



DETOX DE PRIMAVERA

¿QUÉ PLAN  
ELEGIR 3, 5 O 7?

ESCUELA  
**CUERPOMENTE**

## ELIGE EL PLAN DETOX MÁS PERSONALIZADO

Sabemos que no todos estamos en la misma situación, de estado de salud, de dedicación laboral, quehaceres cotidianos y familiares... y esto no tiene que ser un impedimento para hacer unos días de depuración.

### ESTE ES UN PLAN FLEXIBLE

Te propongo tres opciones para que **puedas adaptar el detox a tus necesidades y así alcanzar la depuración con éxito**. Puedes elegir entre hacer el plan completo de 7 días, o empezar con un detox de 3 días o de 5 días.



## Plan detox de 7 días

El plan detox de 7 días incluye 3 opciones de menú: para principiantes, los que no han realizado anteriormente un detox, y en este caso no se deja de comer ningún día; otro de nivel intermedio, y otro de nivel avanzado en el que se propone bajar la ingesta durante dos días. Si ya has realizado depuraciones o ayunos con anterioridad, si quieres aumentar tu nivel de depuración o si necesitas perder peso y recuperar rápidamente el equilibrio de tu organismo y tu vitalidad, realizar 7 días de depuración te ayudará.

## Plan detox de 5 días

También puedes elegir la opción de hacer 5 días de depuración. Esta es una opción si eres una persona activa, de constitución delgada, metabolismo rápido y no quieres perder peso, o si ya has realizado algún detox o ayuno antes y quieres aumentar tu nivel de depuración.

## Plan detox de 3 días

Este es tu plan si crees que para un primer detox quieres empezar con pocos días, si no tienes disponibilidad de hacer toda la semana, o si tienes una semana con mucha actividad física, laboral y familiar, y crees que será más fácil para ti.

### **ELIGE TU DETOX PERSONAL**

Sé honesta contigo misma y escoge el plan más adecuado para ti. En el material del curso tienes toda la información para que puedas elegir tu plan personalizado, con opciones de menú para principiantes, nivel intermedio y nivel avanzado.

**Verás que es fácil encontrar el tuyo y realizarlo con éxito.**



¿QUÉ PLAN ELEGIR 3, 5 O 7?

ELIGE EL PLAN  
QUE MEJOR  
SE ADAPTE A TI.  
¡CONÓCELOS!

# PLAN DE 3 DÍAS

## Día 1

Al levantarte, bebe un vaso de agua con el zumo de un limón recién exprimido. Cuélalo para descartar cualquier fibra.



**Entre las 11:00 y las 12:00**

1 vaso de **Zumo Detox I, II o III**



**Entre las 14:00 y las 15:00**

1-2 vasos de **Batido Verde Detox I o II**



**Entre las 18:00 y las 19:00**

1-2 boles de **Sopa Verde Detox I o II**

### Consejos generales

- Sigue las recetas que encontrarás en el este módulo. Utiliza un extractor de zumos lento (cold-press). Si no tienes, puedes utilizar la batidora y después colarlo.
- Ensaliva bien todos los sorbos de los licuados, “masticándolos” unos 30 segundos antes de tragar.
- Entre comidas, bebe agua. Como mínimo, 8 vasos de agua mineral filtrada al día.

## PLAN DE 3 DÍAS

### Día 2

Al levantarte, bebe un vaso de agua grande, entre 300 y 500 ml. Esta vez sin el zumo de limón.

	OPCIÓN 1 INICIACIÓN	OPCIÓN 2 NIVEL MEDIO	OPCIÓN 3 NIVEL AVANZADO
 <b>De 11:00 a 12:00</b>	<b>1 Zumo Detox I</b>	<b>1 Zumo Detox II</b>	<b>Agua</b>
 <b>De 14:00 a 15:00</b>	<b>1 Zumo Detox I</b>	<b>1 Zumo Detox II</b>	<b>Agua o Infusión de Ortiga</b> Añade regaliz si tienes la tensión baja
 <b>De 18:00 a 19:00</b>	<b>1 Zumo Detox I</b>	<b>1 Zumo Detox II</b>	<b>Agua</b>

## PLAN DE 3 DÍAS

### Día 3

Al levantarte, bebe un vaso de agua con el zumo de un limón recién exprimido. Cuélalo para descartar cualquier fibra.



**Entre las 11:00 y las 12:00**

1 vaso de **Zumo Detox I, II o III**



**Entre las 14:00 y las 15:00**

1-2 vasos de **Batido Verde Detox I o II**



**Entre las 18:00 y las 19:00**

1-2 boles de **Sopa Verde Detox I o II**

## PLAN DE 5 DÍAS

### Día 1 y 2

Al levantarte, bebe un vaso de agua con el zumo de un limón recién exprimido. Cuélalo para descartar cualquier fibra.



