



DETOX DE PRIMAVERA

CÓMO PREPARARTE + MENÚ SEMANAL DEPURATIVO

ESCUELA
CUERPOMENTE

SEMANA DEPURATIVA

Soy Eva Roca, experta en nutrición viva, ecochef, profesora de yoga y coach en salud. Con la llegada de la primavera el cuerpo necesita un detox, darse un reset, depurar, limpiar el hígado. Estoy preparando una semana depurativa y me gustaría invitarte a que formes parte de ella.



Desde hace años acompaño a grupos de personas durante 7 días para hacer un detox del organismo. Tengo comprobado que realizar una cura depurativa te llena de energía, sube el ánimo y mejora la salud. **Hacer un detox es el mejor método para darle un descanso al sistema digestivo, depurar el hígado, limpiar el cuerpo y también calmar la mente.**

Mi método se basa en sustituir las comidas por zumos, batidos y sopas, una dieta líquida llena de súper nutrientes esenciales. Mi método es flexible para que cada persona lo adapte a sus necesidades, disponibilidad y estado de salud.

Son muchas las personas que a través de la alimentación viva basada en hojas, frutas, semillas y raíces tal como las encontramos en la naturaleza, han encontrado su equilibrio, porque **son alimentos que conservan toda la vitalidad, enzimas y nutrientes** que necesita el organismo para mantenerse vivo y saludable.

He preparado esta semana depurativa de primavera para hacer juntas, con **3 modalidades de plan detox para que encuentres el que mejor se adapte a tus necesidades**, con un plan para iniciados, uno de nivel intermedio y uno de nivel avanzado.

¡Elige tu plan detox personal y disfruta del cambio!
Yo te voy a guiar para que lo consigas.

¡Empezamos!





AL RITMO DE LA NATURALEZA

Con la primavera llega el florecer de los árboles, de las flores, vuelve a brotar la vida en la tierra, se disfruta de más horas de luz, y se deja atrás el recogimiento y el frío del invierno.

Para apoyar este proceso de renacimiento y apertura, podemos valernos del ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, la conciencia personal y, muy especialmente, de la alimentación. **La primavera reclama una preparación en dos fases: primero limpiar, y luego crear. Limpiar el cuerpo y la mente. Y especialmente, limpiar el hígado y dar un respiro al sistema digestivo.**

Todo a nuestro alrededor se conjuga para facilitar estos procesos. En esta temporada del año los frutos son verdes, jugosos, están llenos de savia... emergen y crecen repletos de componentes esenciales para la salud. Solo hay que **aprovechar que están a nuestro alcance para darles un uso rico y saludable.**

Un buen plan para esta estación es empezar con una **dieta depurativa de entre uno y cinco días** –quien quiera alargar más, hasta siete días–, y después continuar con menús suaves y frescos que incluyan sobre todo hortalizas frescas y frutas de temporada, además de germinados.

EN SINTONÍA CON LA LUNA

Vamos a hacer esta semana depurativa empezando en días de luna menguante, pues durante esta fase se dan las condiciones para que **el cuerpo se desprenda de lo que no necesita** de forma cómoda y eficaz. Además, acabar la depuración en luna nueva nos facilitará integrar nuevos hábitos saludables.



ELIMINAR TOXINAS EN PRIMAVERA

En primer lugar, **el organismo debe desprenderse de las toxinas y el exceso de nutrientes que ha ido acumulando durante el invierno.** A menudo el cansancio o la astenia, las alergias, los resfriados o las infecciones de primavera son reacciones de defensa para soltar un lastre que el cuerpo ya no necesita.

Una cura depurativa, como es hacer un detox de 3, 5 ó 7 días, es una forma preventiva de evitar otros trastornos. Asimismo, el anhelo de nivelar el peso corporal no solo es una moda, sino una exigencia higiénica que se manifiesta en la apetencia de productos más ligeros, más llenos de líquido y de micronutrientes esenciales.

La clave de una limpieza hepática es reducir nuestra carga tóxica, hacer curas periódicas e incluir más alimentos buenos para el hígado en nuestra dieta semanal. Y la llegada de la primavera es un momento ideal para hacer un reset del organismo.

