la Vez!
Comunidad Saludable

~~\$38.000 pesos o \$38 dls~~ **\$25.000 o \$25dls**

The advertisement features a woman in a pink sports top and white shorts, smiling and holding a glass of detox water. In the foreground, several glass bottles filled with various fruits and herbs are displayed. The background is a light green with leaf patterns.

Beneficios de la Depuración Hepática



El hígado es el principal órgano detoxificador del cuerpo, y apoyar su función es fundamental para mantener la salud general.

RESET NATURAL *Un Día a la Vez!*



Beneficios de la Depuración Intestinal



Restauración de la Microbiota

Restablece el equilibrio de bacterias beneficiosas en el intestino



Fortalecimiento del Sistema Inmune

Mejora las defensas naturales del organismo



Limpieza de Residuos

Elimina acumulaciones que pueden causar inflamación



Mejora del Eje Intestino-Cerebro

Optimiza la comunicación entre el sistema digestivo y el sistema nervioso

Un intestino saludable es fundamental para la absorción de nutrientes y la eliminación eficiente de desechos.

RESET NATURAL *Un Día a la Vez!*



Consejos para una Depuración Efectiva

Hidratación Constante

- Beber al menos 2 litros de agua diariamente
- Comenzar el día con agua tibia con limón
- Evitar bebidas azucaradas y alcohol

Alimentación Consciente

- Masticar lentamente cada bocado
- Respetar horarios regulares de comida
- Evitar comer tarde por la noche

Movimiento Diario

- Practicar ejercicio moderado
- Incluir estiramientos y respiraciones profundas
- Caminar al menos 30 minutos al día

Descanso Adecuado

- Dormir entre 7-8 horas diarias
- Mantener horarios regulares de sueño
- Crear un ambiente propicio para el descanso

Estos hábitos complementan el proceso de depuración y maximizan sus beneficios.

RESET NATURAL *Un Día a la Vez!*

Conclusión: Tu Camino Hacia la Depuración



Organiza tu Cocina

Abastécete con todos los ingredientes de la lista de compras



Prepara tus Recetas

Utiliza el mini recetario para crear platos depurativos



Establece una Rutina

Incorpora estos alimentos y preparaciones a tu día a día



Disfruta el Proceso

Observa los cambios positivos en tu organismo

Esta guía te proporcionará todo lo necesario para llevar adelante tu depuración hepática e intestinal de manera efectiva y práctica. ¡Que disfrutes el proceso! ❤️

RESET NATURAL *Un Día a la Vez!*

ESTE ARCHIVO NO BUSCA IR EN CONTRA DE LA MEDICINA TRADICIONAL, NO REEMPLAZA UNA CONSULTA MEDICA, Y SIEMPRE RECOMENDAMOS ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTAR CON UN PROFESIONAL DE LA MEDICINA.



NUEVO PROGRAMA!!

RESET NATURAL "Un Día a la Vez"

"Depuración Integral"

LIMPIEZA HEPATICA & INTESTINAL CON DESPARACITACION

Haga clic aquí



PLAN DE 10 DÍAS
PDFs DESCARGABLES 

RESET NATURAL DEPURACION

HEPATICA & INTESTINAL
(incluye desparasitacion)

- 1 APRENDE NUTRICION
- 2 REORDENA TU ALIMENTACION
- 3 RESETEA TU BIENESTAR

Un Día a la Vez!
Comunidad Saludable

~~\$38.000 pesos o \$38 dls~~ **\$25.000 o \$25dls**

The advertisement features a woman in a pink sports top and white shorts, smiling and holding a glass of detox water. In the foreground, several glass bottles filled with various fruits and herbs are visible. The background is a light green with leaf patterns.