



SALUD RESPIRATORIA

# DETOX

*Better*you.  
— METHOD —

# OBJETIVOS DEL PLAN



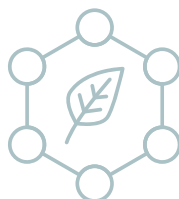
## DESINTOXICACIÓN DE LOS PULMONES

Alimentos y prácticas que apoyen la función respiratoria.



## OXIGENACIÓN CELULAR:

Aumentar la cantidad de oxígeno en sangre mediante alimentos ricos en hierro y vitamina C.



## ANTIOXIDANTES

Incluir alimentos que ayuden a reducir la inflamación y proteger contra el daño celular.

LISTA DE  
SÚPER



# FRUTAS Y VERDURAS

FRUTAS Y VERDURAS	CANTIDAD
• Limones	7 piezas
• Pomelos	10 piezas
• Naranjas	15 piezas
• Jengibre fresco	Raíz grande
• Espinacas	<b>1kg</b>
• Kale	500g
• Apio	1 manojo grande
• Zanahorias	14 piezas
• Betabel	10 piezas
• Ajo	1 cabeza
• Cúrcuma fresca o en polvo	
• Manzanas verdes	14
• Peras	10 piezas
• Piña	2 piezas
• Arándanos frescos o congelados	500 g
• Pimientos rojos	7 piezas
• Calabacín	3 piezas
• Pepinos	5 piezas
• Brotes de alfalfa	
• Berros	1 manojo
• Aguacate	5 piezas





# LISTA DE SÚPER

GRANOS Y LEGUMBRES	CANTIDAD
• Quinoa	500g
• Arroz integral	500g
• Garbanzos	1 lata
• Lentejas	500 g
• Avena integral	400g



## PROTEÍNAS Y GRASAS SALUDABLES

- Pescado (salmón y trucha, 1 kg cada uno)
- Huevos orgánicos (12)
- Almendras (200 g)
- Nueces (200 g)
- Aceite de oliva extra virgen
- Aceite de coco
- Semillas de chía

## ESPECIAS Y CONDIMENTOS

- Pimienta de cayena
- Canela
- Miel pura
- Vinagre de sidra de manzana
- Sal marina
- Pimienta negra



# PLAN DIARIO

## DÍAS 1-5

Limpieza Inicial y Aumento de Antioxidantes



### MAÑANA

- **Antes del desayuno:** Agua tibia con jugo de medio limón y una pizca de cúrcuma.
- **Desayuno:** Batido verde antioxidante (espinacas, manzana verde, pepino, limón y jengibre) + 1 cucharada de semillas de chía.

### MEDIA MAÑANA:

- Puñado de arándanos y 5 almendras.

### ALMUERZO:

- Ensalada detox de espinacas, kale, pimientos rojos, zanahoria rallada, brotes de alfalfa y aguacate, aliñada con vinagre de manzana y aceite de oliva.

### TARDE:

- Jugo de betabel, zanahoria y naranja con un toque de jengibre.

### CENA:

- Sopa de calabacín y ajo con cúrcuma, acompañada de arroz integral y pescado al vapor (sazonado con sal marina y limón).

**Ejercicio: 30 minutos de caminata al aire libre + ejercicios de respiración profunda (5-10 minutos).**

# PLAN DIARIO

## DÍAS 6-10

Reforzar la Oxigenación



### MAÑANA

- **Antes del desayuno:** Agua con vinagre de sidra de manzana y miel
- **Desayuno:** Tazón de avena con rodajas de manzana, canela y un puñado de nueces.

### MEDIA MAÑANA:

- Jugo de piña, espinaca y pepino

### ALMUERZO:

- Quinoa con brócoli, zanahorias y garbanzos, con un toque de cúrcuma y pimienta negra.

### TARDE:

- Agua de coco y una pera.

### CENA:

- Ensalada de berros, espinaca, pimientos y salmón al horno.

**Ejercicio: 20 minutos de yoga con enfoque en la respiración y ejercicios de estiramiento.**

# PLAN DIARIO

## DÍAS 11-15

Intensificar la Limpieza y la Energía



### MAÑANA

- **Antes del desayuno:** Agua tibia con limón y jengibre.
- **Desayuno:** Batido de frutas con piña, pera, arándanos y un toque de jengibre y cúrcuma

### MEDIA MAÑANA:

- Té verde y 1 cucharada de semillas de chía en agua

### ALMUERZO:

- Lentejas con zanahoria, apio y espinaca, aliñadas con ajo y cúrcuma

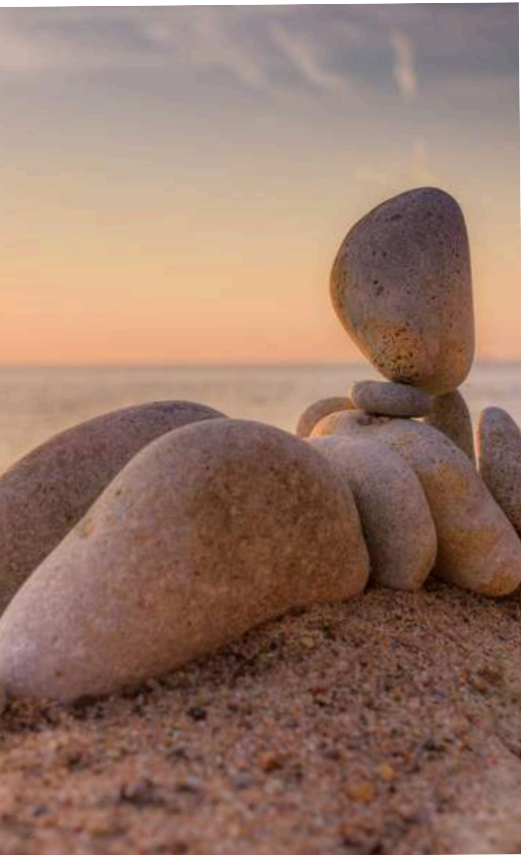
### TARDE:

- Manzana y un puñado de almendras.

### CENA:

- Pescado a la plancha con ensalada de alfalfa, pepino y berros.

Ejercicio: 15 minutos de HIIT (alta intensidad) + 10 minutos de respiración diafragmática para promover la oxigenación.



# CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

## HIDRATACIÓN:

A lo largo del día, bebe suficiente agua y añade infusiones de hierbas como té verde o menta.



## DESCANSO

Intenta dormir entre 7 y 8 horas para ayudar al cuerpo a eliminar toxinas de manera natural.

## RESPIRACIÓN PROFUNDA:

Practica ejercicios de respiración profunda al menos dos veces al día para mejorar la oxigenación y rela

Este plan se enfoca en alimentos naturales y prácticas que fomenten la limpieza de los pulmones y la oxigenación general del cuerpo. Con consistencia, notarás una mejora en tu energía y bienestar general.



*Better*YOU.  
— METHOD —