



PROTOCOLLO GUT RESET 14™

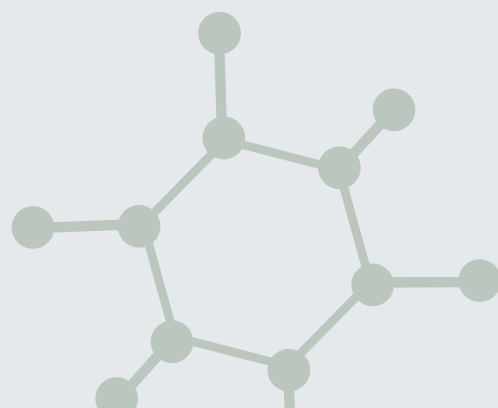
The Clinical Detox Protocol for Gut, Brain & Skin

Betteryou.
— METHOD —



ÍNDICE

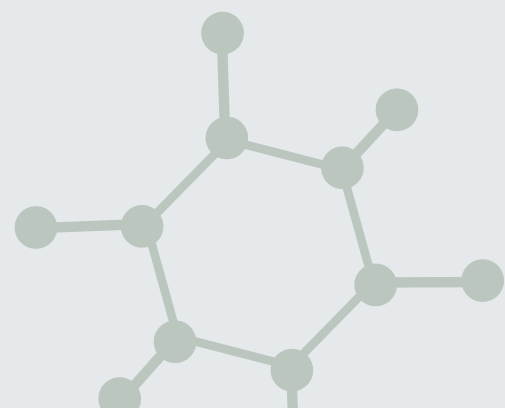
Introducción	2
Estructura del programa (14 días)	3
Semana 1 (Días 1-7)	11
Lista de Super	13
Menú Día 1	14
Menú Día 2	18
Menú Día 3	22
Menú Día 4	26
Menú Día 5	33
Menú Día 6	40
Menú Día 7	46





ÍNDICE

Semana 2 (Días 8-14)	52
Lista de Super	53
Menú Día 8	54
Menú Día 9	61
Menú Día 10	69
Menú Día 11	75
Menú Día 12	83
Menú Día 13	90
Menú Día 14	97
Bonus Modules	104
Cómo entrenar tu mente	105
Setup para ganar	107
Resultados máximos con mínimo presupuesto	109



INTRODUCCIÓN

El detox más poderoso de intestino, toxinas y metabolismo, basado en medicina funcional, neurogastronomía y evidencia científica.

La ciencia actual demuestra que:

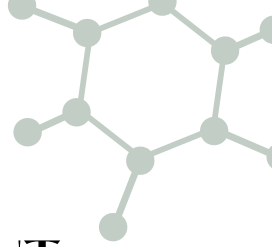
- El 85% de la serotonina se produce en el intestino.
- El 70% del sistema inmune depende de la integridad de la microbiota.
- La inflamación crónica baja-level inicia en el epitelio intestinal.
- Un intestino permeable produce fatiga, ansiedad, piel opaca, inflamación abdominal, antojos, peso estancado y niebla mental.
- Un detox bien diseñado mejora energía, regula cortisol, reactiva los receptores de insulina, acelera metabolismo y produce cambios visibles en piel, ojos, sueño y humor.

Este protocolo combina:

- Medicina funcional
- Neuroinmunología
- Técnicas ancestrales
- Suplementos clínicos
- Gastronomía curativa
- Biohacking

Basado en medicina funcional,
neurogastronomía y evidencia científica

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA (14 DÍAS)



DAY 1 – FUNDAMENTOS DE SANACIÓN GUT

OBJETIVO

Preparar el terreno biológico para limpiar sin shock metabólico.

Lo que aprenderán:

1. Agua curativa funcional real

- Hidrógeno molecular
- Agua estructurada
- Minerales de plasma marino
- Osmolaridad ideal para detox

2. Error mortal de todos los detox: Mover toxinas sin abrir vías de eliminación. Aquí te enseñamos a abrir:

- Hígado
- Riñones
- Colón
- Linfa
- Piel

3. Liberación correcta vs incorrecta de toxinas. Explicado con evidencia de la doctora Fitzgerald.

4. Dieta antiinflamatoria inicial (transition)

MENÚ DEL DÍA 1

- Bowl “First Light” anti-mucosidad
- Caldo mineralizante GUT
- Infusión epigenética de romero + quercetina
- Cena Clean Omega (sin inflamatorios)

DAY 2 – DETOX COMIENZA EN LA MAÑANA

OBJETIVO

Activar el sistema parasimpático + limpieza de colon diaria.

Incluye:

- Rutina matutina científicamente comprobada (inspirada en Huberman + Functional Medicine):
 1. Agua con electrolitos naturales
 2. Light therapy
 3. Movilidad linfática
 4. Activador colónico (sin laxantes)
- Cómo lograr evacuaciones 10/10
Basado en mecánica intestinal y ángulo rectoanal.
- El detox vacuum
- Glutación + NAC + fibra soluble
- “Atrapa toxinas” = fórmula inspired by binder-protocol (clinoptilolita + citrus pectina)
- El elemento faltante de todos los detox:
Repolarizar la microbiota antes de matar patógenos.

DAY 3 y 4 – CEREBRO + GUT: SANACIÓN TOTAL”

OBJETIVO

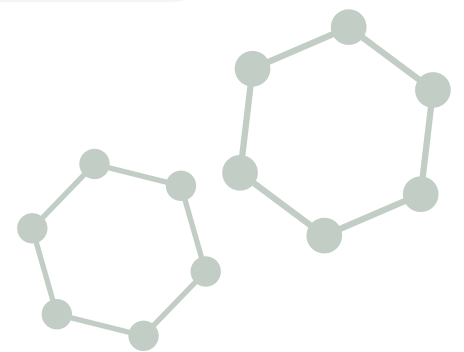
Eliminar alimentos neuroinflamatorios & activar neurogénesis.

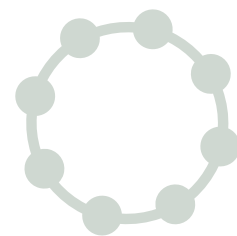
Temas:

- ¿Cuál es la mejor dieta del mundo según ciencia?
(Spoiler: high polyphenol + gut prebiotic + omega balance)
- Eliminar antinutrientes (lectinas, oxalatos, fitatos) de forma realista.
- Superdigestión:
 1. Enzimas digestivas naturales de alimentos vivos
 2. Timming alimentario
 3. Cocción inteligente (reduce 70% de inflamación)
 4. Autofagia inducida suavemente. Sin ayuno extremo

RECETAS ÚNICAS

- Crema neuroprotectora de coco y cúrcuma
- Pasta ficticia de calabacín + mantequilla de limón vivo
- Bowl de colágeno prebiótico
- Smoothie “No Brain Fog” clínico





DAY 5 y 6 – CLEAN YOUR PIPES (LIMPIEZA PROFUNDA)

OBJETIVO

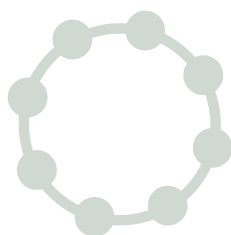
Eliminar desechos antiguos, mucosidad y biofilm.

Lo que incluye:

- Limpieza profunda guiada del colon
- Eliminación de mucosa patológica
- Rutina matutina anti-ansiedad (repetida aquí porque cambia con el detox)
- Mini-fast neuroestimulante (estilo fasting mimicking)
- Liberación emocional desde el sistema nervioso entérico

RECETAS ÚNICAS

- Shot “Pipe Cleaner” (clínico)
- Sopa mineralizante + glutamina
- Ensalada biofilm crusher
- Té linfático de hoja de olivo



DAY 7 y 9 – SUPLEMENTACIÓN ÉLITE

OBJETIVO

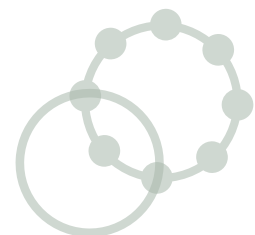
Remover toxinas profundas, minerales, radiación y metales.

Lo que incluye:

1. Fórmula de minerales elevadísima
2. Quelación suave segura
3. Los 12 mejores superfoods del mundo
4. Suplementos premium para:
 - Detox
 - Energía
 - Longevidad
 - Claridad mental

INCLUYE:

- Shilajit grado clínico
- Iodine therapy microdosis
- Chlorella + spirulina grado japonés
- Zeolita + bentonita
- Nootrópicos seguros



DAY 10 – PARÁSITOS & BAD BUGS

OBJETIVO

Eliminar organismos que roban nutrientes + antojos + inflamación.

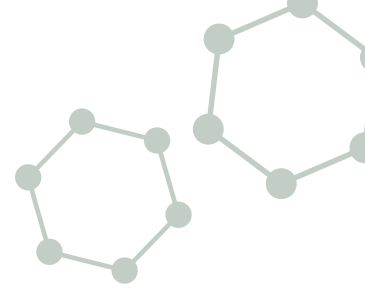
Módulos:

1. Botánica antiparasitaria con evidencia (wormwood, clove, black walnut)
2. Psicobioma y cravings
3. Mantener un protocolo antiparasitario sin destruir microbiota

RECETAS DÍA 10

- Elixir antiparasitario
- Caldo root-cleanser
- Cena anti-cravings

DAY 11 a 14 – HEALING PROFUNDO



OBJETIVO

Regenerar hígado, linfa, piel, energía y hormonas.

