



SEMANA DEPURATIVA

¿QUÉ NECESITAS  
PARA TU DETOX  
DE PRIMAVERA?

ESCUELA  
**CUERPOMENTE**

## SEMANA DEPURATIVA

Soy Eva Roca, experta en nutrición viva, ecochef, profesora de yoga y coach en salud. Te doy la bienvenida a la semana depurativa donde aprenderás cómo hacer un detox paso a paso. Con la depuración se consigue dar un respiro al sistema digestivo, limpiar el hígado y eliminar todo lo que el cuerpo no necesita.



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.

El primer paso **es elegir tu plan detox**. He preparado 3 planes, para hacer en 3, 5 o 7 días, y cada uno con tres niveles distintos (iniciación, medio y avanzado) para que hagas **el que mejor se adapte a ti**.

Una vez hayas elegido tu plan (revisa el ebook donde te cuento los diferentes planes), revisa los **utensilios**

**de cocina** que necesitas para hacer tus recetas. También encontrarás **la lista de la compra con alimentos vivos, como las verduras frescas y de temporada** que conservan toda la energía, enzimas y nutrientes que necesita el organismo para mantenerse vivo y saludable. Si son de producción ecológica, mejor.

Tendrás las **recetas para preparar tus zumos, batidos y sopas depurativas** para toda la semana, y también consejos para hacer rutinas de higiene personal para cuidarte y sentirte bien. He preparado un **ebook de autocuidados** en el que te cuento mis rutinas de y cuidados durante el detox.

Prepáralo todo y tenlo listo para hacer tu semana depurativa con éxito.

¡Te acompaño!

## ¿QUÉ NECESITAS PARA TU DETOX DE PRIMAVERA?

Esta es la lista de los elementos e ingredientes que necesitas para hacer el detox:

- Batidora** de vaso o un **extractor de zumo cold-press**.
- Agua de calidad**. Si dispones de un filtro, genial. Y si no, compra agua de manantial envasada en botellas de cristal. Empieza el día tomando un vaso de agua grande de agua con zumo de limón ecológico recién exprimido, a temperatura ambiente, te ayudará a hidratarte, preparar el sistema para la digestión, limpiar el hígado y alcalinizar el organismo. Durante el resto del día, bebe agua, mineral y de calidad, entre la ingesta de los licuados, para no interferir en la correcta acción digestiva.
- Fruta ecológica:** Manzanas Granny Smith, limones, aguacate.
- Verduras**, hojas verdes y hortalizas frescas y ecológicas: col kale, apio con hojas, espinacas, pepino, remolacha, ajo y calabacín, berros o canónigos.
- Aromáticas:** cilantro fresco o perejil, y hojas de menta fresca.
- Brotes y germinados:** Germinados de alfalfa, hierba de trigo fresca (opcional), algas como la espirulina artesana eco y la chlorella artesana eco.
- Otros:** Jengibre fresco, cúrcuma fresca, Psyllium Husk en polvo, sal marina, pimienta negra y aceite de lino.

**Psyllium Husk:** es complemento alimentario con alto contenido en fibra que procede de la semilla del *Plantago Ovata*, aporta densidad a los zumos, batidos y sopas, y favorece el tránsito intestinal.

Para seguir rutinas saludables y depurativas durante la semana detox, te aconsejo que tengas:

- Un **guante de crin** para limpiar la piel de toxinas durante la ducha.
- Un **limpiador de lengua** o también puede servir el cepillo de dientes para la higiene bucal.
- Infusiones depurativas** que te ayudarán a llevar mejor el detox. Puedes descargar el ebook con tisanas esenciales.

#### **ADEMÁS, TE AYUDARÁ SI:**

- **Compartir con tu entorno** que vas a realizar el detox y libera tu agenda de cualquier compromiso que pueda esperar hasta finalizar el detox.
- **Hacer silencio digital.** Recuerda que para que descansen tus células, debes alejarlas de las ondas electromagnéticas, así que desconecta el móvil y el wi-fi durante el detox y no duermas cerca de enchufes ni radio-despertadores.
- **Regalarte una sauna**, un masaje o una limpieza de color siempre bajo supervisión profesional.
- **Conectar con la naturaleza.** No te olvides de realizar un baño de bosque o de mar, pasear por el parque, al aire libre, a poder ser a diario.

