



# MASTERCLASS

## CAMBIO DE HÁBITOS SALUDABLES



ALQUIMIA  
*Regenerativa*



Lu Del Mar  
Health & Detox Coach

# 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.



**Te cuento mi historia** (sigue leyendo más abajo para ir a los ejercicios)

A principios del 2018 me descubrieron un mioma y quistes en el ovario al quedar embarazada, lo que conllevó una pérdida. Este proceso fue doloroso no sólo a nivel físico sino también emocional. Entré en un proceso de depresión y toqué fondo. Aunque parecía que tenía la vida que siempre había soñado, tenía un puesto gerencial en una multinacional,

un penthouse bonito, una pareja que me amaba aunque la relación se volvió tóxica, un trabajo que me generaba mucho estrés y ansiedad. Era obesa, alcohólica, tenía hábitos poco saludables y autodestructivos. Aunque en apariencia, sonreía y pretendía que todo estuviera bien en mi vida.

Poco después que me descubrieron este problema de salud viajé a Perú a una clínica hipocrática con el Dr Casanova Lenti, empecé a hacer cambios con una alimentación crudivegana. En mis primeros meses me sentí un poco perdida, tratando de aprender nadando en un mar de información. Fue así que investigando, llegué a las enseñanzas de Dr. Robert Morse y me hizo mucho sentido todo.

## **Estas son algunas de las cosas que logré mejorar/revertir a nivel físico:**

Útero: Mioma, Quistes ováricos, Tumores en ambos senos, Menstruaciones dolorosas, sangrados profusos (provocaron anemia) y candidiasis.

Sistema Digestivo: Reflujo y acidez constante producida por el Helicobacter Pylori. Inflamación del abdomen bajo por Candidiasis, gases y estreñimiento crónico (desde niña). Expulsé muchos Parásitos, bajó la inflamación de mis intestinos, revertí el hígado graso, me libré de la operación para extraer mi vesícula, mis digestiones se volvieron más ligeras. Mi páncreas se regeneró y revertí la hipoglucemia y pre-diabetes (hereditaria). Expulsé Placa mucoide, azufre y ácidos.

Piel: Revertí eczema crónico desde niñez y ya no regresó. Me deshice de los hongos en las dos uñas de los dedos gordos del pie. Dejé de teñirme las Canas que fueron desapareciendo y también revertí el reloj biológico y arrugas. La belleza interna de mis órganos se empezó a ver hacia afuera.

Hormonal: mejoraron los síntomas del Hipotiroidismo, aumentaron mis niveles de energía, se equilibraron mis hormonas. También mejoraron los síntomas de la paratiroides como la caída del cabello que es hoy muy abundante (No sólo que salió mucho, de lacio se volvió rizado), mejoraron mis huesos y mi postura, ya no se moretonea mi piel. Puede estabilizar mi Presión baja, que indicaba un agotamiento de las suprarrenales, con ello revertí la fatiga crónica, actualmente gozo de niveles de energía altos.

Otros: Los Triglicéridos y Colesterol se regularizaron. Mejoré mi visión borrosa de lejos y dejé los lentes con aumento, Pérdida de memoria y lagunas (se me olvidaban las cosas!). Pude liberarme del alcoholismo, mi peso se estabilizó después de bajar 30 kilos.

Aunque todavía quedan cosas por depurar, hoy gozo de salud y bienestar. Si leíste todo esto, te quiero decir, que no importa dónde estés hoy o si estás sufriendo, todo va a estar bien ¡Sí se puede, sigue adelante!



## 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 NIVEL FÍSICO:

#### Alimentación Consciente

- ✓ 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

- ✓ Si te da un antojo, primero todo líquido (a veces es sed) o jugos de preferencia, sino té de hierbas, después una fruta
- ✓ Siempre estate preparados, llevarme jugos preparados, fruta pelada y una ensalada para el trabajo o cualquier lugar fuera de casa
- ✓ 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 tés), 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 “saltear” 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 o del Himalaya
- ✓ Come todo **entero y sin procesar**, de esta manera sabes lo que va tu boca y sin conservantes
- ✓ 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).
- ✓ Puedes empezar a incorporar el **ayuno intermitente** empezando en 12/12 hasta llegar a 16/8 (ayuno/comida).

### **OPCIONAL - Transición a una dieta en base a Plantas:**

- ✓ Deja los **lácteos**, leche, quesos y manteca/mantequilla. 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.
- ✓ Masterclass Alimentación Alcalina y Antiinflamatoria [Acá](#)

### **Sueño y descanso**

- ✓ 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 **LINK**  
**21 MEDITACIONES Y CLASES DE DANZA**
- ✓ 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 y tilo. Sino el té de banana (1 banana lavada, con cáscara y todo, se troza y hierve en 500ml, se cuele y se bebe una taza antes de ir a dormir. Tiene potasio y magnesio que ayuda a relajar, como un sedante natural.
- ✓ La cantidad optima varia por persona, cual es la tuya? 6, 7 u 8. Cuando lo descubras respeta esa cantidad.