Incluye:

- Limpieza hepática realista (sin pseudociencia)
- Suplementos para enfoque + dopamina
- Reparación nerviosa
- Meal plan de testosterona natural (aplica en mujeres como fortaleza y estado zen)

RECETAS ÚNICAS

- Golden Liver Soup
- Bowl Omega-GLOW
- Agua lunar mineralizante
- Postre de glicina reparadora (skin-boost)

BONUS MODULES

1. Cómo entrenar tu mente para detox
 - Neuroplasticidad + dieta + dopamina.
2. Setup para ganar
 - Cómo organizar casa, despensa, horarios, luz, sueño, para que el detox funcione.
3. Resultados máximos con mínimo presupuesto
 - Opciones económicas sin perder calidad.

SEMANA 1 (DÍAS 1-7)



OBJETIVO CLÍNICO

- Desinflamar de raíz
- Reparar mucosa intestinal
- Abrir vías de detox
- Aumentar energía y claridad mental
- Restablecer microbiota
- Reset metabólico suave
- Empezar eliminación de toxinas

LISTA DE SUPER - SEMANA 1 (DÍA 1-7)

(CANTIDADES EXACTAS POR PERSONA)

Vegetales

- Pepino (3)
 - Zanahoria (6)
 - Brócoli (2 cabezas)
 - Calabacitas (4)
 - Espinaca (2 bolsas)
 - Poro (3)
 - Coliflor (1 cabeza)
 - Apio (1)
-

Frutas

- Blueberries (2 tazas)
 - Fresas (1 charola)
 - Plátano (2)
 - Piña (1 pequeña)
 - Limón (12)
-

Proteínas

- Salmón 250 g
- Pollo 300 g
- Tofu 250 g
- Garbanzos cocidos 1 taza
- Edamame 1 taza

Granos y semillas

- Avena 1 bolsa
 - Quinoa 1 taza
 - Linaza 200 g
 - Chía 200 g
 - Ajonjolí 100 g
 - Almendras 100 g
-

Otros

- Miso blanco
- Levadura nutricional
- Cúrcuma
- Canela
- Jengibre
- Aceite de oliva
- Tahini
- Leche de almendra
- Leche de coco





DÍA 1 - FUNDAMENTOS DE SANACIÓN GUT

Estructura científica del día

- Hidratación celular + minerales
- Activar eliminación (colon + hígado + linfa)
- Anti-inflamación inmediata
- Sincronización circadiana
- Reducir estrés oxidativo

MENÚ DEL DÍA 1



Desayuno - “First Light Bowl”



Comida - Caldo mineralizante “Gut Immunity”



Cena - “Clean Omega Plate”



DESAYUNO – “FIRST LIGHT GUT BOWL”

Bowl prebiótico + antiinflamatorio + reparador de mucosa

Ingredientes (Para 1 persona)

- ½ taza avena orgánica (certificada sin glifosato)
- 1 taza leche de coco sin carragenina
- 1 cda semillas de chía
- 1 cda semillas de lino molidas
- 1 cdita cúrcuma
- ½ cdita canela ceylán
- 1 cdita miel cruda
- 6 almendras activadas
- 3 fresas
- 1 cda yogur de coco (sin azúcar)
- 1 pizca de sal rosa
- ½ cdita aceite MCT



Preparación (Paso a paso. Estilo Mesa Sana)

1. En una olla pequeña, calienta la leche de coco a 65°C durante 2 minutos hasta que empiece a humear sin hervir.
2. Añade avena y reduce el fuego a bajo. Cocina 8 minutos moviendo constantemente.
3. Apaga el fuego, agrega cúrcuma, canela, chía, lino y sal rosa.
4. Sirve en un bowl.
5. Decora con yogur de coco, almendras, fresas y miel.
6. Termina con aceite MCT encima sin mezclar para mejor absorción.

Beneficios

- Repara mucosa intestinal
- Reduce inflamación sistémica
- Alimenta bacterias buenas
- Regula glucosa
- Eleva energía mental

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	390 kcal
Proteína	9 g
Carbohidratos	46 g
Fibra	10 g
Grasas	18 g



COMIDA — CALDO MINERALIZANTE

“GUT IMMUNITY”

Ingredientes (Para 1 persona)

- 1 litro agua filtrada
- ½ cebolla
- 1 rama apio
- 1 zanahoria
- ½ calabacita
- 1 puñado espinaca
- 1 cdita de cúrcuma
- 1 cdita jengibre fresco rallado
- 1 cda miso blanco
- ½ limón
- 1 pizca sal marina
- 30 g tofu o 60 g pollo deshebrado



Preparación

1. En una olla amplia, coloca el agua y agrega cebolla, apio y zanahoria.
2. Cocina a fuego medio 25 minutos.
3. Retira la cebolla (solo es para infusionar).
4. Agrega calabacita, espinaca, jengibre y cúrcuma.
5. Cocina 7 minutos adicionales.
6. Apaga el fuego y disuelve el miso sin que hierva.
7. Agrega limón antes de servir.

Beneficios

- Detox hígado + riñón
- Restaura electrolitos
- Reduce inflamación abdominal
- Fortalece microbiota

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	210 kcal
Proteína	10 g
Carbohidratos	22 g
Fibra	4 g
Grasas	7 g



CENA — “CLEAN OMEGA PLATE”

Ingredientes (Para 1 persona)

- 120 de salmón
- 1 cda limón
- 1 cda aceite de oliva
- ¼ aguacate
- 1 taza espárragos
- 1 cda perejil
- Sal rosa



Preparación

1. Precalienta horno a 180°C.
2. Coloca salmón en papel encerado, agrega limón y aceite.
3. Hornea 12-14 minutos.
4. Saltea espárragos 5 min con pizca de sal.
5. Sirve con aguacate y perejil fresco.

Beneficios

- Omega 3 antiinflamatorio
- Regeneración celular
- Mejora sueño
- Reduce cortisol

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	380 kcal
Proteína	28 g
Carbohidratos	6 g
Grasas	25 g



DÍA 2 - DETOX MATUTINO PROFUNDO

Estructura científica del día

- Movilidad intestinal
- Activación del nervio vago
- Regeneración de mucosa
- Evacuación 10/10
- Regulación cortisol

MENÚ DEL DÍA 2



Desayuno - Jugo “Morning Linfa Boost”



Comida - Ensalada “Colón Flow 10/10”



Cena - Crema Gut “Digest & Repair”



DESAYUNO – JUGO “MORNING LINFIA BOOST”

Ingredientes (Para 1 persona)

- 1 pepino grande
- 1 taza piña
- 1 cdita jengibre fresco
- 1 limón
- 5 hojas menta
- 1 taza agua de coco

Preparación

1. Licúa y cuela



Beneficios

- Limpieza linfática
- Hidratación celular
- Anti-estrés

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	160 kcal
Proteína	1 g
Carbohidratos	38 g
Fibra	1.5 g
Grasas	0.4 g



COMIDA — ENSALADA “COLON FLOW 10/10”

Ingredientes (Para 1 persona)

- 2 tazas hojas verdes
- ½ taza pepino
- ½ taza betabel cocido
- ¼ aguacate
- ½ calabacita
- 1 cda semillas de calabaza
- Aderezo: 1 cda aceite oliva + 1 cdita limón + pizca sal marina
- ½ taza garbanzos cocidos



Preparación

1. Mezcla todo suavemente sin machacar los ingredientes.



Beneficios

- Fibra que arrastra toxinas
- Estimula peristaltismo
- Mejora claridad mental

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	330 kcal
Proteína	11 g
Carbohidratos	32 g
Fibra	9 g
Grasas	17 g



CENA — CREMA GUT “DIGEST & REPAIR”

Ingredientes (Para 1 persona)

- 1 taza coliflor
- ½ taza zanahoria
- ½ taza poro
- 1 taza caldo vegetal
- 1 cdita cúrcuma
- 1 cda tahini
- 1 pizca sal
- ½ cdita aceite oliva



Preparación

1. Cocina verduras 12-15 min.
2. Licúa con caldo y tahini.
3. Sirve con aceite de oliva.

Beneficios

- Regenera epitelio intestinal
- Antiinflamatorio
- Ideal para dormir bien

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	240 kcal
Proteína	6 g
Carbohidratos	18 g
Fibra	4 g
Grasas	15 g



DÍA 3 - DIETA CEREBRAL + REMOCIÓN DE ANTI-NUTRIENTES

Estructura científica del día

- Eliminar alimentos que causan brain fog
- Activar neurogénesis
- Mejorar digestión
- Inducir autofagia ligera

MENÚ DEL DÍA 3



Desayuno - Smoothie No Brain Fog



Comida - Bowl “Autofagia suave”



Cena - Sopa “Neurogénesis + Calma”



DESAYUNO – SMOOTHIE NO BRAIN FOG

Ingredientes (Para 1 persona)

- 1 taza leche de almendra
- 1 cda linaza
- ½ plátano
- ½ taza blueberries
- 1 scoop colágeno
- 1 cdita maca
- 2 hielos

Preparación

1. Licúa todo.



Beneficios

- Mejora memoria
- Reduce inflamación neuronal
- Estabiliza glucosa

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	280 kcal
Proteína	17 g
Carbohidratos	34 g
Fibra	6 g
Grasas	7 g



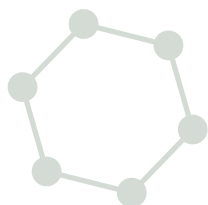
BOWL “AUTOFAGIA SUAVE”

Ingredientes (Para 1 persona)

- ½ taza quinoa
- ½ taza brócoli al vapor
- ½ pepino
- ¼ taza edamame
- 1 cda semillas sésamo
- Salsa: 1 cda tamari + 1 cdita limón
- 80 g tofu o pollo

Preparación

1. Sirve todo ordenado en bowl.



Beneficios

- Activa limpieza celular
- Alto en fibra prebiótica
- Digestión ligera

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	390 kcal
Proteína	22 g
Carbohidratos	45 g
Fibra	8 g
Grasas	12 g



CENA — SOPA “NEUROGÉNESIS + CALMA”

Ingredientes (Para 1 persona)

- 1 taza calabaza
- ½ taza poro
- 1 taza caldo vegetal
- ½ cdita cúrcuma
- 1 pizca nuez moscada
- 1 cdita aceite oliva
- 1 cda levadura nutricional

Preparación

1. Hierve calabaza 12 min.
2. Licúa con caldo y poro.
3. Sirve con levadura y aceite.

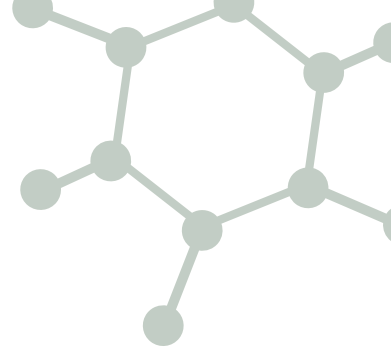


Beneficios

- Aumenta serotonina intestinal
- Propicia sueño profundo
- Regenera microbiota

Tabla Nutrimental (Aprox.)

