



ALQUIMIA
Regenerativa

GUÍA DE CIERRE Y POST DETOX



Introducción

BIENVENIDOS a este nuevo desafío para Cambiar hábitos y hacerlos permanentes. ¿Qué es lo que desea tu alma? Sí, es posible aunque hayas luchado e intentado muchas veces y fallado. Si estás acá y te llegó esta información es porque es tu momento. Ojo con las excusas pueden aparecer, piensa que tu PORQUE es muy fuerte e importante. Date este espacio y tiempo para ti.





4 PASOS PARA CAMBIAR HÁBITOS

1- ¿Por dónde empiezo?

Quieres hacer cambios saludables y no sabes dónde fallas? Mira tus rutinas de día y noche. Ponle mucha consciencia y atención. Porqué? Porque al ya estar incorporadas en ti algunas rutinas y hábitos, pueden llegar a ser transparentes, operan como un programa automático y no las vemos a simple vista. Las buenas y las malas.

Manos a la obra!

AUTO-OBSERVA

Mañana o el día que asignes, toma tu diario o en esta guía, y lleva registro de absolutamente todo, desde que abres los ojos, que haces paso a paso (si parece exagerado, pero ahí en el detalle están las claves)



ANALIZA

¿Cuáles de tus rutinas te funcionan bien? ¿Cuáles no son tan efectivas pero parecería más difícil corregirla que dejarla así? Ojo con esto por eso cuesta hacer cambios: pereza. Tan simple como eso. Cuáles rutinas y hábitos definitivamente no te gustan para nada o son dañinas? Vamos a ir por estas primero.



2- ELIGE tus hábitos

Con un lápiz o resaltador elige los hábitos que resuenan contigo

A- A NIVEL FÍSICO:

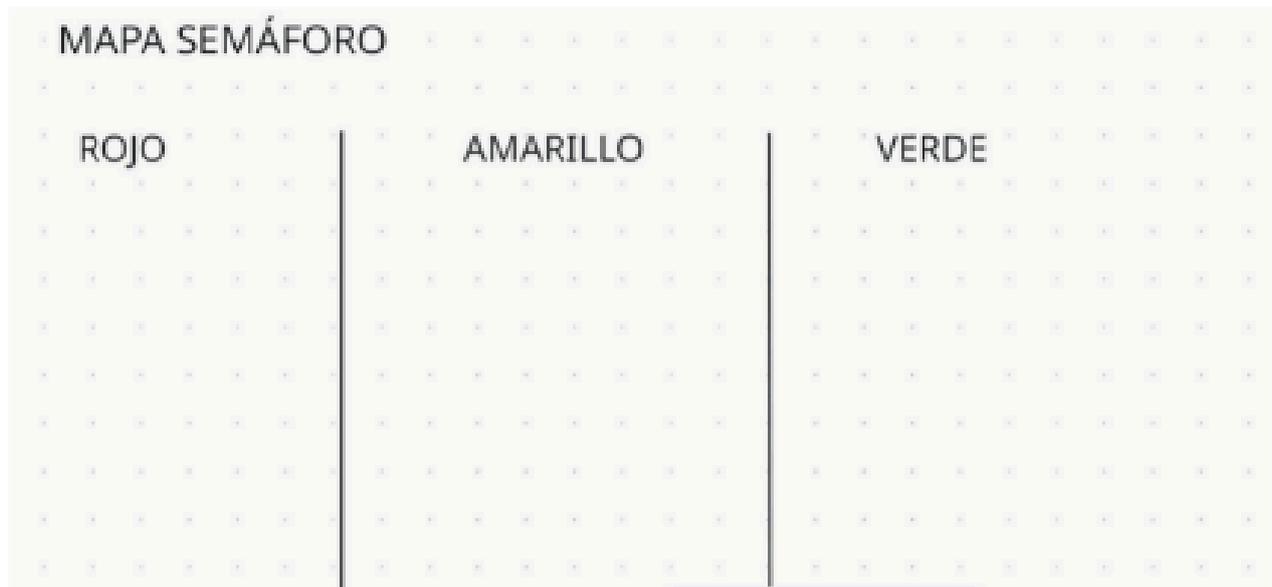
ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