**Entre las 11:00 y las 12:00**

1 vaso de **Zumo Detox I, II o III**



**Entre las 14:00 y las 15:00**

1-2 vasos de **Batido Verde Detox I o II**



**Entre las 18:00 y las 19:00**

1-2 boles de **Sopa Verde Detox I o II**

#### Consejos generales

- Sigue las recetas que encontrarás en el este módulo. Utiliza un extractor de zumos lento (cold-press). Si no tienes, puedes utilizar la batidora y después colarlo.
- Ensaliva bien todos los sorbos de los licuados, “masticándolos” unos 30 segundos antes de tragar.
- Entre comidas, bebe agua. Como mínimo, 8 vasos de agua mineral filtrada al día.

## PLAN DE 5 DÍAS

### Día 3

Al levantarte, bebe un vaso de agua grande, entre 300 y 500 ml. Esta vez sin el zumo de limón.

	OPCIÓN 1 INICIACIÓN	OPCIÓN 2 NIVEL MEDIO	OPCIÓN 3 NIVEL AVANZADO
 <b>De 11:00 a 12:00</b>	<b>1 Zumo Detox I</b>	<b>1 Zumo Detox II</b>	<b>Agua</b>
 <b>De 14:00 a 15:00</b>	<b>1 Zumo Detox I</b>	<b>1 Zumo Detox II</b>	<b>Agua o Infusión de Ortiga</b> Añade regaliz si tienes la tensión baja
 <b>De 18:00 a 19:00</b>	<b>1 Zumo Detox I</b>	<b>1 Zumo Detox II</b>	<b>Agua</b>

## PLAN DE 5 DÍAS

### Día 4 y 5

Al levantarte, bebe un vaso de agua con el zumo de un limón recién exprimido. Cuélalo para descartar cualquier fibra.



**Entre las 11:00 y las 12:00**

1 vaso de **Zumo Detox I, II o III**



**Entre las 14:00 y las 15:00**

1-2 vasos de **Batido Verde Detox I o II**



**Entre las 18:00 y las 19:00**

1-2 boles de **Sopa Verde Detox I o II**

## PLAN DE 7 DÍAS

### Día 1 y 2

Al levantarte, bebe un vaso de agua con el zumo de un limón recién exprimido. Cuélalo para descartar cualquier fibra.



**Entre las 11:00 y las 12:00**

1 vaso de **Zumo Detox I, II o III**



**Entre las 14:00 y las 15:00**

1-2 vasos de **Batido Verde Detox I o II**



**Entre las 18:00 y las 19:00**

1-2 boles de **Sopa Verde Detox I o II**

#### Consejos generales

- Sigue las recetas que encontrarás en el este módulo. Utiliza un extractor de zumos lento (cold-press). Si no tienes, puedes utilizar la batidora y después colarlo.
- Ensaliva bien todos los sorbos de los licuados, “masticándolos” unos 30 segundos antes de tragar.
- Entre comidas, bebe agua. Como mínimo, 8 vasos de agua mineral filtrada al día.

## PLAN DE 7 DÍAS

### Día 3, 4 y 5

Al levantarte, bebe un vaso de agua grande, entre 300 y 500 ml. Esta vez sin el zumo de limón.

	OPCIÓN 1 INICIACIÓN	OPCIÓN 2 NIVEL MEDIO	OPCIÓN 3 NIVEL AVANZADO
 <b>De 11:00 a 12:00</b>	<b>1 Zumo Detox I</b>	<b>1 Zumo Detox II</b>	<b>Agua</b>
 <b>De 14:00 a 15:00</b>	<b>1 Zumo Detox I</b>	<b>1 Zumo Detox II</b>	<b>Agua o Infusión de Ortiga</b> Añade regaliz si tienes la tensión baja
 <b>De 18:00 a 19:00</b>	<b>1 Zumo Detox I</b>	<b>1 Zumo Detox II</b>	<b>Agua</b>

## PLAN DE 7 DÍAS

### Día 6 y 7

Al levantarte, bebe un vaso de agua con el zumo de un limón recién exprimido. Cuélalo para descartar cualquier fibra.



**Entre las 11:00 y las 12:00**

1 vaso de **Zumo Detox I, II o III**



**Entre las 14:00 y las 15:00**

1-2 vasos de **Batido Verde Detox I o II**



**Entre las 18:00 y las 19:00**

1-2 boles de **Sopa Verde Detox I o II**



ESCUELA  
**CUERPOMENTE**

Si tienes dudas o  
necesitas más información,  
escribenos a

[semanadetox@escuelacuerpomente.com](mailto:semanadetox@escuelacuerpomente.com)