

*Better*you.
— METHOD —

PLAN DETOX

Balance Hormonal en Mujeres



7 DÍAS PARA BALANCE HORMONAL EN MUJERES

Guía completa para un detox de 7 días, pensado con el amor y el detalle que mereces. Este plan no solo te ayudará a regular tus hormonas, sino que te dejará sintiéndote renovada, con energía, y en sintonía con tu cuerpo. ¡A comenzar este viaje hacia tu bienestar!

Betteryou.
— METHOD —



PLAN DECOMIDAS

Día 1

LUNES (DETOX INICIA)

Desayuno:

- Smoothie verde de espinacas, pepino, apio, jengibre y limón.

Media mañana:

- 1 manzana verde y 1 cucharada de nueces.

Almuerzo:

- Ensalada de quinoa con espárragos, tomate cherry y aguacate.

Merienda:

- Un puñado de berries.

Cena:

- Pescado al vapor con espinacas salteadas en aceite de oliva.



PLAN DECOMIDAS

Día 2

MARTES

Desayuno:

- Avena cocida con leche de almendra, moras y semillas de chía.

Media mañana:

- Un puñado de almendras.

Almuerzo:

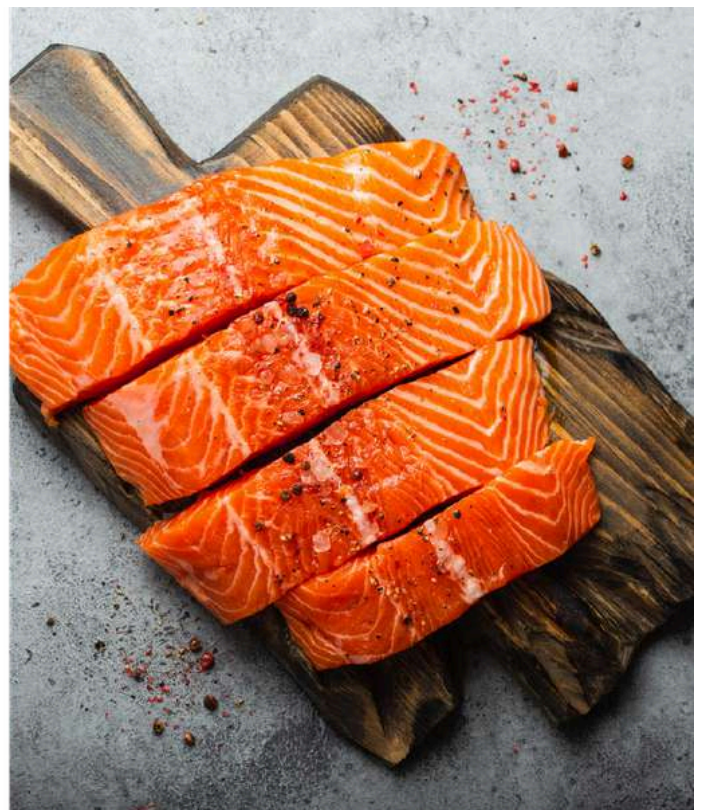
- Sopa de miso con tofu, espinacas y brócoli.

Merienda:

- Un batido de kale con manzana verde y limón.

Cena:

- Salmón al horno con camote y brócoli al vapor.



PLAN DECOMIDAS

Día 3

MIÉRCOLES

Desayuno:

- Smoothie de kale, espinaca, pepino, limón y chía.

Media mañana:

- Garbanzos tostados con pimienta.

Almuerzo:

- Ensalada de garbanzos, kale y pimiento con vinagreta de limón.

Merienda:

- 1 manzana verde.

Cena:

- Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de espinacas y aguacate.



PLAN DECOMIDAS

Día 4

JUEVES

Desayuno

- Tostada de aguacate con huevo pochado.

Media mañana:

- Pepino con hummus.

Almuerzo:

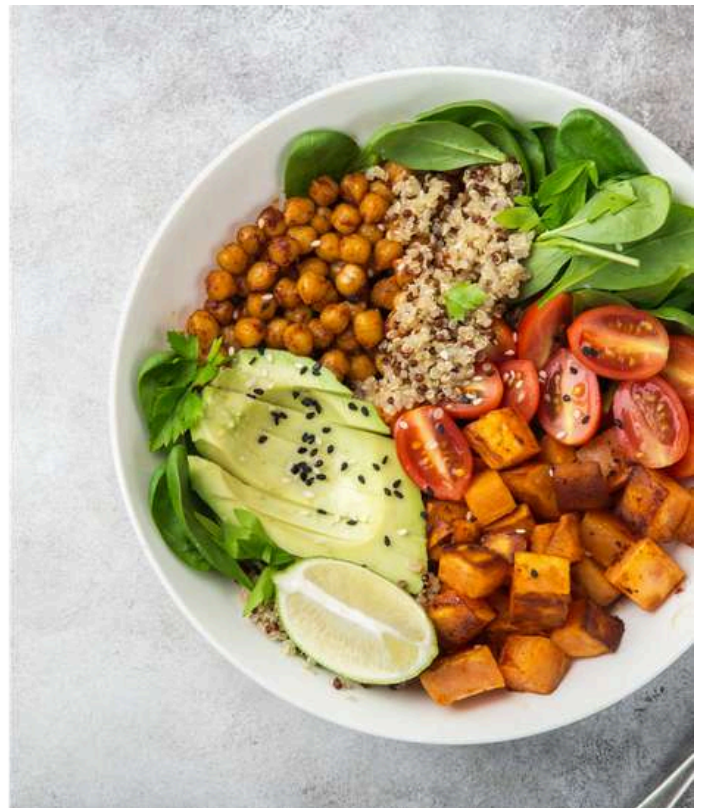
- Ensalada de quinoa con espinacas, tomates cherry y pepino.