## ANTES DE EMPEZAR EL DETOX

**Revisa todos los contenidos del curso** antes de iniciar tu plan detox para entender el porqué de la desintoxicación, revisa todos los síntomas que podrían aparecer durante el proceso de depuración y cómo sostenerlos de forma cómoda y amorosa. **Cuanto más segura y más razones tengas** para limpiar tu cuerpo, más motivada te sentirás para llegar hasta el final.

**Prepara las condiciones de tu entorno** para que éstas sean lo más favorables posible. Busca un espacio que te sea cómodo y un momento vital donde haya calma. A veces, un detox durante un viaje o unas vacaciones fuera de tu hogar, podría generar estrés, al no estar en tu entorno de confort.

**Prepara tu cuerpo** para que la depuración sea lo más cómoda posible y durante los 7 días anteriores a la depuración, evita los procesados, los alimentos de origen animal, incluidos los lácteos, el gluten, el azúcar, el alcohol, las bebidas gaseosas, el chocolate y el café. Cuanto más bajo sea el índice glicémico de tus comidas de los días previos al detox, más fácil te será llevar la depuración. Minimiza la ingesta de frutas dulces y **incrementa la ingesta de verduras de hoja verde** para acostumbrar al cuerpo a digerir su fibra. Incrementa la hidratación. Lo ideal es beber entre 6 y 8 vasos de agua al día.

Una limpieza de colon a través de una hidroterapia te puede ayudar, ya que los síntomas más incómodos del detox, como el dolor de cabeza y los mareos, **se deben al bloqueo de las toxinas** en el intestino a causa del estreñimiento y de grandes cantidades de materia fecal incrustadas en las paredes del intestino. Recuerda hacerlo bajo supervisión de un profesional.



**Prepara la lista de la compra** e investiga dónde encontrar todos los alimentos ecológicos con tiempo, así como los complementos alimenticios como las algas y el psyllium. En el curso encontrarás la lista de la compra completa para el plan de 7 días, pero **puedes adaptar la lista** si vas a realizar un plan de menos días, aunque si te sobran ingredientes, los puedes consumir después del detox igualmente, ya que son alimentos que forman parte de una alimentación saludable.

## LISTA DE LA COMPRA

Las cantidades exactas de la lista de la compra dependerá de los zumos, batidos y sopas que escojas cada día y el tipo de plan detox que hayas elegido (de 3, 5 ó 7 días y si sigues el nivel de iniciación, medio o avanzado). También puede ser que decidas hacer un cambio de plan sobre la marcha, según como te sientas, por ello es importante que puedas disponer de todos los ingredientes y no te preocupes si te sobran porque después del detox podrás aprovecharlos.

- |                                                                   |                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 16 <b>manzanas verdes</b> , Granny Smith | <input type="checkbox"/> 30 gr de <b>jengibre</b> fresco                                                                                           |
| <input type="checkbox"/> 21 <b>limones</b>                        | <input type="checkbox"/> 20 gr de <b>cúrcuma</b> fresca                                                                                            |
| <input type="checkbox"/> 4 manojos de <b>col kale</b> crespa      | <input type="checkbox"/> 4 dientes de <b>ajo</b>                                                                                                   |
| <input type="checkbox"/> 1 manojo de <b>espinacas</b>             | <input type="checkbox"/> <b>Pimienta negra</b>                                                                                                     |
| <input type="checkbox"/> 2 <b>apios</b>                           | <input type="checkbox"/> <b>Sal marina</b>                                                                                                         |
| <input type="checkbox"/> 4 <b>pepinos</b>                         | <input type="checkbox"/> 7 cucharaditas de <b>Psyllium Husk</b>                                                                                    |
| <input type="checkbox"/> 3 <b>aguacates</b>                       | <input type="checkbox"/> <b>Espirulina</b> artesana granulada o en fideos o <b>chlorella</b> artesana ecológica. Opcional si escoges el zumo detox |
| <input type="checkbox"/> 2 <b>calabacines</b> pequeños            | III -anticándida-: 700 gr de hierba de trigo fresca o 28 hojas de col                                                                              |
| <input type="checkbox"/> 6 <b>remolachas</b> medianas             | <input type="checkbox"/> 200 gr de <b>hierba de trigo</b> (opcional)                                                                               |
| <input type="checkbox"/> 2 tazas de <b>germinados de alfalfa</b>  |                                                                                                                                                    |
| <input type="checkbox"/> 1 taza de <b>berros o canónigos</b>      |                                                                                                                                                    |
| <input type="checkbox"/> 1 manojo de <b>cilantro</b> fresco       |                                                                                                                                                    |
| <input type="checkbox"/> 1 puñado de <b>menta</b> fresca          |                                                                                                                                                    |





RECETAS DE PRIMAVERA  
PARA LA SEMANA DEPURATIVA

## Zumo detox I

- 2 manzanas Granny Smith
- 1 trozo de jengibre fresco
- 1 trozo de cúrcuma fresca
- una pizca de pimienta negra
- 1 taza de germinados de alfalfa
- ½ limón con la piel
- 6 hojas de col kale
- 3 tallos de apio con las hojas

### Preparación

Pasa los ingredientes por orden por el extractor de zumos lento.