Calorías	210 kcal
Proteína	7 g
Carbohidratos	24 g
Fibra	3 g
Grasas	10 g



DÍA 4 - “SUPERHUMAN DIGESTION + SERETONINA MAX”

Reprogramación digestiva, eliminación de químicos vegetales que causan inflamación & activación del eje intestino-cerebro.

OBJETIVO CLÍNICO DEL DÍA 4

Hoy trabajamos en:

1. Eliminar químicos vegetales inflamatorios

Lectinas, oxalatos, fitatos, taninos → que causan:

- Inflamación abdominal
- Gases
- Piel opaca
- Cansancio
- Brain fog

Los removemos con:

- Técnicas correctas de cocción
- Remojo
- Presión
- Fermentos suaves

2. Superhuman Digestion

Activamos enzimas naturales del cuerpo mediante:

- Vinagre orgánico
- Jengibre
- Limón
- Cocciones ligeras
- Spacing digestivo



3. Serotonina al máximo

El 85% se produce en el intestino → hoy usamos alimentos serotoninogénicos.

4. Cero gases, cero distensión, cero sueño después de comer

La digestión ligera genera:

- Energía sostenida
- Claridad mental
- Desinflamación visible
- Cintura más plana al final del día

MENÚ DEL DÍA 4



Desayuno - “Gut Serotonin Latte + Crema Viva”



Comida - “Bowl Detox Firmly Light”



Cena - “Sopa Neurogénesis + Autofagia”



DESAYUNO – “GUT SEROTONIN LATTE + CREMA VIVA”

La receta diseñada para activar dopamina + serotonina al amanecer, sin ansiedad, sin picos de glucosa.

A) BEBIDA: GUT SEROTONIN LATTE

Ingredientes (Para 1 persona)

- 1 taza leche de almendra sin azúcar
- 1 cdita cacao puro 100%
- 1 cdita maca
- ½ cdita canela Ceylán
- 1 scoop colágeno
- 1 cdita miel cruda
- 1 pizca sal rosa



Preparación

1. Calienta la leche a 60–65°C (que salga vapor, sin hervir).
2. Retira del fuego.
3. Agrega cacao, maca, canela, colágeno y sal rosa.
4. Mezcla con batidor de mano 30 segundos.
5. Endulza con miel al final.

Beneficios

- Aumenta serotonina
- Mejora enfoque
- Disminuye cortisol
- No inflama
- Mejora la piel por colágeno

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	150 kcal
Proteína	12 g
Carbohidratos	18 g
Fibra	1 g
Grasas	3 g



DESAYUNO – “GUT SEROTONIN LATTE + CREMA VIVA”

La receta diseñada para activar dopamina + serotonina al amanecer, sin ansiedad, sin picos de glucosa.

B) CREMA VIVA DE PERA + JENGIBRE (ACOMPAÑAMIENTO)

Receta Exclusiva del protocolo

Ingredientes (Para 1 persona)

- ½ pera
- 2 cdas yogur de coco sin azúcar
- ½ cdita jengibre fresco
- 1 cdita semillas de chía
- 1 cdita jugo de limón
- 1 pizca canela

Preparación

1. Licúa todos los ingredientes hasta obtener mezcla sedosa.
2. Sirve en un bowl pequeño.



Beneficios

- Potente antioxidante
- Activa enzimas digestivas
- Reduce inflamación intestinal
- Ligero y reparador

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	90 kcal
Proteína	1 g
Carbohidratos	16 g
Fibra	3 g
Grasas	2 g



BOWL “DETOX FIRMLY LIGHT”

El bowl que te da digestión perfecta: cero sueño, cero inflamación, máximo enfoque.

Ingredientes (Para 1 persona)

- ½ taza arroz integral previamente remojado (8 horas)
- ½ taza bok choy al vapor
- ½ taza calabacita asada
- ¼ taza pepino fresco
- 80 g pollo orgánico o tofu firme
- 1 cda semillas de sésamo
- 1 cda tamari o coco aminos
- 1 cdita aceite de oliva
- 1 cdita jengibre rallado
- 1 pizca de sal marina



Preparación

1. Remojo del arroz:

Coloca ½ taza de arroz en agua filtrada con unas gotas de limón.

Reposa 8 horas → elimina 60% de antinutrientes.

2. Enjuaga y cocina el arroz 20–25 minutos a fuego medio.

3. Corta el bok choy a la mitad y cocínalo al vapor 5 minutos.

4. Corta calabacita en medias lunas y ásalas en sartén 4 minutos por lado.

5. Cocina el pollo 8 minutos o dora tofu 5 minutos por lado.

6. En un bowl coloca: arroz, bok choy, calabacita, pepino.

7. Mezcla tamari + jengibre + aceite de oliva y viértelo.

8. Termina con semillas de sésamo encima.

Beneficios

- Digestión ligera
- Remoción de toxinas
- Estabilidad emocional (regulación serotonina)
- Disminuye ansiedad alimentaria
- Anti-bloat inmediato

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	420 kcal
Proteína	27 g
Carbohidratos	52 g
Fibra	6 g
Grasas	12 g



CENA — SOPA “NEUROGÉNESIS + AUTOFAGIA”

Receta científica para cerrar el día reparando intestino + activando limpieza celular sin ayuno extremo.

Ingredientes (Para 1 persona)

- 1 taza calabaza mantequilla o castilla
- ½ taza poro
- 1 taza caldo vegetal
- ½ taza coliflor
- ½ cdita cúrcuma
- 1 pizca nuez moscada
- 1 pizca sal marina
- 1 cdita aceite de oliva
- 1 cda levadura nutricional (para B12 natural)



Preparación

1. Corta calabaza en cubos y cocina 12 minutos en olla con agua.
2. Agrega poro y coliflor, cocina 10 minutos más.
3. Retira el agua, licúa con caldo vegetal caliente.
4. Regresa a la olla y calienta 2 minutos a fuego bajo.
5. Añade cúrcuma, nuez moscada y sal.
6. Sirve y termina con levadura + aceite de oliva.

Beneficios

- Activa neurogénesis en hipocampo
- Induce autofagia suave
- Desinflamación nocturna
- Repara mucosa intestinal
- Produce sueño profundo (↑ GABA natural)

Tabla Nutrimental (Aprox.)

Calorías	190 kcal
Proteína	6 g
Carbohidratos	24 g
Fibra	5 g
Grasas	7 g

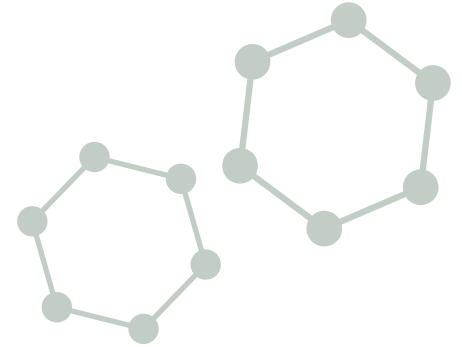


BEBIDA DEL DÍA 4 – “ACTIVADOR DIGESTIVO AVANZADO”

(Tomar 10 minutos antes de comida y cena)

Ingredientes (Para 1 persona)

- 150 ml agua tibia
- 1 cdita de vinagre de manzana orgánico
- 1 taza caldo vegetal
- 1 cdita jugo de limón
- 1 pizca de jengibre



Beneficios

- Activa enzimas
- Mejora absorción
- Reduce inflamación postprandial

CIENCIA DEL DÍA 4: POR QUÉ FUNCIONA

1. Reducción de antinutrientes → mejora absorción mineral.
2. Enzimas naturales activadas → digestión sin gas.
3. Prebióticos + polifenoles → serotonina + claridad mental.
4. Autofagia controlada → energía + antiaging.
5. Ingredientes bajos FODMAP → intestino más ligero.



DÍA 5 - “CLEAN YOUR PIPES: LIMPIEZA PROFUNDA + BIOFILM RESET”

Este día está diseñado con base en medicina funcional, microbiología y protocolos clínicos de limpieza de colon y biofilm.

OBJETIVO CLÍNICO DEL DÍA 5

Hoy trabajamos en:

1. Eliminar mucosidad estancada

- La mucosa vieja bloquea la absorción.
- Contiene toxinas, metales y químicos.

2. Deshacer biofilm patológico

El biofilm es como una “capa pegajosa” que protege bacterias malas, hongos y parásitos.
Hoy rompemos esa capa.

3. Evacuación completa y suave

Evacuación vaciadora sin dolor ni irritación.

4. Desinflamación abdominal inmediata

Este día usualmente reduce de 1 a 1.8 cm de inflamación.

5. Liberación emocional

El colon guarda emociones densas → hoy se liberan.