Merienda:

- Un puñado de nueces.

Cena:

- Brócoli y tofu salteados en aceite de oliva y jengibre.



PLAN DECOMIDAS

Día 5

VIERNES

Desayuno:

- Smoothie de espinacas, pepino, cúrcuma y jengibre.

Media mañana:

- Un puñado de almendras.

Almuerzo:

- Pechuga de pollo a la parrilla con ensalada de kale y limón.

Merienda:

- Pepino con aguacate y limón.

Cena:

- Pescado asado con camote al horno..



PLAN DECOMIDAS

Día 6

SÁBADO

Desayuno:

- Smoothie de moras, avena y leche de almendra.

Media mañana:

- 1 manzana verde y un puñado de almendras.

Almuerzo:

- Ensalada de espinacas, aguacate, tomate y garbanzos con vinagreta de limón.

Merienda:

- Un batido de kale y pepino.

Cena:

- Salmón al horno con brócoli y espárragos al vapor.



PLAN DECOMIDAS

Día 7

DOMINGO

Desayuno:

- Smoothie verde de espinacas, pepino, limón y semillas de linaza.

Media mañana:

- Un batido de moras y semillas de chía.

Almuerzo:

- Sopa de miso con tofu, espárragos y brócoli.

Merienda:

- Pepino con aguacate y un toque de cúrcuma.

Cena:

- Ensalada de quinoa con espinacas y tomates cherry.



SMOOTHIE VERDE DE ESPINACAS



1 PORCIÓN

INGREDIENTES:

- 2 tazas de espinacas frescas
- 1/2 pepino
- 1 rama de apio
- Jugo de 1 limón
- 1 trozo de jengibre fresco (1 cm)
- 1 taza de agua
- Hielo al gusto



PREPARACIÓN:

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora y procesa hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Sirve frío

TABLA NUTRICIONAL:

| | |
|---------------|---------|
| CALORÍAS | 90 KCAL |
| CARBOHIDRATOS | 15 G |
| PROTEÍNA | 2 G |

ENSALADA DE QUINOA CON AGUACATE



1 PORCIÓN

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de quinoa cocida
- 1/2 aguacate
- 5 tomates cherry
- 1/2 pepino
- Jugo de 1/2 limón
- Aceite de oliva (1 cucharadita)



PREPARACIÓN:

1. Mezcla la quinoa con las verduras picadas.
2. Adereza con limón y aceite de oliva.

GLOSARIO DE BENEFICIOS:

- Quinoa: Rica en fibra y proteína completa, lo que ayuda a equilibrar los niveles de azúcar y energía.
- Espinacas: Altas en magnesio, esencial para la producción hormonal y el alivio del estrés.
- Jengibre: Potente antiinflamatorio que ayuda a la desintoxicación del cuerpo.
- Aguacate: Fuente de grasas saludables que estabilizan el azúcar en sangre y apoyan la salud hormonal.
- Chía: Rica en omega-3, que reduce la inflamación y equilibra las hormonas

TABLA NUTRICIONAL:

| | |
|---------------|----------|
| CALORÍAS | 320 KCAL |
| CARBOHIDRATOS | 35 G |
| PROTEÍNA | 8 G |

*Better*YOU.
— METHOD —

LISTA DE SÚPER



Lista de SÚPER

| FRUTAS Y VERDURAS | CANTIDAD |
|--|----------|
| • Espinacas | 4 tazas |
| • Kale | 4 tazas |
| • Pepino | 4 piezas |
| • Apio | 2 piezas |
| • Limones | 7 piezas |
| • Jengibre fresco | 1 trozo |
| • Cúrcuma fresca | 1 raíz |
| • Berries (moras, frambuesas, arándanos) | 3 tazas |
| • Manzanas verdes | 4 piezas |
| • Aguacates | 4 piezas |
| • Camote | 3 piezas |
| • Brócoli | 4 tazas |
| • Espárragos | 1 manojo |
| • Pimientos rojos y amarillos | 3 piezas |
| • Tomates cherry | 2 tazas |



Lista de SÚPER



PROTEÍNAS

CANTIDAD

- | | |
|-----------------------------|-----------|
| • Pechuga de pollo orgánica | 700g |
| • Pescado (salmón o trucha) | 600g |
| • Tofu orgánico Huevos | 400g |
| • orgánicos Garbanzos | 12 piezas |
| • | 400g |

GRANOS Y SEMILLAS

CANTIDAD

- | | |
|--------------------------------|---------|
| • Quinoa | 2 tazas |
| • Semillas de chía | 100g |
| • Semillas de linaza | 100g |
| • Nueces y almendras (sin sal) | 200g |
| • Avena integral | 2 tazas |

OTROS

- | |
|--------------------------------|
| • Vinagre de manzana |
| • Leche de almendra sin azúcar |
| • Miso (orgánico, 100g) |
| • Aceite de oliva extra virgen |



METAS Y RESULTADOS

- Balance Hormonal: Este detox ayuda a estabilizar niveles de estrógeno y progesterona, mejorando el ciclo menstrual, la piel y el estado de ánimo.
- Desinflamación: Los alimentos antiinflamatorios reducen la hinchazón y promueven un sistema digestivo saludable.
- Energía Renovada: Con menos toxinas en el cuerpo, notarás más energía y claridad mental.

TIPS ADICIONALES

- Hidratación: Bebe al menos 2 litros de agua al día para facilitar la eliminación de toxinas.
- Ejercicio suave: Practica yoga o caminatas para activar tu sistema linfático sin estresar tu cuerpo.
- Sueño reparador: Intenta dormir 7-8 horas por noche para promover la desintoxicación natural.