**MASTERCLASS Higiene del Sueño:** [https://www.youtube.com/watch?v=Hiv58sU4A\\_0&t=3207s](https://www.youtube.com/watch?v=Hiv58sU4A_0&t=3207s)

### **Ejercicio y actividades**

- ✓ Hacer ejercicio suave durante el día para mover el sistema linfático
- ✓ Estírate por la mañana apenas te levantas
- ✓ Yoga suave, caminatas, trotar ligero, baile, etc
- ✓ 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 **LINK 21**

### **MEDITACIONES Y CLASES DE DANZA**

- ✓ Disfruta de la naturaleza siempre que puedas, sino un parque cercano
- ✓ Grounding: Camina descalzo y siente como todo se descarga a la tierra
- ✓ Respiraciones, la oxigenación es muy importante para alcalinizar el cuerpo

### **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 **LINK 21 MEDITACIONES Y CLASES DE DANZA**

✓ 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

Link a tu DIARIO ALQUÍMICO: **Acá**

Escribe las reflexiones de tus clases de meditación y danza

### **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

✓ Meditar todos los días, aquieta la mente (sí, ya sé que está repetido varias veces, así de importante es) **LINK 21 MEDITACIONES Y CLASES DE**

**DANZA**

- ✓ 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.

### **Planificación y organización**

Antes de empezar a hacer cambios:

- ✓ Haz una lista con todas las cosas que vas a necesitar (ver en el recetario la lista de compras).
- ✓ Ve al supermercado/mercado después de haber comido no con el estómago vacío.
- ✓ Al regreso dejar las frutas lavadas y guardadas listas para ser consumidas.
- ✓ Si voy a comer verduras las dejo lavadas y secas (así duran más).
- ✓ Importante tener suficientes tapers y recipientes para trasladar las cosas.
- ✓ Cuaderno o diario: para anotar ideas y hacer Journaling (Explicado más abajo).
- ✓ Durante la semana, planifica tus comidas el día anterior para dejarlo preparado o en la mañana puedes hacerte 30 minutos adicionales para preparar tus jugos, frutas lavadas y cortadas y los vegetales preparados.
- ✓ Si estás por salir de tu casa, toma frutas para poner en tu bolsa.

### **Inspírate y rodéate de personas que resuenan contigo y tu salud**

• [Grupo de Apoyo en Facebook](#)

• Higienismo

<https://www.facebook.com/groups/54435769888>

<https://www.facebook.com/groups/1861112207276566>

• La Dieta 80 10 10 en español

<https://www.facebook.com/groups/ladieta801010/>

• Grupo Recetas Crudas y veganas

<https://www.facebook.com/groups/recetascrudas/>

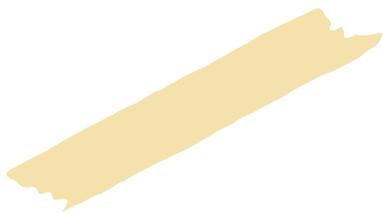
• Raw Vegan What's for Dinner  
[www.facebook.com/groups/269033706871798](http://www.facebook.com/groups/269033706871798)

• Crudiveganos - Raw Food en Español  
<https://www.facebook.com/groups/33750339383>

### **3- ARMA tus Rutinas**

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**



---

---

---

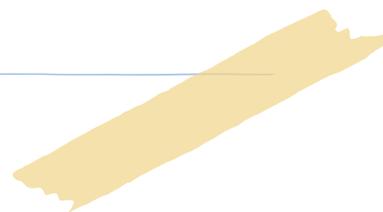
---

---

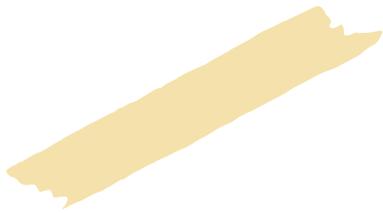
---

---

---



# Rutina de Noche



---

---

---

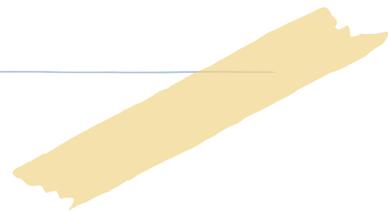
---

---

---

---

---



## 4- Implementa los Cambios

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.

Éxitos y bendiciones!

Yo (Tu Nombre) me comprometo a implementar los siguientes cambios:

---

Incluye tu lista acá:

---

Mis rutinas de día y de noche son:

---

Esto es importante para mí porque:

---

Cuando me sienta desanimado voy a recordar que: (acá te hechas porras y das ánimos a ti mismo!)

---

Firma, fecha y lugar

---



¡Gracias por elegir la salud y bienestar!

A tratarnos con amor y compasión, como trataríamos a un niño pequeño. Nuevamente, si no te sale todo de una sola vez no desistas, a perdonarse, amarse mucho! Persiste y triunfarás! Un día a la vez, paso a pasito.

Guía realizada por Lu Del Mar- Coach de Querido Detox

No reproducir sin consentimiento.

Te dejamos nuestras redes:

Grupo Facebook

Facebook

Instagram

Youtube

Página Web

Si te gustaría participar de un desafío grupal o uno personalizado, puedes encontrar información aquí:

Detox Individual

Detox Grupal

Para reservar tu lugar y sesión entra en contacto

Contacto whatsapp: +52 55 1620 7310

O LINK DIRECTO <https://tinyurl.com/ContactoAlquimiaRegenerativa>

Lu del Mar - Coach Detox, herbalista, Alquimista y Coach Ontológica