¿POR QUÉ LIMPIAR EL HÍGADO?

El hígado puede pesar entre 1.100 y 2.500 gramos. Es uno de los órganos más grandes y más importantes del cuerpo porque desarrolla hasta 500 funciones. La función de limpieza y desintoxicación es quizá la más conocida, pero tiene muchas otras y de su buen funcionamiento depende claramente nuestra salud.

Ayudando al hígado para evitar que se sobrecargue vamos a ayudarle en funciones como:

- **Sintetizar sustancias imprescindibles** para el funcionamiento del organismo, como enzimas digestivas, colesterol, hormonas, ácidos grasos y proteínas.
- **Destruir o desactivar toxinas** que llegan con la sangre al hígado. Puede tratarse tanto de productos de la digestión como de aditivos, fármacos o contaminantes ambientales.
- **Eliminar el exceso de estrógenos** es otra de las funciones del hígado. Si está sobrecargado no lo podrá hacer bien y como consecuencia puede desarrollarse un desequilibrio hormonal.
- **Almacenar vitaminas liposolubles** (son la A, la D, la E y la K) y glucógeno, reserva de energía de la que se puede disponer cuando resulte necesario.



SÍNTOMAS DE HÍGADO SOBRECARGADO

El cuerpo es sabio. El cuerpo avisa. Te manda señales que indican que necesitas depurar. Es muy probable que necesites hacer una depuración si...

- **Te sientes cansada**, o sientes pesadez física o mental.
- **Sufres insomnio** o te despiertas entre las 3 y las 6 de la madrugada sin quererlo.
- **Tienes cambios de humor** y/o desequilibrios hormonales.
- **Tienes dolor** en las articulaciones y/o en los músculos.
- **Experimentas niebla mental** o estás espesa.
- **Tienes dolores de cabeza** de forma habitual.
- **Te cuesta perder peso**. Te sientes lenta.
- **Tienes problemas digestivos** como gases, vientre hinchado, colon irritable, disbiosis intestinal.
- **Sufres de alergias** o tienes asma, problemas respiratorios o exceso de mucosidad.
- **Tienes menstruaciones irregulares**, dolorosas o abundantes.
- **Tienes erupciones cutáneas**, se te cae el pelo o tienes eccemas o psoriasis.





QUÉ BENEFICIOS TE APORTA HACER UN DETOX

El cuerpo necesita pausas entre comida y comida, y también pausas más largas de unas 12 horas sin comer. Si no picoteamos durante el día, y cenamos pronto y desayunamos un poco tarde, conseguimos mantener esos descansos que ayudan a mantener más equilibrado el organismo, lo que se conoce como ayuno fisiológico, pero a menudo no es así.

Hacer unos días de depuración, especialmente en primavera, permite al organismo resetearse, darle un respiro al sistema digestivo, eliminar lo que no necesita y así **volver a recuperar la energía y la vitalidad**.

Hacer una depuración es una forma de autosanarse, de conseguir sentirte mejor, porque se ponen en marcha los mecanismos naturales del organismo, y además ayuda a:

1. Eliminar toxinas. La principal vía de entrada de tóxicos al cuerpo es a través de los alimentos y de sus envases. Apostar por alimentos limpios, frescos, de temporada, ayuda a depurar el cuerpo, en especial el hígado.

2. Aprender a cuidarte. Descubrirás lo bien que sienta dar un respiro a tu organismo durante 7 días y el hacer pequeños ayunos intermitentes a diario. ¡Comprobarás que empezar a eliminar toxinas y a limpiar tu cuerpo es más fácil de lo que imaginabas!

3. Conseguir más nutrientes. Los zumos y batidos verdes aportan grandes cantidades de minerales, vitaminas, enzimas, antioxidantes, clorofila, fibra, agua y aminoácidos esenciales.

4. Recuperar el equilibrio. Al desprenderse de lo que le sobra, tu cuerpo vuelve a estar en armonía, lo que te ayudará a mantener una buena salud y una vida más plena y feliz.