- ✓ Ayuno de 12 / 14 hs
- ✓ Mañanas frutales
- ✓ Comer Despacio, masticando lentamente
- ✓ Constancia en tus horarios
- ✓ Evita Excesos
- ✓ Mezclas simples (buena combinación de los alimentos). Para esto te puedes bajar el PDF de acá: <https://tinyurl.com/CDHCombinaciones>
- ✓ Qué alimentos sí y no: ten en cuenta que alimentos son alcalinos vs ácidos <https://tinyurl.com/CDHAlcalinos>
- ✓ Cuales son mucosos vs amucoso <https://tinyurl.com/CDHAMucoso>
- ✓ Bendice tus alimentos y disfruta de ellos
- ✓ Ten planeado todo con anticipación para tener snacks, fruta lista cuando te de hambre

✓ Come suficientes cantidades, abundantemente hasta llegar a la saciedad (Es un error comer poco cuando se come crudo)

Selección de alimentos

- ✓ Come muchas frutas por la mañana, te da energía
- ✓ No tomes café (hay sustitutos como la malta o té), así reparas tus suprarrenales.
- ✓ No comas frituras, sino horneado o al vapor. Así tendrás digestiones livianas y menos toxinas. Mejor aún si es crudo.
- ✓ Puedes reemplazar el aceite por agua para "saltar" tus vegetales.
- ✓ Come granos enteros (arroz integral, maíz, quinoa, amaranto etc.), en vez harinas blancas procesadas. Esto evita forma una placa mucoide en tus intestinos para que todo fluya ahí.
- ✓ Trata de comer orgánico siempre que puedas y consigas. Así no hay agrotóxicos en tu cuerpo.
- ✓ Consume pocas grasas y de origen entero (semillas, nueces y aguacate/palta)
- ✓ Reduce el uso de aceite, solamente de coco o aceite de oliva extra virgen.
- ✓ Reduce la sal, usa en vez jugo de apio, algas marinas o agua de mar.
- ✓ Si vas a usar poca sal, importante que sea sin flúor ni yodada, sino orgánica y pura, sea de mar
- ✓ Si vas a endulzar usar mejor miel de maple, agave o miel. En vez de azúcar blanca procesada, la mescabo tampoco.
- ✓ Mejor aún si para tus preparaciones puedes usar dátiles, se remojan antes de usar en las preparaciones. También puedes hacer una pasta cremosa y guardarla por 7 días en la heladera tenerla lista para usar.
- ✓ Reducir tu consumo de alcohol al mínimo. Cuando se ingiere lo percibe como veneno, una pequeña intoxicación.
- ✓ Nada de alimentos fermentados durante un detox y fuera de esto de manera limitada, pueden hacer crecer los hongos y candidiasis.
- ✓ Incorpora germinados a tus preparaciones, son super nutritivos y llenadores.
- ✓ Son mejor las aguas de frutas sin azúcar y jugos naturales para reemplazar a las bebidas gaseosa/refrescos. Siendo la más dañina la Coca-Cola por su bajo nivel de PH (ácida)
- ✓ Mapa Semáforo: Este mapa te permite distinguir que alimentos te sientan súper y cuales no. Cuales debes comer con moderación y cuales son solo un gusto una vez cada tanto, por que te caen mal o simplemente por que sabes que no es un alimento nutritivo. Sino un comestible gustoso. Tómate un rato para reflexionar sobre el tema y escríbelo en tu cuaderno .Rojo es lo que no te cae bien. Amarillo es lo que te cae mas o menos bien. frutas y los vegetales están en esta categoría.



