

## DÍA 1

# ¡ENHORABUENA! HOY EMPIEZA TU VIAJE PARA BRILLAR

Generalmente, el primer día del plan detox es el más fácil, ya que **el cuerpo todavía dispone de las reservas** de las ingestas de los días anteriores. Además, hoy te acompaña la influencia de la luna menguante, que ayuda en la eliminación de toxinas y nos aporta las condiciones perfectas para que el cuerpo se desprenda de forma cómoda y eficaz de lo que no necesita.

Si estás acostumbrada a un desayuno abundante y a tomarlo muy temprano, es posible que durante este primer día de depuración ya te sientas más lenta durante la mañana, pero esta sensación desaparecerá después de tomar el zumo detox de las 11:00h. Sobre todo, **es muy importante masticar cada sorbo del zumo y mantenerlo un mínimo de 30 segundos en la boca** para absorber sus carbohidratos y vitaminas.

Si tomaste café los días anteriores, podrías tener, además de la lentitud, dolor de cabeza e irritabilidad, debido al síndrome de abstinencia ya que el cuerpo no está acostumbrado a funcionar sin esa dosis diaria de cafeína. Por eso es importante seguir las recomendaciones de los días anteriores al detox. De todas formas, no te preocupes, ya que estos síntomas sólo duran los tres primeros días y cada día son más llevaderos. **Para aliviar la sensación de pesadez** o el dolor de cabeza, puedes masajearte las sienes con una gota de aceite esencial de menta diluida en aceite de masaje de árnica.

Es probable que entre hoy y mañana experimentes **subidas y bajadas de ánimo a causa de pasar de una alimentación sólida a una alimentación líquida** y, sobre todo, por reducir los carbohidratos y las calorías. Cambiar de rutina nos puede provocar una ligera ansiedad. Una buena manera de minimizar estos cambios de ánimo es beber abundante agua, tomar el sol, pasear por el bosque, por el parque o por la orilla del mar, incluso bañarte en él.

**Comienza el día con alegría**, con un pensamiento positivo que impregne de sentido tu depuración, y planifícate el día incluyendo una actividad que te llene de gozo. No te preocupes si un día no puedes cumplir lo que habías planeado y activa tu capacidad creativa, innata, para generar un momento que te llene de alegría en las posibilidades reales del momento presente. ¡Hay infinitas! **¡Detente, respira y sorpréndete!**

Y recuerda que mereces tener una mente, cuerpo y espíritu saludables y este camino de depuración te hará brillar.

**DOLOR DE CABEZA.** Este síntoma es muy frecuente, sobre todo en personas que tienen a sufrir migrañas de vez en cuando. Es uno de los síntomas habituales de desintoxicación del café, el cacao y otros alimentos que producen adicción. También es un síntoma de movimiento de toxinas y que se produce entre el segundo y tercer día. Descansar, beber mucha agua, tomar el aire fresco y una gotita de aceite esencial de menta en las sienes te ayudará a minimizarlo.