MENÚ Y ORGANIZACIÓN DEL DÍA 5



Desayuno - “Pipe Cleaner Shot + Meal ligera”



Comida - “Bowl Biofilm Crusher”



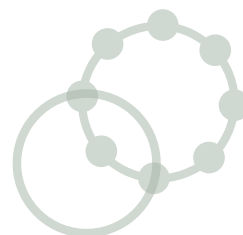
Cena - “Sopa Reparadora + Activador linfático nocturno”



Hidratación - “Fórmula Clean Pipes”



Extra - “Movimiento que estimula el colon”





DESAYUNO – “PIPE CLEANER SHOT + GREEN GUT SMOOTHIE”

Potente, clínico y diseñado para desprender mucosidad vieja.

A) SHOT “PIPE CLEANER” (limpieza de tubos digestivos)

Ingredientes (Para 1 persona)

- 1 cda jugo de limón
- 1 cdita jengibre fresco rallado
- 1 cdita cúrcuma
- 1 pizca pimienta negra
- 1 cdita aceite MCT
- 40 ml agua tibia

Preparación

1. Mezcla todo en un vasito.
2. Tómallo de un solo trago.
3. Espera 10 minutos antes del smoothie.



Beneficios

- Rompe mucosidad vieja
- Activa peristaltismo
- Estimula bilis
- Reduce inflamación inmediata

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	55 kcal
Proteína	0.2 g
Carbohidratos	1.8 g
Fibra	0.2 g
Grasas	5.6 g



DESAYUNO – “PIPE CLEANER SHOT + GREEN GUT SMOOTHIE”

B) SMOOTHIE DIGESTIVO – “GREEN GUT SUPERLIGHT”

Ingredientes (Para 1 persona)

- 1 taza pepino
- 1 taza espinaca
- ½ manzana verde
- 1 cdita jengibre
- 1 cdita semillas de chía
- 1 taza agua de coco
- 1 cdita jugo de limón

Preparación

1. Licúa todo y bebe con calma.



Beneficios

- Limpieza profunda
- Hidratación celular
- Activación linfática
- Estímulo de evacuación 10/10

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	150 kcal
Proteína	2 g
Carbohidratos	34 g
Fibra	4 g
Grasas	2 g



“BIOFILM CRUSHER BOWL”

Receta diseñada para disolver biofilm patológico y eliminar toxinas atrapadas.

Ingredientes (Para 1 persona)

- ½ taza quinoa cocida
- ½ taza brócoli al vapor
- ½ taza pepino
- ¼ taza betabel rallado
- 1 cda semillas de calabaza
- 80 g tofu o pollo
- 1 cda limón
- 1 cdita aceite oliva
- 1 cdita vinagre de manzana
- 1 pizca sal rosada
- 1 cdita jengibre rallado
- 1 cda cilantro fresco picado



Preparación

1. Coloca la quinoa tibia al fondo del bowl.
2. Añade brócoli al vapor cortado en arbolitos pequeños.
3. Agrega pepino en medias lunas y betabel rallado.
4. Acomoda el tofu/ pollo en cubitos.
5. Mezcla aparte: limón + vinagre + jengibre + sal + aceite.
6. Vierte sobre el bowl.
7. Termina con semillas de calabaza y cilantro.

Beneficios

- Disuelve biofilm (por ácido + enzimas naturales)
- Arrastra toxinas
- Reduce inflamación abdominal
- Energía ligera
- Desintoxicación hepática
- Evacuación completa

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	380 kcal
Proteína	25 g
Carbohidratos	45 g
Fibra	5 g
Grasas	12 g



CENA — SOPA “REPARADORA GUT + ACTIVADOR NOCTURNO”

A) SOPA REPARADORA GUT “LINING-RESET”

Ingredientes (Para 1 persona)

- 1 taza coliflor
- ½ taza zanahoria
- 1 taza caldo vegetal
- 1 cdita cúrcuma
- 1 cdita jengibre
- 1 pizca sal
- 1 cda levadura nutricional
- 1 cdita aceite de oliva

Preparación

1. Cuece zanahoria y coliflor 12-14 minutos.
2. Licúa con caldo vegetal caliente.
3. Devuelve a la olla y agrega cúrcuma + jengibre + sal.
4. Cocina 3 minutos.
5. Sirve y añade levadura + aceite.



Beneficios

- Repara mucosa
- Reduce ansiedad nocturna
- Mejora sueño
- Bajo en FODMAP
- Desinflamación total

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	180 kcal
Proteína	6 g
Carbohidratos	22 g
Fibra	4 g
Grasas	7 g



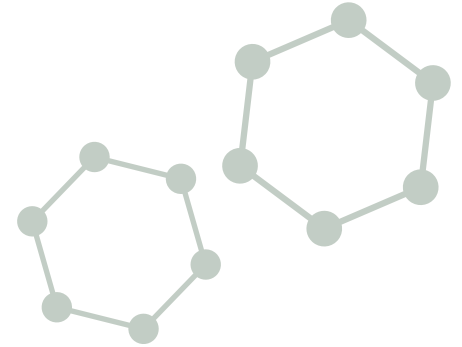
BEBIDA DEL DÍA 5 – ACTIVADOR NOCTURNO “DEEP CLEAN LINFA”

Ingredientes (Para 1 persona)

- 150 ml agua tibia
- 1 cdita magnesio citrato
- 1 limón
- 1 pizca menta

Beneficios

- Relaja colon
- Limpieza nocturna suave
- Reduce retención
- Facilita evacuación profunda por la mañana



MOVIMIENTO DEL DÍA 5 - “COLON FLOW ROUTINE” (5 MINUTOS)

Haz después de la cena.

1. Inhala profundo 4 seg, exhala 8 seg × 6 veces
2. Masaje abdominal en sentido horario 2 minutos
3. Flexión de rodillas al pecho 1 minuto
4. Torsión suave de columna 1 minuto

BENEFICIO: *Estimula peristaltismo + nervio vago.*

CIENCIA DEL DÍA 5: POR QUÉ FUNCIONA

1. El jengibre rompe biofilm y aumenta motilidad.
2. El limoneno del limón disuelve mucosidad vieja.
3. La cúrcuma inhibe bacterias disfuncionales.
4. La fibra soluble “arrastra residuos pegados”.
5. El magnesio activa evacuación fisiológica.
6. La quinoa remojada reduce antinutrientes y mejora absorción.



DÍA 6 - “THE DEEP CLEAN: MINI-FAST + EUFORIA METABÓLICA”

El día con más resultados visibles: cintura más plana, energía limpia, digestión perfecta, mente sin nubes.

OBJETIVO CLÍNICO DEL DÍA 5

1. Mini-Fast Metabólico Inteligente

No es un ayuno duro, sino un ayuno funcional que:

- Activa autofagia
- Estimula mitocondrias
- Mejora sensibilidad a insulina
- Desinflama
- Acelera detox

2. Eliminación final de mucosa vieja

Se desprenden los residuos que empezaron a aflojarse el día 5.

3. Euforia mental natural (tipo “adderall-like”)

Por:

- Cetonas ligeras
- Aumento dopamina
- Cortisol bajo
- Mayor oxigenación



4. Limpieza linfática + emocional

La linfa se mueve → el cuerpo libera emociones estancadas.

MENÚ Y ESTRUCTURA DEL DÍA 6



Mañana - Elixir + mini-fast
Media mañana (Opcional) - Hidrotónico



Comida - Bowl ligero antiinflamatorio profundo
Tarde - Activación linfática



Cena - Sopa adaptógena reparadora



Nocturno/Hidratación - Shot de mineralización



DESAYUNO – MINI-FAST CON ELIXIR “METABOLIC FIRE”

Este elixir es clínico: activa metabolismo, acelera autofagia y da energía limpia sin romper el mini-fast.

Ingredientes (Para 1 persona)

- 250 ml agua caliente (65–70°C)
- 1 cdita jengibre fresco rallado
- 1 cdita cúrcuma
- 1 cdita limón
- 1 cdita vinagre de manzana
- 1 pizca sal rosa
- 1 cdita miel cruda (opcional)*

**La miel plantea glucosa mínima; si deseas más euforia metabólica, tómalo SIN MIEL.*



Preparación

1. Mezcla todo en una taza grande.
2. Tómallo lentamente durante 10–15 minutos.

Beneficios

- Activa vaciado gástrico
- Reduce inflamación profunda
- Mejora energía mental
- Activa autofagia
- Disuelve mucosa residual

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	180 kcal
----------	----------

- 25–60 kcal según uso de miel

*HIDRATACIÓN DEL MINI-FAST (9:00 - 12:00 PM)

Toma lo siguiente 1-2 veces:

HidroTónico GUT

- 300 ml agua
- 1 pizca sal rosa
- 1 cdita limón
- 1 hoja menta

Beneficios:

- Mantiene electrolitos
- Evita dolor de cabeza
- Mantiene energía estable



“SHREDDING DETOX BOWL”

Bowl ultraligero que permite seguir quemando grasa y detoxificando sin detener el mini-fast.

Ingredientes (Para 1 persona)

- ½ taza pepino en cubos
- ½ taza hojas verdes
- ½ taza brócoli al vapor
- ¼ taza edamame
- ¼ aguacate
- 1 cda semillas de cáñamo (hemp)
- 80 g tofu o pollo

Aderezo

- 1 cda limón
- 1 cdita aceite oliva
- 1 cdita tamari
- 1 cdita jengibre



Preparación (Estilo Mesa Sana)

1. Como base coloca hojas verdes.
2. Encima agrega pepino, brócoli y edamame.
3. Acomoda aguacate y tofu/pollo.
4. Mezcla el aderezo y añade.
5. Termina con semillas de cáñamo.