5. Ganar vitalidad. Con el plan detox recuperarás tu energía y las ganas de hacer todo lo que te propongas.

6. Comer con recetas deliciosas. Aprende a preparar zumos, batidos y sopas detox, además de recetas depurativas sanas y sabrosas, que podrás incorporar también a tu dieta.

7. Implantar el hábito de cuidarse para siempre. Tomarás conciencia de la importancia de evitar saturar al organismo y así podrás mantener tu cuerpo sano y lleno de energía.





CLAVES PARA DEPURAR

Para limpiar se necesita agua. Por eso se recomienda ingerir alimentos que contengan mucho líquido durante unos días. Cada persona conoce su organismo e intuye qué tipo de depuración le conviene más.

- **Si se suele tener frío**, especialmente en manos y pies, se favorecerá la limpieza con tisanas y caldos vegetales ligeros y templados.
- **Pero si se es más bien caluroso**, se recurrirá a alimentos crudos como frutas, ensaladas o zumos.

Las plantas de primavera ayudan a drenar y estimular el hígado, la piel o los riñones. Alcalinizan la sangre, restableciendo su necesario equilibrio, y tienen propiedades tonificantes y regenerativas gracias a su variada composición de nutrientes: clorofila, vitaminas antioxidantes, vitaminas del grupo B, potasio, calcio, fósforo y magnesio, oligoelementos, enzimas, agua y fibra.

PARA DEPURARSE, MEJOR MUCHO CRUDO

Todos los principios activos de verduras, germinados y frutas se mantienen mejor en crudo. **Los alimentos sin cocer son un pilar fundamental de toda dieta sana** y deberían suponer un mínimo del 30% de ella, con un plato de ensalada diario y cuatro raciones de fruta fresca, junto a frutos secos, semillas y brotes.

Al no estar procesados, los vegetales crudos conservan la calidad de todos sus nutrientes, que se manifiestan de forma conjunta y complementaria. **Las vitaminas no se deterioran**, ni se modifican las proteínas o los ácidos grasos. Además, los crudos favorecen una flora intestinal sana.

Los alimentos crudos sacian más fácilmente al no estar predigeridos por la cocción. Ayudan asimismo a conocer las necesidades alimentarias del organismo y generan una sensibilidad especial hacia los sabores genuinos y las texturas crujientes.

Son las estrellas de platos muy coloristas como ensaladas, macedonias y tentempiés. Sencillos y naturales, los alimentos sin procesar poseen la fuerza vital que les ha dado la naturaleza.



Asimismo, los de cultivo ecológico pueden poseer un equilibrio de nutrientes superior al de los productos de cultivo forzado.

Son preferibles los métodos de cocción más ligeros y los aderezos con plantas frescas y aceite en crudo. Mejor restringir los fritos y la olla a presión. Igualmente, es bueno reducir los condimentos salados y las salsas consistentes.

Cuando las temperaturas ascienden y llega la primavera, nada mejor que optar por platos regeneradores, refrescantes, que propician la apertura y la ligereza, con proteínas moderadas e hidratos de carbono complejos.





DIETAS QUE TE DAN UN RESPIRO

Es imprescindible entender el ayuno o la dieta depurativa como una elección voluntaria, una opción para permitir el descanso del organismo. Junto con la dieta, **se han de aparcarse estos días hábitos poco saludables como el tabaco, el café o el alcohol.**

El proceso se nota no solo a nivel físico, sino también en un estado de introspección y de revisión interna acompañado de un aumento de la vitalidad.

Hemos preparado un menú semanal con platos que ayudan al hígado a depurarse. Prueba durante unos días o mejor, toda la semana, y **nota sus beneficios.** El hígado quiere que lo cuidemos a diario, algo sencillo si introducimos en los menús más alimentos buenos para el hígado que favorezcan su funcionamiento.

MENÚ SEMANAL: DEPURAR EL HÍGADO

LUNES

Desayuno. Batido de kale con chía, naranja, jengibre y manzana, servido con polen y chips de coco. Té verde.

Comida. Ensalada de hojas verdes, cítricos, chucrut y quinoa con semillas de calabaza.