OPCIONAL

TRANSICIÓN A UNA ALIMENTACIÓN EN BASE A PLANTAS

- ✓ Deja los lácteos, leche, quesos y manteca/mantquilla. Se reemplaza por leches y quesos vegetales. Esto es lo primero y más importante. Es sumamente perjudicial para tu salud y frena tu progreso por más de que comas “sano”, ya es la causa principal de un sistema linfático acidificado e intestinos tapados
- ✓ Deja las carnes, viene en segundo lugar. Estas se pueden reemplazar por carnes vegetales y legumbres. El exceso de consumo de carnes daña los riñones y también tapa los intestinos. Se pudre ya que no se digiere bien, así aparecen bacterias y parásitos.
- ✓ Por último deja los huevos, se reemplazan en las preparaciones con tofu (huevos revueltos), o si es para galletas o postres semillas de lino/linaza o chía. El huevo es alto en colesterol y lleno de hormonas que pueden interrumpir la producción hormonal de nuestras glándulas.
- ✓ Si ya seguiste todos los pasos anteriores, puedes empezar a reemplazar los alimentos cocidos por crudos, e ir incrementando 20/80, 30/70, 40/60, 50/50 (Este último es ideal y sostenible por varios meses).
- ✓ Una vez que llegas a este nivel de a poco, puedes ir dejando las legumbres y granos también, ya que a pesar de no ser tan dañinos, si crean mucosidad.
- ✓ Poner atención que comer en base a plantas o vegano, no es garantía de salud. Solamente porque un alimento no sea de origen animal, no quiere decir que sea bueno, si está lleno de azúcar, harinas, conservantes y procesados.

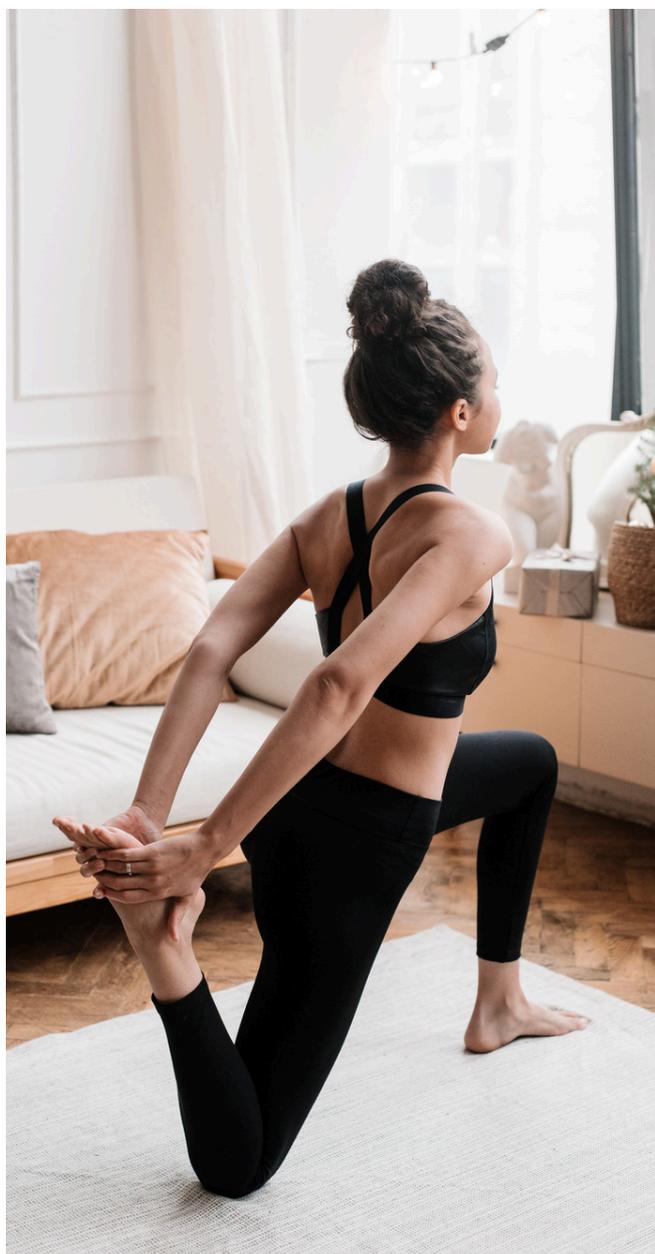
SUEÑO Y DESCANSO (Higiene del sueño)