Beneficios

- Mantiene estado metabólico del mini-fast
- Antiinflamatorio
- Reduce ansiedad chatarra
- Digestión perfecta
- Antioxidantes altos

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	310 kcal
Proteína	24 g
Carbohidratos	21 g
Fibra	6 g
Grasas	16 g

*ACTIVACIÓN LINFA + EMOCIONAL (3:00 pm)

Haz este movimiento 5 minutos:

1. Saltitos suaves estáticos (60 segundos)
2. Masaje de cuello a clavículas (1 min)
3. Auto-drenaje de abdomen (1 min)
4. Respiración 4-8 x 6 ciclos
5. Torsión abdominal suave (1 min)

Beneficio:

Limpia la linfa y libera emociones atrapadas en el plexo solar.



CENA — SOPA “ADAPTÓGENA REPARADORA GUT & MIND”

Ingredientes (Para 1 persona)

- 1 taza calabacita
- ½ taza champiñones
- ½ taza poro
- 1 taza caldo vegetal
- 1 cdita cúrcuma
- 1 cda miso sin pasteurizar
- 1 pizca sal
- 1 cdita aceite de oliva
- 1 cda levadura nutricional

Preparación

1. Cocina calabacita + champiñones + poro 12 minutos.
2. Licúa con el caldo tibio.
3. Regresa a olla y calienta 3 minutos.
4. Apaga y agrega el miso (nunca hervir).
5. Sirve y termina con levadura y aceite.



Beneficios

- Repara mucosa
- Regula cortisol
- Mejora enfoque
- Relaja sistema nervioso
- Nutre sin inflamar

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	180 kcal
Proteína	6 g
Carbohidratos	22 g
Fibra	4 g
Grasas	7 g

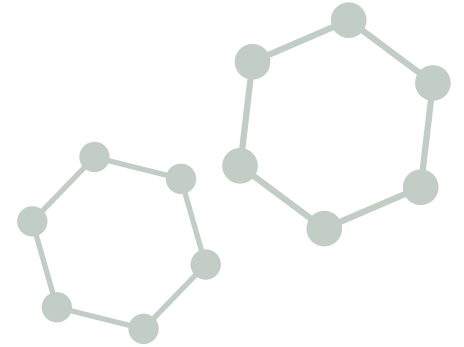


BEBIDA DEL DÍA 6 – NOCTURNO “MINERAL SLEEP SHOT”

Perfecto para evacuar profundo al día siguiente.

Ingredientes (Para 1 persona)

- 150 ml agua
- 1 cdita magnesio citrato
- 3 gotas de limón
- 1 pizca lavanda (opcional)



Beneficios

- Relaja colon
- Limpieza nocturna suave
- Aumenta sueño profundo
- Reducción inflamatoria

CIENCIA DEL DÍA 6: POR QUÉ FUNCIONA

1. El mini-fast activa autofagia, proceso donde el cuerpo limpia células dañadas.
2. La combinación cúrcuma + jengibre + limón disuelve mucosidad vieja.
3. Edamame + brócoli elevan glutatión, principal detox natural.
4. El magnesio mueve colon sin irritarlo.
5. El miso aporta probióticos vivos.
6. La comida ligera permite fase metabólica de oxidación de grasa.



DÍA 7 - RECODIFICACIÓN CELULAR & DESINFLAMACIÓN PROFUNDA

OBJETIVO CLÍNICO DEL DÍA 7

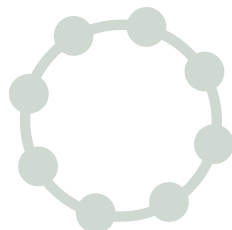
Cerrar la primera semana limpiando toxinas, bajando la inflamación, reequilibrando el sistema nervioso entérico y preparando al cuerpo para recibir suplementos de alto impacto (días 8-9).

FUNDAMENTO CIENTÍFICO DEL DÍA 7

Hoy hacemos la combinación más poderosa para el GUT:

- Activar SIRT1 y AMPK (vías de longevidad y quema de grasa)
- Limpiar restos de lipopolisacáridos (LPS) — principales causantes de inflamación del abdomen
- Bajar cortisol intestinal
- Estabilizar dopamina + serotonina para mejorar digestión
- Reforzar la microbiota con polifenoles

El resultado: abdomen más plano, menos gases, más energía, digestión suave y cero inflamación visible.





HORARIO Y MENÚ DETALLADO DEL DÍA 7

08:00 AM – Shot de Reinicio Mitocondrial

Ingredientes:

- Jengibre fresco 5 g
- Cúrcuma fresca 5 g
- Limón 1 pza
- Pimienta negra 1 pizca
- Agua tibia 40 ml



Beneficio: Activa AMPK, reduce inflamación y aumenta energía sin alterar glucosa.

09:00 AM – Suplementos (con miligramos exactos)

Ingredientes:

- Magnesio glicinato 200 mg
- Berberina 500 mg
- Quercetina 250 mg
- Vitamina C 500 mg
- Zinc 15 mg

Qué hacen: Disminuyen inflamación profunda, ayudan a limpiar intestino, mejoran motilidad y reducen hinchazón.





DESAYUNO – “BOWL ANTIINFLAMATORIO SIRTUINA”

Ingredientes (Para 1 persona)

- Yogurt griego sin azúcar 180 g
- Frutos rojos 70 g
- Semillas de chía 1 cda (10 g)
- Nueces pecanas 15 g
- Canela 1/2 cdta
- 1 cda de linaza molida (8 g)
- Miel cruda 1 cdta opcional



Preparación

1. Coloca el yogurt en un bowl frío.
2. Agrega frutos rojos lavados.
3. Mezcla chía y linaza; espolvorea encima.
4. Añade nuez en trozos medianos.
5. Finaliza con canela y miel.

Beneficios

- Activa genes SIRT1
- Baja inflamación sistémica
- Mejora microbiota
- Reduce ansiedad alimentaria

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	280 kcal
Proteína	23 g
Carbohidratos	22 g
Fibra	7 g
Grasas	14 g

SNACK MAÑANA - “Anti-LPS Reset” (11:30 AM)

- 1 kiwi amarillo
- 1 cda de semillas de calabaza (7 g)

¿Por qué? Limpia lipopolisacáridos (LPS), reduce gases y mejora tránsito intestinal.



COMIDA – “SOPA CLEAN GUT + SALMÓN OMEGA CLEAN”

PLATO 1 - SOPA CLEAN GUT

Ingredientes (Para 1 persona)

- Caldo de huesos 250 ml
- Apio 1 tallo
- Perejil 10 g
- Jengibre 3 g
- 1 cda limón

Preparación

1. Calienta el caldo sin que hierva.
2. Licúa apio y perejil con un poco de caldo.
3. Mezcla y agrega jengibre rallado.
4. Sirve con unas gotas de limón.



Beneficios

- Reduce inflamación visceral
- Mejora flora intestinal
- Fortalece uniones celulares del intestino

PLATO 2 - SALMÓN OMEGA CLEAN

Ingredientes (Para 1 persona)

- Salmón 150 g
- Limón
- Sal rosada
- Pimienta
- Aceite de oliva 1 cda

Preparación

1. Sella salmón 3 min por lado.
2. Termina al vapor 3 min más.
3. Agrega limón y aceite.



Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	410 kcal
Proteína	34 g
Carbohidratos	12 g
Fibra	3 g
Grasas	22 g

SNACK TARDE - “Anti-Cortisol Glow” (4:00 PM)

- 1 puñado pequeño de almendras (12 g)
- 1 té de manzanilla + cúrcuma

Funciona: Reduce inflamación + calma nervio vago + evita antojos.



CENA — “CREMA DETOX LUNAR” (LIGERA, REPARADORA)

Ingredientes (Para 1 persona)

- Calabacita 200 g
- Espinaca 1 taza
- Ajo 1 diente
- Sal rosada
- 1 cdta aceite de oliva

Preparación

1. Cocina calabacita en agua 8 min.
2. Licúa con espinaca cruda.
3. Saltea ajo 30 sec y agrégalo.
4. Finaliza con aceite de oliva.



Beneficios

- Desinflama
- Vacía intestino sin irritar
- Ayuda a dormir mejor
- Reduce abdomen bajo

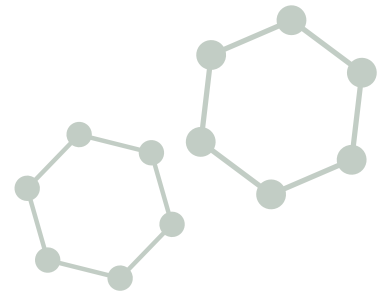
Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	210 kcal
Proteína	5 g
Carbohidratos	18 g
Fibra	4 g
Grasas	10 g

SUPLEMENTOS NOCHE (10:00 PM)

- Magnesio glicinato 200 mg
- L-teanina 200 mg
- Inulina prebiótica 3 g

Función: Regula serotonina, mejora digestión nocturna y despiertas con abdomen plano.



RITUAL GUT NIGHT – 5 minutos

- Masaje circular sentido de las manecillas del reloj
- Respira 4-7-8
- Intención: “Mi cuerpo suelta inflamación, mi intestino sana, mi abdomen se desinfla.”

RESULTADOS ESPERADOS DEL DÍA 7

1. Abdomen notablemente más plano al despertar.
2. Menos gases.
3. Digestión ligera.
4. Menor inflamación visible.
5. Reducción de cortisol intestinal.
6. Preparación ideal para el DÍA 8 de suplementos potentes.