Cena. Espaguetis de calabacín con brócoli y ajo. Tempeh de garbanzo con tamari.

JUEVES

Desayuno. Pan de masa madre de Kamut con tomate aliñado, aguacate y germinados. Caldo vegetal.

Comida. Ensalada de espinacas con pepino y apio. Hamburguesa de alubias y arroz.

Cena. Crema de remolacha con tofu firme marinado a la plancha con ajo.

MARTES

Desayuno. Revuelto de tofu con espinacas, semillas de calabaza y aceite de oliva virgen extra. Caldo vegetal.

Comida. Endibias rellenas de verduras y germinados. Trigo sarraceno con setas.

Cena. Crema depurativa de apio, nabo e hinojo con alubia y harina de almendra.

VIERNES

Desayuno. Batido de piña con crema de almendras, chía, cúrcuma y jengibre con agua de coco. Té verde.

Comida. Ensalada de kale macerada con chucrut y salsa de tahini y limón. Tofu con setas.

Cena. Alcachofas al vapor con salsa tamari. Croquetas de mijo y ajos tiernos.

MIÉRCOLES

Desayuno. Batido antioxidante de frutos rojos, semillas de lino, aguacate y agua de coco. Té verde

Comida. Ensalada de garbanzos con escarola, granada, piel de cítricos, pipas y kimchi.

Cena. Wok de espárragos y coliflor con curry, servido con guisantes y anacardos.

SÁBADO

Desayuno. Crepe de trigo sarraceno con tahini y olivada, hojas de rúcula y tempeh. Caldo vegetal.

Comida. Ensalada de canónigos, naranja y cebolleta tierna. Filete de soja texturizada.

Cena. Crema de coliflor, nabo e hinojo. Arroz integral con gomasio.

DOMINGO

Desayuno

Bol de uva roja y granada con yogur vegetal, polen y nueces de macadamia. Té verde.

Comida

Ensalada de pickles con lentejas, servida con semillas de cáñamo.

Cena

Infusión depurativa. Aprovechamos para realizar un ayuno intermitente.

Ahora que has descubierto
los motivos por los que depurarte,
te animamos a que conozcas el

PACK SEMANA DEPURATIVA EN DIRECTO + PLAN DETOX 7 DÍAS

Aprende todo sobre la **depuración
especial de primavera** que haremos
juntos en abril.



Te explicamos todo
lo que contiene en las siguientes
páginas, ¡no te la pierdas!



¿EN QUÉ CONSISTE LA SEMANA DEPURATIVA?

La semana depurativa es un programa online exclusivo, un Plan detox de 7 días en el que te damos todo lo que necesitas para prepararte para la depuración, hacer el detox, y salir de él.

SEMANA ANTES DE LA DEPURACIÓN

Una semana antes de empezar el detox recibirás toda la información para que puedas preparar tu cuerpo:

- 📖 **Los alimentos a retirar** de tu dieta, como los procesados, azúcares...
- 📖 **10 recetas depurativas** con alimentos deliciosos y muy nutritivos.
- 📖 **La lista de la compra** con los ingredientes que necesitarás para el detox, verás que son ingredientes muy básicos y fáciles de encontrar.

SEMANA DE LA DEPURACIÓN DEL 25 DE ABRIL AL 1 DE MAYO DE 2022

Este es todo el material al que tendrás acceso durante la semana depurativa es:

- 📄 **El menú y las recetas** de desayuno, comida y cena para los 7 días, y los consejos diarios.
- ▶ **3 video clases** de cómo elaborar las recetas.
- 📄 **1 ebook** con las infusiones esenciales.
- 📄 **1 ebook** con ejercicios depurativos que te recomiendo hacer durante la semana.
- 🗣️ **7 videos con consejos** de la autora y acompañamiento diario vía email.
- ▶ **1 video clase de meditación** online con acceso gratuito para que puedas relajarte y conectar contigo misma.
- ▶ **1 video clase de yoga** online con acceso gratuito para que puedas practicar y te sientas mejor durante esta semana.
- 📄 **1 ebook** de Aromas esenciales.