- ✓ Dormir temprano para respetar tu ritmo circadiano
- ✓ Tener un horario preestablecido y respetarlo
- ✓ Cuantas horas antes me preparo (rutina de la noche) para cepillarme, los dientes, leer un libro, etc.
- ✓ Una meditación para relajarse y prepararse para entrar al sueño
- ✓ Cenar temprano, no ir a dormir con el estómago lleno
- ✓ No hacer ejercicio antes de dormir, salvo sea yoga restaurativo/suave
- ✓ No al café, té o mate (a ninguna hora) para restaurar suprarrenales y sistema nervioso
- ✓ Duerme en la oscuridad o luz suave, lejos de tu celular
- ✓ Dos horas antes de dormir nada de laptop, ni tv, ni celular
- ✓ Si aun cuesta dormir, tomar hierbas mix relax: Valeriana, manzanilla, pasiflora, lavanda



EJERCICIO FÍSICO

- ✓ Hacer ejercicio suave durante el día para mover el sistema linfático
- ✓ Estírate por la mañana apenas te levantas
- ✓ Yoga suave, caminatas, trotar ligero, baile libre elige que te gusta más.
- ✓ Hacer los entrenamientos o ejercicios estando presente y consciente, conectando con cada parte de tu cuerpo, siente.
- ✓ Medita a diario para aquietar la mente y las emociones
- ✓ Disfruta de la naturaleza siempre que puedas, sino un parque cercano
- ✓ Camina descalzo y siente como todo se descarga a la tierra
- ✓ Respiraciones, la oxigenación es muy importante para alcalinizar el cuerpo



B- A NIVEL EMOCIONAL:

- ✓ Identifica el hambre emocional del físico
- ✓ Aprende a distinguir tus emociones. Libro recomendado: "La Sabiduría de las emociones" <https://tinyurl.com/CDHEmociones>
- ✓ Habitando tus emociones en vez de escapar. Cierra los ojos, respira, con una mano en el corazón y otra en la frente, pregúntale a tu cuerpo que hay detrás de esto.
- ✓ Práctica la escritura libre, para desahogar, con mucho cuidado quema el papel donde soltaste para que sea transmutado.
- ✓ Meditar todos los días, equilibra las emociones <https://tinyurl.com/CDHMedita>
- ✓ Vive en gratitud desde que te despiertas, mira a tu alrededor, todas las bendiciones. Esto atrae más de eso.
- ✓ Vibra y expresa amor
- ✓ Escucha música de alta vibración <https://tinyurl.com/CHDMusic>
- ✓ Reduce el nivel de estrés, elige cosas que suman a tu paz y saca lo que resta
- ✓ Identificando situaciones y persona tóxicas que ya no quieres
- ✓ Perdonando a otros, pidiendo perdón y perdonándote
- ✓ Apoyo en personas que si te valor y está ahí para ti aunque no estén de acuerdo con tus cambios

Journaling:

Esta herramienta es sumamente efectiva, durante estos 7 días vamos a anotar lo siguiente para cada día. Para tener una visión de cómo realmente nos sentimos y que estamos comiendo.