RECETAS DE PRIMAVERA  
PARA LA SEMANA DEPURATIVA

## Zumo detox II

- 2 remolachas medianas
- 1 manzana verde con la piel
- 1 pepino
- 2 ramas de apio con las hojas
- 1 trozo de jengibre ó 1 puñado de hojas de menta fresca
- 1 trozo de cúrcuma fresca
- el zumo de 1 limón



### • **Preparación**

Pasa los ingredientes por orden por el extractor de zumos lento.



RECETAS DE PRIMAVERA  
PARA LA SEMANA DEPURATIVA

## Zumo detox III

- 4 hojas de col kale pluma ó 100 gr de hierba de trigo fresca
- ½ limón con la piel
- 1 trozo de jengibre fresco
- 1 trozo de cúrcuma fresca
- ½ apio mediano ó 2 pepinos

### Preparación

Pasa los ingredientes por orden por el extractor de zumos lento.



RECETAS DE PRIMAVERA  
PARA LA SEMANA DEPURATIVA

## Batido verde detox I

- 5 hojas medianas de col kale sin el tallo
- el zumo de 1 limón
- 1 manzana Granny Smith
- 1 cucharada de postre de Psyllium Husk
- ½ cucharadita de postre de espirulina artesana
- granulada o en fideos o de eco-chlorella
- 1 trozo de 1 cm de cúrcuma
- 150 ml de agua filtrada (puedes variar la cantidad hasta conseguir la consistencia y textura deseada)

### Preparación

Con una batidora de alta potencia, bate los ingredientes hasta conseguir una textura fina de *smoothie*.



RECETAS DE PRIMAVERA  
PARA LA SEMANA DEPURATIVA

## Batido verde detox II

- 5 hojas medianas de col kale sin el tallo
- el zumo de 1 limón
- 1 pepino pequeño con la piel
- un manojo pequeño de hojas de apio
- 1 cucharada de postre de *Psyllium Husk*
- ½ cucharadita de postre de espirulina artesana
- granulada o en fideos o de eco-chlorella
- 1 trozo de 1 cm de cúrcuma
- 1 pizca de pimienta negra recién molida
- 150 ml de agua filtrada (puedes variar la cantidad hasta conseguir la consistencia y textura deseada)

### Preparación

Con una batidora de alta potencia, bate los ingredientes hasta conseguir una textura fina de *smoothie*.

\* Este batido está especialmente indicado en caso de candidiasis, porque no contiene fruta.



RECETAS DE PRIMAVERA  
PARA LA SEMANA DEPURATIVA

## Sopa verde detox I

- 1 Taza de espinacas
- ¼ Taza de hojas de cilantro fresco (si no te gusta el cilantro, sustitúyelo por perejil, pero ten en cuenta que el cilantro ayuda a limpiar metales pesados)
- 1 rama de apio con las hojas
- ½ aguacate
- el zumo de medio limón
- ½ diente de ajo
- 1 pizca de sal marina
- 150 ml de agua

### Preparación

Con una batidora de alta potencia, bate los ingredientes hasta conseguir una textura fina de *smoothie*.



RECETAS DE PRIMAVERA  
PARA LA SEMANA DEPURATIVA

## Sopa verde detox II

- 1 calabacín pequeño sin pelar
- 1 taza de berros o canónigos
- 1/2 taza de hojas frescas de cilantro
- 1 c.s. de aceite de lino
- 1 c.s. de zumo de limón
- 1 pizca de sal marina
- 1 taza de agua filtrada

### Preparación

Lava el calabacín y córtalo a dados pequeños. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos hasta conseguir una textura fina de sopa cremosa.

Ahora ya tienes todo lo que necesitas para empezar a **prepararte para hacer con éxito** tu semana depurativa.

Voy a guiarte en tu detox, lo haremos junto. Del 25 de abril al 1 de mayo de 2022 **recibirás cada día un video y un mail** con consejos y haremos dos webinars para resolver todas las dudas.

**¡Nos vemos en el directo!**