SEMANA 2 (DÍAS 8-14)

LISTA DE SUPER - SEMANA 2 (DÍA 8-14)

(CANTIDADES EXACTAS POR PERSONA)

Vegetales

- Pepino (6)
- Brócoli (2 cabezas)
- Calabacitas (5)
- Zanahoria (4)
- Espinaca (2 bolsas)
- Arúgula (2 ramas)
- Coliflor (1 cabeza)
- Poro (1)
- Calabaza (1 grande)
- Jicama (1)
- Champiñones (250 gr)
- Betabel (2)
- Menta fresca (1 manojo)
- Jengibre (1 raíz mediana)

Frutas

- Piña (2 tazas)
- Blueberries (1 taza)
- Frutos rojos mixtos (2 tazas)
- Manzana verde (2)
- Plátano (2)
- Pera (2)
- Limón (10)

Proteínas

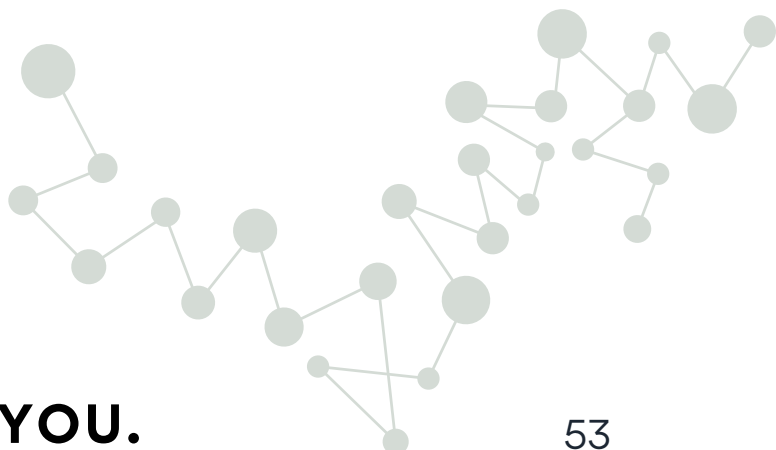
- Salmón 300 g
- Pollo 300 g
- Tofu 300 g
- Yogurt griego natural 500 gr
- Colágeno hidrolizado 70 gr

Granos y semillas

- Arroz basmati — 1 taza
- Arroz integral — 1 taza
- Quinoa — 1 taza
- Semillas de chía — 6 cdas
- Semillas de lino molido — 4 cdas
- Semillas de sésamo — 3 cdas
- Semillas de hemp — 1 cda
- Semillas de calabaza — 3 cdas
- Almendras — 80 g

Otros

- Agua de coco
- Leche de almendra
- Caldo vegetal
- Aceite de oliva
- Miel cruda
- Tamari
- Canela
- Cúrcuma
- Pimienta negra
- Nuez moscada
- Sal mineral
- Vinagre de manzana
- Levadura nutricional
- Grentina sin sabor





DÍA 8 - “THE SUPERNUTRIENT UPGRADE”

El día donde el cuerpo recibe más minerales, antioxidantes y detox profundo que en un mes entero de alimentación normal.

OBJETIVO CLÍNICO DEL DÍA 8

Hoy trabajamos en:

- Supercargar minerales + antioxidantes + aminoácidos.
- Quelación suave de metales, químicos, radiación.
- Detox cerebral (chlorella + shilajit + matcha).
- Activación de mitocondrias.
- Elevación energética premium.

HORARIO DEL DÍA 8

HORA	ACCIÓN
7:00 a.m.	Desayuno: Smoothie Detox Mineral
9:00 a.m.	Suplementos elite (mg exactos)
11:30 a.m.	Snack 1: Mineral Beauty Mix
2:00 p.m.	Comida Superfood Detox Plate
4:30 p.m.	Radiación Clean Elixir
6:30 p.m.	Snack 2: Gut Omega Bites
8:00 p.m.	Cena Skin + Brain Detox Soup
9:30 p.m.	Nighty Heavy Meal Clean Shot



DESAYUNO – 7:00 A.M. MINERAL SUPERCHARGED SMOOTHIE

Ingredientes (Para 1 persona)

- 1 taza agua de coco
- ½ taza piña
- ½ taza pepino
- Chlorella 1 g (1000 mg)
- Colágeno hidrolizado 10 g (10,000 mg)
- 1 cdita semillas de chía
- 1 cda limón
- Hojas de menta
- 1 cdita miel
- 1 pizca sal mineral



Preparación

1. Licúa todo 30–40 segundos y bebe despacio.

Beneficios

- Quelación suave de metales
- Detox cerebral
- Elevación energética
- Rehidratación celular

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	190 kcal
Proteína	6 g
Carbohidratos	36 g
Fibra	4 g
Grasas	3 g



MÓDULO SUPLEMENTOS ELITE – 9:00 A.M.

1. Shilajit grado clínico – 250 mg

Minerales traza, energía, detox profundo

2. Omega-3 DHA – 1000 mg (1 g)

Cerebro, antiinflamación

3. Magnesio Taurinato – 200 mg

Energía + sistema nervioso

4. Chlorella adicional – 500 mg

Extiende quelación

5. Matcha ceremonial – 2 g (1 cdita en 200 ml agua)

EGCG detox hepático clínico



SNACK 1 - “MINERAL BEAYU MIX” - (11:30 AM)

Ingredientes

- 1 taza pepino en rodajas
- 1 cda limón
- 1 cdita aceite de oliva
- 1 pizca sal mineral
- 1 cdita semillas de sésamo

Tabla Nutrimental (Aprox.)

Calorías

70 kcal

Beneficios

- Reposición de electrolitos
- Piel glow
- Disminuye ansiedad y cravings



COMIDA – 2:00 P.M. THE SUPERFOOD DETOX PLATE

Ingredientes (Para 1 persona)

- ½ taza arroz basmati
- ½ taza brócoli
- ½ taza pepino
- ¼ taza zanahoria rallada
- ¼ aguacate
- 1 cda sésamo
- 80 g salmón o tofu

Aderezo:

- Limón
- Tamari
- Jengibre
- Aceite oliva



Preparación

1. Arma el bowl con arroz tibio y vegetales frescos.
2. Añade proteína y aderezo.

Beneficios

- Antioxidantes profundos
- Detox hepático
- Reducción de inflamación
- Estabiliza glucosa

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	420 kcal
Proteína	26 g
Carbohidratos	44 g
Fibra	7 g
Grasas	15 g



ELIXIR TARDE – 4:30 P.M. RADIATION CLEAN ELIXIR

Ingredientes (Para 1 persona)

- 250 ml agua caliente
- Matcha adicional 1 g
- 1 cdita limón
- Cúrcuma + jengibre pizca

Beneficios

- Detox de radiación
- Reparación celular
- Antioxidante



SNACK 2 - "GUT OMEGA BITES" - (6:30 PM)

Ingredientes

- 1 cucharada almendras (10 g)
- 1 cucharadita semillas de lino molido (5 g)
- 1 cucharadita miel (5 g)

Preparación

1. Mezcla en un bowl pequeño y forma una bolita.



Beneficios

- Estabiliza glucosa
- Fuente de omegas
- Reduce cravings dulces

Tabla Nutrimental (Aprox.)

Calorías	120 kcal
Proteína	3 g
Carbohidratos	7 g
Grasas	7 g



CENA — 8:00 P.M. DETOX SKIN + BRAIN SOUP

Ingredientes (Para 1 persona)

- 1 taza calabaza
- ½ taza poro
- ½ taza coliflor
- 1 taza caldo vegetal
- Cúrcuma
- Nuez moscada
- 1 cdita aceite oliva
- 1 cda levadura nutricional

Preparación

1. Cocina, licúa y sirve con topping.



Beneficios

- Glow de piel
- Detox cerebral nocturno
- Reparación intestinal

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	210 kcal
Proteína	7 g
Carbohidratos	24 g
Grasas	7 g



NOCTURNO – 9:30 P.M. HEAVY MEAL CLEAN SHOT



Ingredientes (Para 1 persona)

- 150 ml agua
- Magnesio Malato — 200 mg
- Limón
- Sal mineral

Beneficios

- Limpieza final metales
- Sueño profundo
- Evacuación suave

CIENCIA DEL DÍA 8 – POR QUÉ FUNCIONA

- Chlorella (1.5 g total) fija metales pesados
- Shilajit (250 mg) aumenta ATP → energía
- Matcha EGCG 3 g total detoxifica hígado
- Magnesio dual (taurato + malato) mueve toxinas sin irritar
- Superfoods ricos en minerales potencian absorción
- Snacks funcionales mantienen glucosa estable





DÍA 9 - “THE QUANTUM DETOX”

El día más poderoso de SUPLEMENTACIÓN ÉLITE del protocolo.

Hoy hacemos:

- Detox profundo de químicos
- Eliminación de microplásticos
- Reducción de radiación acumulada
- Regeneración de mucosa
- Activación mitocondrial
- Neuroprotección
- Soporte hormonal

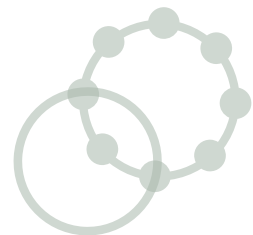
OBJETIVOS CLÍNICOS DEL DÍA 9

1. Eliminar químicos modernos
Ftalatos, BPA, BPS, pesticidas, químicos de cosméticos y productos de limpieza.
2. Destruir biofilm profundo y remover tóxicos protegidos debajo
Hoy se trabajan las capas que no se sueltan fácilmente.
3. Súper carga antioxidante
Los superfoods de hoy son los más potentes del planeta.
4. Neuroprotección (cerebro limpio y despierto)



HORARIO DEL DÍA 9

HORA	ACCIÓN
7:00 a.m.	Desayuno: Smoothie Detox + antioxidantes
9:00 a.m.	Suplementos elite (mg exactos)
11:30 a.m.	Snack 1 (Anti-BPA + anti químicos)
2:00 p.m.	Comida "Quantum detox bowl"
4:30 p.m.	Elixir anti radiación y anti biofilm
6:30 p.m.	Snack 2 (Omega + antioxidantes)
8:00 p.m.	Cena neuroprotectora
9:30 p.m.	Shot heavy metal scort





DESAYUNO – 7:00 A.M. QUANTUM ANTIOX SMOOTHIE

El smoothie con mayor capacidad antioxidante del protocolo.