- ✓ Cómo me desperté y como dormí
- ✓ Cambios que siento en mi cuerpo y digestiones
- ✓ Que emociones siento cuando me da hambre emocional
- ✓ Tomar nota de nuestros progresos y emociones
- ✓ Que tengo para agradecer hoy
- ✓ Qué me motivó ese día, de que estoy orgulloso
- ✓ Que podría hacer mejor al próxima
- ✓ Qué comí, horas y emociones asociadas



C- A NIVEL MENTAL:

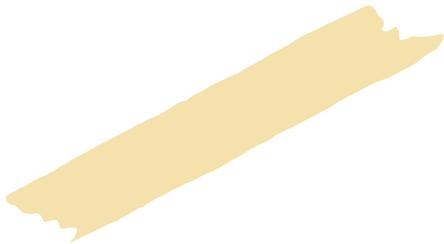
- ✓ Arman una estructura que sostenga tus cambios
- ✓ Dejar la perfección de lado y aceptar los errores
- ✓ Hazte responsable, buscar un buddy o haz una carta de compromiso contigo.
- ✓ Lleva un diario de que comiste, como está tu cuerpo y tus emociones y pensamientos
- ✓ Identifica patrones, creencias limitantes y trabas mentales
- ✓ Identifica que cuales son tus enemigos, en que momentos vienen esos "goles en contra"
- ✓ Meditar todos los días, aquieta la mente (sí, ya sé que está repetido varias veces, así de importante es)
- ✓ Utiliza las frases poderosas para crear tu nueva realidad: Yo soy capaz, yo soy suficiente, yo me organizo y planifico con facilidad, todo se alinea a mi favor para sanar, etc.
- ✓ Visualizaciones viéndote saludable, feliz y lleno de amor
- ✓ Si tus pensamientos no están alineados con la salud, cambialos, elige otros que sí lo están.

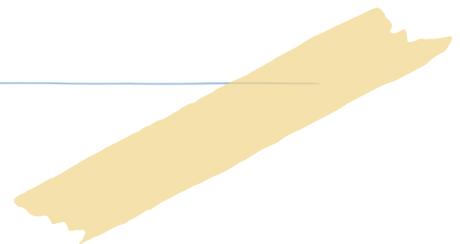


3- ARMA tus Rutinas Post Detox

Date 21 días cómo mínimo para hacer tus nuevas rutinas, se pueden ir haciendo ajustes sobre la marcha, pero a no tirar la toalla, sigue! ¿Cómo sería una rutina ideal para tu mañana y otra para la noche? Qué ajustes le tendrías que hacer a la actual.

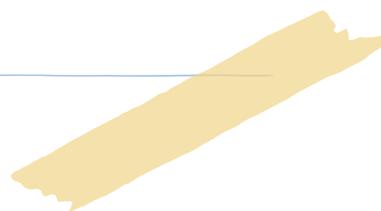
Rutina de Mañana





Rutina de Noche





4- Implementa los Cambios Post Detox

Si ya tienes en claro el QUÉ ahora viene el cómo. Escribe una carta de compromiso contigo mismo en papel con tu puño y letra. Pon fecha y hora junto todos los cambios que si quieres hacer. firmala y tenla a mano para que la puedas ver todos los días. Esto nos va a ayudar a generar estos cambios y sostenerlo.

Mi Carta de Compromiso

Fecha y lugar

Yo [MI NOMBRE COMPLETO], me comprometo conmigo mismo/a a realizar los siguientes cambios desde el amor propio, la compasión, respeto, agradecimiento y balance:

[Puedo tomar ideas de la guía de cierre y mis anotaciones]

- A. A nivel físico
- B. A nivel emocional
- C. A nivel mental

Mi motivación e intención para sostener estos cambios [Anotar acá por que lo están haciendo]. Recuerda [Nombre] que está bien equivocarse, para mi evolución. Perdonarme fácilmente para poder continuar por mi camino. Me abrazo, me apapacho cuando así lo requiera, conectando con ese profundo amor y compasión para mi mayor bien y salud.

Con mucho amor

[Firma]

[MI NOMBRE COMPLETO]

¡Gracias por elegir la salud y bienestar!



FELICIDADES!! CELEBRATE POR TODOS LOS
CAMBIOS REALIZADOS

