



ALQUIMIA
Regenerativa

GUIA TRANSICIÓN DE SALIDA DEL DETOX





NIVELES DE DETOX

A la hora de elegir el nivel de Detox es importante la compasión y hacer una transición primero. Se hace el camino inverso de como entramos al detox. Durante una Semana, se agregan alimentos un poco más densos. No podemos salir de un Detox y clavarnos una pizza o una hamburguesa, sería un shock para el cuerpo.

Escuchar al cuerpo es clave, llevar un diario



TRANSICIÓN

Entonces en todos los casos sea que hayas hecho detox básico, medio o avanzado vamos a hacer una transición, de a poco vas introduciendo estos alimentos que se mencionan abajo. Desde el primero a los últimos en orden.

Jugos - Fruta
Fruta - Vegetales Crudos
Vegetales crudos - Vegetales Cocidos
Veg Cocidos+ Tuberculos (camote) - Grasas Saludables (nueces, semillas aguacate)
Grasas - Carb Complejos (cereales, granos)
Quinoa, Sarraceno, Mijo, Amaranto, maiz organico
Carb complejos- Proteinas Vegetales
Chicaros, Habas, Frijol, lenteja, Garbanzo

Recomendaciones:

- Consumir más agua cuando comes cocidos, comer crudo y cocido para evitar la leucocitosis postprandial. Primero puedes comer una ensalada y luego lo cocido.
- Seguir con la consciencia del cuerpo, como recibe cada alimento
- Combinación correcta de los alimentos, sobre todo ahora los carbohidratos complejos con las proteínas
- Comer hasta al menos 2 hs antes de acostarte. Luego no.



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. Tómalo 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.

Verde es lo que te cae súper, aquello que tu cuerpo dice gracias, es lo que necesito. Las frutas y los vegetales están en esta categoría.

[illegible]

CAMBIOS POSITIVOS A LARGO PLAZO

- Mañanas frutales, arrancar el día comiendo frutas, o jugos de frutas o verdes y luego e 30 min frutas
- Ayuno intermitente 12 o 14 hs
- Comer hasta las 8 o 9 pm para hacer bien la digestión antes de acostarte
- Evitar el uso de pantallas al menos 1 hs antes de dormir
- Escritura libre para soltar pensamientos emociones que limitan
- Enemas 1 vez por semana
- Arcilla verde en rostro y cuerpo ½ veces por semana
- Ejercicio físico al menos 3 veces por semana
- Meditar, con la intención de llegar al silencio mental. Ideal todos los días. Sino algunas veces a la semana
- Escuchar sonidos en 432 hz para bajar el sistema nervioso y subir las hormonas de la felicidad