SEMANA POST DEPURACIÓN

Te guiaré para que aprendas cómo salir del detox y mantener unos hábitos saludables. Recibirás:

- 📄 **Las claves para salir del detox** de forma sana.
- 📄 **10 recetas de ensaladas** nutritivas y sanas.

Además te ofrecemos:

- ▶ **Videos** con todo lo que necesitas saber para preparar la semana depurativa.
- 🗣️ **2 webinar** para los alumnos del curso en la que podrás preguntar todas tus dudas y compartir tu proceso con el grupo.
- 👤 **Acompañamiento de Eva Roca** durante la semana depurativa con mails diarios y videos.
- 📄 **E-book** con los apuntes y todo lo que necesitas y las explicaciones para hacerlo de forma sana cada día.

PACK ESPECIAL

¡Todavía hay más! Con la Semana Depurativa tienes el pack especial que incluye el curso online **Plan Detox en 7 días**, valorado en 59,95€. En él encontrarás:

- ▶ **5 videoclases** en las que aprenderás todo lo que necesitas saber para hacer tu detox.
- ▶ **7 vídeo recetas** con el paso a paso de las recetas.
- 📄 **3 ebook descargables** con zumos depurativos, de ejercicios detox y de infusiones eficaces.



¿POR QUÉ ESTE PLAN ES EL MEJOR?

Este programa está pensado para que puedas sentirte mejor, más vital, más sana y mentalmente más calmada.

CON CONCIENCIA

Este programa depurativo ayuda a conectar con el cuerpo y la mente. **No solo nos centramos en qué comemos, también en cómo lo comemos, cómo nos sentimos** o qué emociones afloran. Tomar conciencia de que cuerpo y mente están íntimamente relacionados y no podemos separar uno de otro, es clave en este plan que te ofrezco.

ESCUCHANDO AL CUERPO

La semana depurativa es una propuesta que cuida todos los aspectos de tu vida, te ayuda a **tomar conciencia de lo que necesitas en cada momento, a estar atenta a las señales que te envía el cuerpo**, a darles respuesta, a mimarte y a estar plenamente centrada en tu propósito de depurarte.

EN SINTONÍA CON LA NATURALEZA

Del mismo modo que en primavera la vida renace, con el cambio de energía que deja atrás el invierno, **es un buen momento para depurarse, para limpiar el organismo y eliminar toxinas**, y en particular cuidar del hígado. Los alimentos que nos ofrece la naturaleza en primavera, de temporada, frescos y muy vivos, son grandes aliados para dar un respiro al organismo, y hacer un reset.

COMPARTIENDO EN GRUPO

La Semana Depurativa de primavera **la hacemos en directo, con acompañamiento y compartiendo la experiencia para estar más motivados**, uniendo sinergias y buenas energías con el grupo. Si has intentado hacer un plan detox, y no has pasado de más de 2 o 3 días, esta semana depurativa acompañada es para ti, porque ahora podrás conseguirlo.

DE FORMA GUIADA

Cada día **os acompañaré con un video y tendréis todas las explicaciones, consejos y trucos** que os ayudarán a seguir el proceso de forma más liviana. **Recuerda que no estarás solo o sola**, es importante que sepas que en todo momento estaremos acompañados.

EN DIRECTO

Durante la semana depurativa también haremos **2 sesiones online en directo**, el 2º día y el 4º día de la semana, en las que contestaré todas vuestras dudas y consultas.

CURSO EXTRA

Además de los contenidos, apuntes, e-book, videos y clases gratis, este Pack incluye el Curso Online **"Plan Detox en 7 días"** al que tendrás acceso completo y para siempre, del que forman parte cientos de alumnos.



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.

DETOX DE PRIMAVERA

PACK SEMANA DEPURATIVA EN DIRECTO + PLAN DETOX 7 DÍAS

¿Necesitas hacer un reset, depurar el hígado y limpiar el cuerpo? Consíguelo con el Pack Semana Depurativa en directo del 25 de abril al 1 de mayo de 2022 + el Curso online Plan Detox en 7 días con acceso para siempre.

Para más información escribenos a

cursoCM.com/semana-detox

