



**ALQUIMIA**  
*Regenerativa*

**SEMANA 2**  
**PROFUNDIZACIÓN**  
**en el detox**



## SEMANA 2 PROFUNDIZACIÓN en el detox.

### RECUERDA TU INTENCIÓN

Luego de haber conectado con la intención en el día 1 comenzamos con lo que nos propusimos a hacer y lograr en este proceso.

### TU NIVEL DE DETOX ANTERIOR DETERMINA ESTA SEMANA

Vamos a profundizar según lo que hayas elegido la semana pasada para acercarnos un paso más al objetivo inicial por el cuál arrancamos el detox.

### OPCIONES DE PROFUNDIZACIÓN

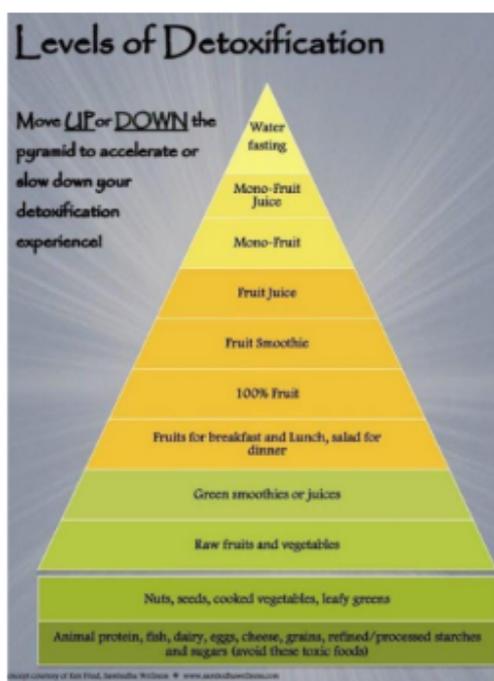
#### SEGUIR IGUAL QUE SEMANA 1

Si siento que ya la 1er semana fue desafiante puedo seguir en el mismo nivel y no profundizar, igual al estar a todo crudo o el nivel que haya elegido.

#### DEJAR LAS GRASAS SALUDABLES

Si la semana 1 fluyó y me siento cómodo/a para profundizar con la dejar las grasas entro en un nivel de detox mayor.

En base a la Guía Detox vamos a irnos metiendo más profundo al nivel que corresponda. Página 15 y 16. Link



### NIVELES DE DETOXIFICACIÓN

- Ayunos de Agua
- Jugo de mono fruta sin fibra
- Mono Fruta libera más energía para el detox
- Jugos de frutas
- Smoothies de Fruta
- 100% Frutas
- Jugos o Smoothies verdes
- Frutas de desayuno, ensalada de almuerzo y cena
- Nueces, semillas, Hojas verdes y vegetales cocinados

### BÁSICO A INTERMEDIO

- Si venimos de un nivel básico podemos irnos a un nivel intermedio. Con este paso retiramos las grasas saludables, palta, semillas, aceites prensados.
- 

### INTERMEDIO A AVANZADO

- Si venimos de un nivel intermedio podemos pasar a uno avanzado. Con este paso sacamos los vegetales y quedamos solo en frutas. Frutas enteras o jugos.

### AVANZADO A PROFUNDO

- Si venimos del nivel avanzado podemos pasar solo a jugos de frutas. Licuados o jugos.
- Si vienes de una alimentación bastante alcalina altamente cruda podemos profundizar algunos días a jugos y otros a agua. Consulta con tu coach.

## Profundización y Crisis Depurativas

En esta semana de profundización pueden darse algunos síntomas de crisis depurativas. En este documento hablamos del tema. [Link](#). No podemos predecir si van a darse algunos síntomas o no. Depende mucho del nivel de toxinas del que vengas y la gestión del cuerpo.

Si hay malestar debemos apoyar al cuerpo mientras hace su trabajo. Luego de estas crisis siempre experimentamos más salud y vitalidad.

Si llegas a sentir algunos síntomas puedes comentarlo al grupo privado de whatsapp y te daremos apoyo y recomendaciones. En caso de tener síntomas fuertes podemos frenar un poco o del todo la crisis comiendo algún alimento suave cocido (hervido o al vapor) pueden ser algunos vegetales o boniato / batata. Esto desvía la energía a la digestión y sale de la sanación y regeneración interna.