



ALQUIMIA
Regenerativa

GUÍA de PREPARACIÓN DETOX 21 DÍAS



Prepárate de manera
simple y organizada



PREPARACIÓN DETOX 21 DÍAS

En esta guía encontrarás las indicaciones paso a paso antes de comenzar tu proceso.

Si no puedes conseguir alguna de las herramientas no te preocupes, lo principal es lo que comes en estos 21 días, mantener tu alimentación cruda y alcalina para habilitar al cuerpo a sanarse. También recuerda poner foco en ayudar a los canales de eliminación para drenar hacia afuera correctamente las toxinas que se mueven en el detox.

Buen comienzo. Que sea un proceso muy sanador.

Lu del Mar y Equipo Alquimia Regenerativa.



PASO 1

PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN



Tomate un momento de revisar esta guía para prepararte y organizarte, agenda las actividades del calendario.

Planificar es una manera de apoyarte para que durante el détox puedas fluir con facilidad

ESCUELA ONLINE

Guarda este link dónde iremos subiendo La grabación de las clases en vivo, materiales de todo lo visto [ACÁ](#).

¿Qué vas a encontrar en la escuela?



Guías, libros y artículos en pdf



Grabación de los Talleres y clases, son en vivo pero quedan grabadas.



Grabación de las Clases de Meditación y Danza terapéutica



Recetario y Lista de compras

Calendario de Actividades

Clases en VIVO por zoom y quedan grabadas y disponibles posteriormente

HORARIOS Lunes a Viernes

7 AM México/ 8 AM CST y Colombia, Perú / 9 AM EST / 10 AM Argentina / 3 PM España

HORARIOS Sábados y Domingos

8 AM México/ 9 AM CST y Colombia, Perú / 10 AM EST / 11 AM Argentina / 4 PM España

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	03/6 Cierre de inscripciones	04/6 Apertura del grupo y envío de instrucciones	05/6 CEREMONIA DE APERTURA 2PM (1 hr)	06/6 Taller DETOX FÍSICO 2PM (2.5 hs)	07/6 Taller MENTAL-EMOCIONAL 8AM (2 hs)	08/6 Día 0 Meditación PREGRABADA Día para Planificación & Organización
Transición Entrada al Detox						
09/6 Día 1 Danza 7AM (30 min)	10/6 Día 2 Meditación 7AM (30 min)	11/6 Día 3 Danza 7AM (30 min) + Circulo de Palabra	12/6 Día 4 Meditación 7AM (30 min)	13/6 Día 5 Danza 7AM (30 min)	14/6 Día 6 Meditación 8 AM + Taller de Profundización (45 min)	15/6 Día 7 Meditación 8 AM (30 min) + Circulo de palabra
Profundización del Detox						
16/6 Día 8 Danza 7AM (30 min)	17/6 Día 9 Meditación 7AM (30 min) Masterclass Técnicas de Autosanación (1.5 hs) 2PM	18/6 Día 10 Danza 7AM (30 min) + Circulo de Palabra	19/6 Día 11 Meditación 7AM (30 min)	20/6 Día 12 Danza 7AM (30 min)	21/6 Día 13 Meditación 8 AM + Taller de Transición (45 min)	22/6 Día 14 Meditación 8 AM (30 min) + Circulo de palabra
Transición y Salida del Detox						
23/6 Día 15 Danza 7AM (30 min)	24/6 Día 16 Meditación 7AM (30 min) Masterclass Salir de Modo Lucha - Huida (1.5 hs) 2PM	25/6 Día 17 Danza 7AM (30 min) + Circulo de Palabra	26/6 Día 18 Meditación 7AM (30 min)	27/6 Día 19 Danza 7AM (30 min)	28/6 Día 20 Meditación 8 AM + Taller de Cierre (45 min)	29/6 Día 21 Meditación 8 AM (30 min) + Circulo de palabra