Ingredientes (Para 1 persona)

- 1 taza leche de almendra
- ½ taza blueberries
- ½ taza pepino
- Spirulina 1 g (1000 mg)
- Chlorella 1 g (1000 mg)
- 1 scoop colágeno (10 g)
- 1 cdita semillas de chía
- 1 cdita jugo de limón
- 1 cdita miel cruda



Preparación

1. Licúa todo 30–40 segundos y bebe lentamente.

Beneficios

- Detox metales
- Protección neuronal
- Antioxidante ALTO
- Reduce inflamación
- Ayuda a piel glow

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	220 kcal
Proteína	11 g
Carbohidratos	33 g
Fibra	5 g
Grasas	5 g



MÓDULO SUPLEMENTOS ELITE – 9:00 A.M.

1. Shilajit grado clínico – 250 mg
Energía, detox, longevidad

5. Chlorella adicional – 500 mg
Eliminación de químicos

2. Omega-3 DHA – 1000 mg (1 g)
Cerebro, antiinflamación

6. Ashwagandha KSM-66 – 300 mg
Cortisol + enfoque

3. Magnesio Taurinato – 200 mg
Sistema nervioso + energía

7. Matcha ceremonial – 2 g
EGCG detox + antioxidante

4. Zinc Picolinate – 25 mg
Reparación celular + hormonas

SNACK 1 - “ANTI-TOXIC CRUNCH MIX” - (11:30 AM)

Ingredientes

- ½ taza pepino
- 1 cdita limón
- 1 cdita aceite oliva
- 1 cdita semillas de sésamo negro
- 1 pizca cúrcuma

Beneficios

- Atrapador de toxinas (cúrcuma + limón)
- Limpieza de químicos
- Estabiliza glucosa

Tabla Nutrimental (Aprox.)

Calorías

60 kcal





COMIDA – 2:00 P.M. QUANTUM DETOX BOWL

Un bowl diseñado al nivel de protocolos de medicina funcional: antioxidantes extremos, detox profundo, energía limpia.

Ingredientes (Para 1 persona)

- ½ taza quinoa
- ½ taza brócoli
- ½ taza pepino
- ¼ taza zanahoria rallada
- 1 cda semillas de hemp
- 80 g pollo o tofu

Aderezo:

- Limón
- Tamari
- Jengibre
- Aceite oliva



Preparación

1. Coloca quinoa como base.
2. Acomoda vegetales.
3. Agrega proteína.
4. Vierte aderezo encima.

Beneficios

- Detox metales
- Anti-biofilm profundo
- Estabiliza energía
- Protege tiroides
- Anti-pesticidas

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	430 kcal
Proteína	27 g
Carbohidratos	48 g
Fibra	6 g
Grasas	13 g



ELIXIR TARDE – 4:30 P.M. ANTI-RADIATION & BIOFILM CLEAN ELIXIR

Ingredientes (Para 1 persona)

- 200 ml agua caliente
- Matcha 1 g
- 1 cdita limón
- 1 pizca jengibre
- 1 pizca cúrcuma

Beneficios

- Detox de radiación
- Reducir biofilm resistente
- Anti-inflamatorio profundo

SNACK 2 - “OMEGA -GLOW BITES” - (6:30 PM)

Ingredientes

- 10 almendras (10 g)
- 1 cdita semillas de lino molido (5 g)
- 1 cdita miel cruda
- 1 pizca canela



Beneficios

- Omega-3 vegetal
- Antioxidantes
- Disminuye ansiedad por dulce

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	115 kcal
Proteína	3 g
Carbohidratos	7 g
Grasas	10 g



CENA — 8:00 P.M. NEUROPROTECTIVE GUT SOUP

Ingredientes (Para 1 persona)

- 1 taza calabaza
- ½ taza poro
- ½ taza coliflor
- 1 taza caldo vegetal
- ½ cdita cúrcuma
- 1 pizca jengibre
- 1 cdita aceite oliva
- 1 cda levadura nutricional



Preparación

1. Cocina, licúa, calienta y sirve con topping.

Beneficios

- Neuroprotección
- Reparación intestinal
- Antiaging
- Reducción de inflamación

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	200 kcal
Proteína	7 g
Carbohidratos	23 g
Fibra	4 g
Grasas	8 g



NOCTURNO – 9:30 P.M. HEAVY METAL ESCORT SHOT



Ingredientes (Para 1 persona)

- 150 ml agua
- Magnesio Malato — 200 mg
- Limón
- Sal mineral

Beneficios

- Acompaña la eliminación de metales
- Sueño profundo
- Evacuación suave al despertar

CIENCIA DEL DÍA 9 – POR QUÉ FUNCIONA

- Spirulina + chlorella → barrido químico real
- Zinc picolinato → detox + reparación celular
- Matcha (3 g total) → neutraliza radiación
- Hemp + quinoa → aminoácidos + energía limpia
- Snacks funcionales → mantienen glucosa estable + evitan ansiedad
- Ashwagandha (300 mg) → regula cortisol y calma



DÍA 10 - “PARASITE RESET & CRAVING CONTROL”

Este día está diseñado con base en medicina funcional, microbiología intestinal y estudios del psicobioma, donde ciertos microorganismos influyen en antojos, inflamación y energía.

OBJETIVOS CLÍNICOS DEL DÍA 10

1. Reducir carga de organismos no deseados
 - Sin destruir microbiota buena
 - Sin irritar intestino
2. Romper el ciclo de cravings
 - Azúcar
 - Ultraprocesados
 - Carbohidratos refinados
3. Disminuir inflamación intestinal residual
4. Activar digestión + bilis (clave antiparasitaria real)

MENÚ Y ORGANIZACIÓN DEL DÍA 10



Mañana 6:00 AM - Elixir antiparasitario suave
Desayuno 7:00 AM - Smoothie Clean Gut
Suplementos 9:00 AM - Ligera y funcional



Snack uno 2:00 PM - Snack digestive reset bites
Comida 2:00 PM - “Bowl antiparasitario balanceado”



Snack dos 4:00 PM - Snack anti-cravings
Cena 8:00 PM - “Sopa Root Cleanser”



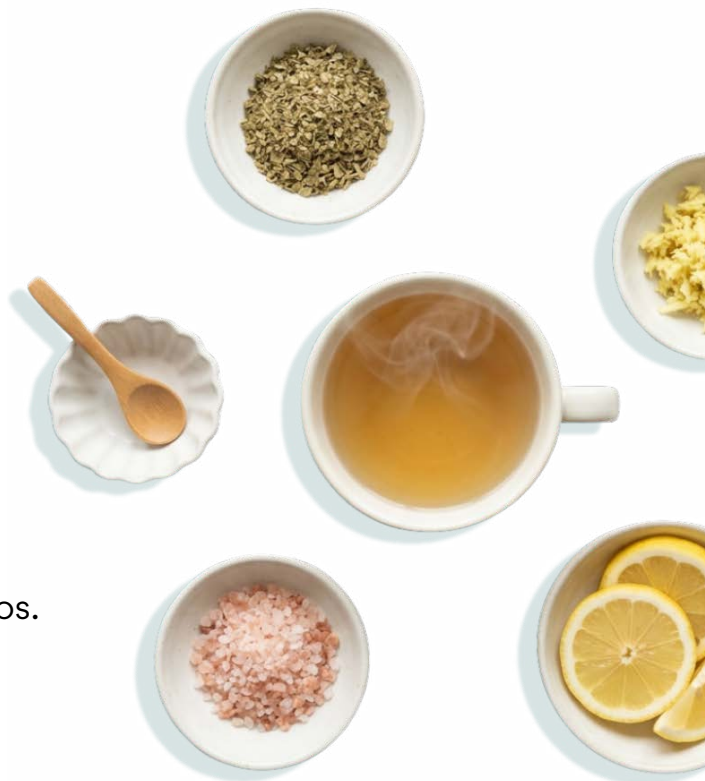
ELIXIR MAÑANA – 6:00 A.M. ANTIPARASITARIO SUAVE

Ingredientes (Para 1 persona)

- 200 ml agua tibia (60–65°C)
- 1 cdita orégano seco
- 1 cdita jugo de limón
- ½ cdita jengibre fresco rallado
- 1 pizca sal mineral

Preparación

1. Calienta el agua sin que hierva.
2. Agrega orégano y deja infundir 3 minutos.
3. Añade limón, jengibre y sal.
4. Toma lentamente en ayunas.



Beneficios

- Efecto antimicrobiano natural (orégano)
- Estimula producción de bilis
- Prepara el intestino para digestión óptima

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	15 kcal
Carbohidratos	3 g



DESAYUNO – 7:00 A.M. SMOOTHIE CLEAN GUT

Smoothie ligero, antiparasitario y antiinflamatorio diseñado para limpiar sin irritar.

Ingredientes (Para 1 persona)

- 1 taza leche de almendra sin azúcar
- ½ taza piña fresca
- ½ pepino
- 1 cdita jengibre fresco
- 1 cda semillas de chía
- 1 cdita jugo de limón
- 4 hojas de menta



Preparación

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licúa durante 30–40 segundos hasta textura homogénea.
3. Sirve frío, sin colar para mantener la fibra.