PASO 3

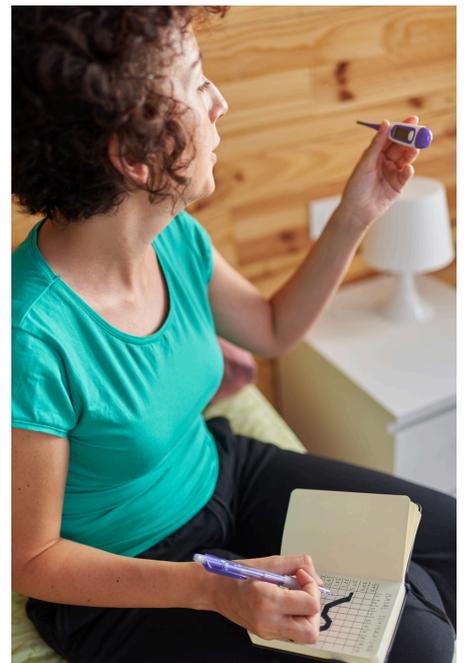
COMPLETA EL CUESTIONARIO DE SALUD

Ingresa [ACÁ](#) para completarlo. Hazlo con anticipación, esto te ayudará a darte cuenta de los síntomas que traes y a comprender más que ocurre en tu cuerpo

COMO COMPLETAR EL CUESTIONARIO

[ACÁ](#) mira en este link las indicaciones de como completar. Indicaciones para tomar temperatura basal, presión arterial y muestra de orina. Si no se consiguen todos los datos poner NA o 00, puedes entrar a editarlo después.

Después de completar comunícate con tu coach y avisas que ya quedó.



PASO 4



CONSIGUE TU HERRAMIENTAS

- Bolsa o balde de enema
- Cepillo para cepillado en seco
- Raspador de lengua
- Para Frotar los riñones: Aceite de ricino, cayena, aceite esencial de enebro.
- Sales de epsom para hacer las purgas



Nota: Si no puedes conseguir algo no te preocupes, puedes hacer el detox de todas maneras.

PASO 5

CONSIGUE TUS HIERBAS



Té básico: diente de león, llantén, manzanilla, caléndula, cardo mariano, jengibre, perejil, anís, menta, artemisa, cola de caballo.

Escoba intestinal: Cómprala hecha en México con nosotros o prepárala tú. Indicaciones ACÁ (Arcilla verde o bentonita, psyllium, carbón activado).

Encuentra más hierbas por órgano y síntoma en el PDF Herbolaria ACÁ



CONSIGUE TU HERBOLARIA EN MÉXICO CON NOSOTROS:

Para tu conveniencia y que puedas comprar todo en un solo lugar, hierbas orgánicas y potentes. Solo disponibles en México, envíos a toda la República

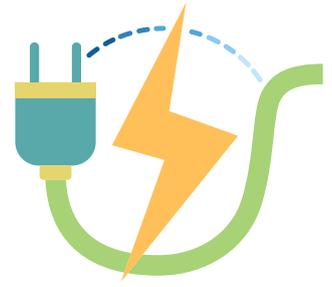
KIT PARÁSITOS & HÍGADO \$1650 mxn, contiene:

Té cura todo (reemplaza al básico), escoba intestinal, tintura parásitos, tintura riñones y tintura digestivo

Opcionales:

Alivio (Para el dolor), Relax (Para bajar la ansiedad, hambre emocional y conciliar sueño), CBD extrafuerte (Calma el dolor y relajación muscular y sistema nervioso).

MIRA NUESTRA TIENDA ACÁ



Gracias por embárcate en este DETOX de 7 DÍAS

Es normal tener un poco de miedo o ansiedad antes de empezar. Recuerda, si no puedes conseguir algo no te preocupes, lo principal es el detox, puedes hacer el proceso de todas maneras. No hace falta tener todo perfecto, sino hacer lo mejor que puedas y eso es suficiente.

Tenemos la fuerza y poder adentro de nosotros y lo vamos a ir descubriendo!! Ánimos, vamos que si se puede!

Contáctanos ante cualquier duda, estamos acá para apoyarte y acompañarte de manera compasiva y amorosa

Un abrazo

Lu Del Mar y Equipo - Alquimia Regenerativa