Beneficios

- Limpieza intestinal suave
- Disminuye inflamación abdominal
- Apoya eliminación de microorganismos no deseados

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	180 kcal
Proteína	5 g
Carbohidratos	28 g
Fibra	6 g
Grasas	6 g



MÓDULO SUPLEMENTOS – 9:00 A.M. LIGERO Y FUNCIONAL

1. Omega 3 – 1000 mg

Antiinflamatorio, apoya microbiota, reduce irritación intestinal

2. Zinc – 10-15 mg

Soporte inmunológico, acción antiparasitaria, apoya mucosa

3. Magnesio (glicinato o citrato) – 200 mg (noche)

Relaja intestino, mejora evacuación y reduce cravings

4. Extracto de orégano OPCIONAL

Antimicrobiano natural



SNACK 1 - “DIGESTIVE RESET BITES” - (11:30 AM)

Ingredientes

- ½ manzana verde en rebanadas
- 1 cda crema de almendra natural (sin azúcar)
- 1 pizca canela ceilán
- 1 cdita semillas de chía

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías

140 kcal

Beneficios

- Apoya digestión y equilibrio de glucosa
- Aporta fibra prebiótica suave (pectina de la manzana)
- Contribuye a mantener energía estable sin picos





COMIDA – 2:00 P.M. BOWL ANTIPARASITARIO BALANCE

Bowl diseñado para eliminar sin debilitar: fibra + compuestos antimicrobianos suaves.

Ingredientes (Para 1 persona)

- ½ taza quinoa cocida
- ½ taza brócoli al vapor
- ½ taza zanahoria en tiras
- ¼ taza pepino
- 80 g pollo orgánico o tofu firme
- 1 cda semillas de calabaza
- 1 cdita aceite de oliva
- 1 cdita orégano seco
- 1 cda jugo de limón
- 1 pizca sal marina



Preparación

1. Cuece el brócoli al vapor 5 minutos.
2. Cocina el pollo a la plancha 8 minutos (o dora tofu).
3. Arma el bowl con quinoa como base.
4. Añade vegetales y proteína.
5. Mezcla aceite de oliva + limón + orégano + sal y vierte encima.
6. Termina con semillas de calabaza.

Beneficios

- Fibra que ayuda a “arrastrar” residuos intestinales
- Efecto antimicrobiano natural (orégano + semillas)
- Mantiene energía estable sin picos de glucosa

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	420 kcal
Proteína	25 g
Carbohidratos	45 g
Fibra	7 g
Grasas	14 g

SNACK 2 - "Anti-craving mineral snack" (4:00 PM)

- ½ pepino en rodajas, acompañados con 1 cdita con jugo de limón, semillas de sésamo y una pizca de sal mineral

Funciona: Reduce antojos, mantiene hidratación celular y estabiliza apetito.



CENA – 8:00 P.M. ROOT CLEANSER SOUP

Cena ligera diseñada para cerrar el día desinflamando y limpiando.

Ingredientes (Para 1 persona)

- 1 taza zanahoria en cubos
- ½ taza calabaza
- 1 taza caldo vegetal
- ½ cdita cúrcuma
- ½ cdita jengibre
- 1 pizca sal marina
- 1 cdita aceite de oliva

Preparación

1. Cocina zanahoria y calabaza en agua 12–15 minutos.
2. Licúa con el caldo vegetal caliente.
3. Regresa a la olla y agrega cúrcuma, jengibre y sal.
4. Calienta 2 minutos sin hervir.
5. Sirve con aceite de oliva encima.

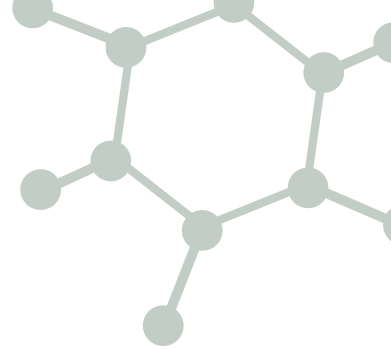
Beneficios

- Desinflamación intestinal profunda
- Apoya detox hepático ligero
- Mejora digestión nocturna

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	200 kcal
Proteína	5 g
Carbohidratos	28 g
Fibra	5 g
Grasas	8 g





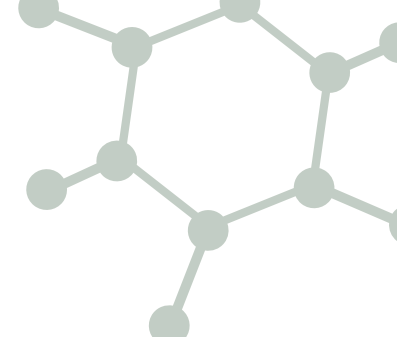
DÍA 11 - “GUT REPAIR & CELLULAR RESTORATION PROTOCOL”

Día enfocado en reconstrucción profunda del intestino después de la fase de eliminación.

Aquí el cuerpo entra en modo reparación activa, regenerando mucosa, reduciendo inflamación residual y estabilizando el sistema nervioso entérico.

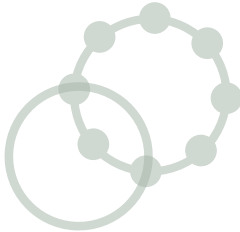
OBJETIVOS CLÍNICOS DEL DÍA 11

1. Reparar mucosa intestinal (tight junctions)
Hoy activamos la regeneración de las uniones celulares para evitar permeabilidad intestinal (“leaky gut”).
2. Disminuir inflamación residual profunda
Reducimos citoquinas inflamatorias mediante alimentos ricos en omega 3, polifenoles y compuestos antioxidantes.
3. Repoblar microbiota de forma estratégica
Introducimos prebióticos y probióticos suaves que favorecen bacterias beneficiosas sin sobrecargar el sistema digestivo.
4. Regular eje intestino-cerebro
Al estabilizar microbiota y glucosa, mejoramos serotonina, calma mental y calidad del sueño.



HORARIO DEL DÍA 11

HORA	ACCIÓN
7:00 a.m.	Desayuno: Gut Repair Bowl
9:00 a.m.	Suplementos elite (mg exactos)
11:30 a.m.	Snack 1 - Microbiota Boost
2:00 p.m.	Comida "Bowl Omega-GLOW"
4:30 p.m.	Elixir reparador intestinal
6:30 p.m.	Snack 2 - Calm Nervous System
8:00 p.m.	Cena: Crema Disgestiva Repair
9:30 p.m.	Shot mineral + relax





DESAYUNO – 7:00 A.M. GUT LINNING REPAIR BOWL

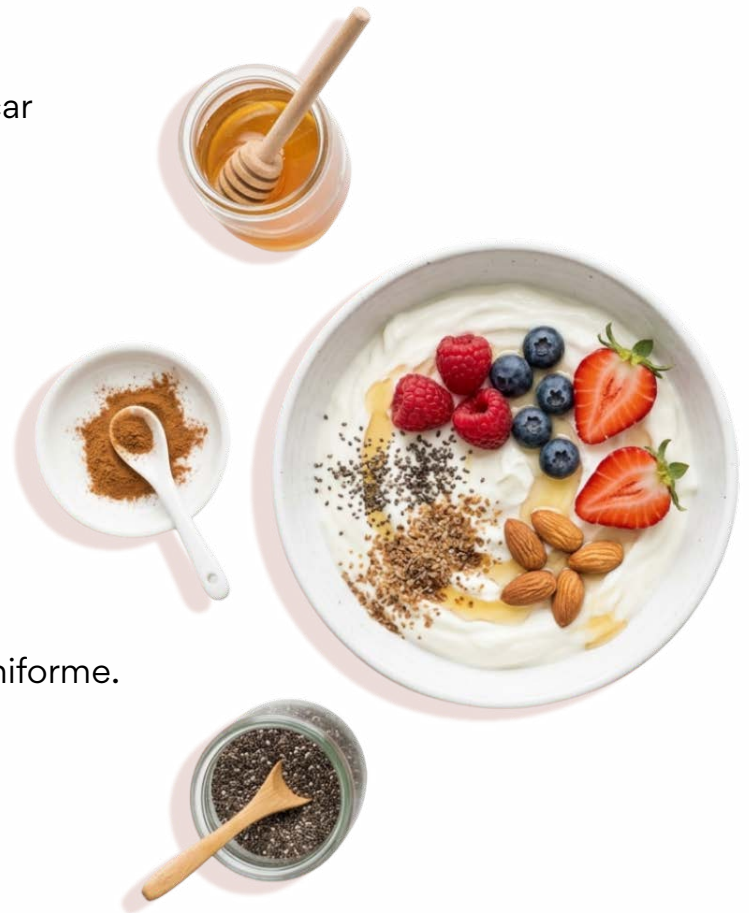
Bowl diseñado para reconstruir microbiota y mucosa intestinal.

Ingredientes (Para 1 persona)

- $\frac{3}{4}$ taza yogurt griego natural sin azúcar
- $\frac{1}{2}$ taza frutos rojos
- 1 cda semillas de chía
- 1 cda linaza molida
- 10 almendras
- $\frac{1}{2}$ cdita canela
- 1 cdita miel cruda (opcional)

Preparación

1. Coloca el yogurt en un bowl frío.
2. Añade frutos rojos frescos.
3. Incorpora chía y linaza de manera uniforme.
4. Agrega almendras troceadas.
5. Termina con canela y miel.



Beneficios

- Repara mucosa intestinal
- Mejora microbiota
- Reduce inflamación sistémica

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	320 kcal
Proteína	18 g
Carbohidratos	28 g
Fibra	6 g
Grasas	14 g



MÓDULO SUPLEMENTOS ELITE – 9:00 A.M.

1. Magnesio glicinato – 200 mg

Relaja sistema nervioso + mejora motilidad intestinal

2. Omega 3 (DHA/EPA) – 1000 mg

Antiinflamatorio + reparación celular

3. Zinc – 15 mg

Regeneración de mucosa intestinal

4. L-Glutamina – 3 g

Combustible directo para enterocitos (células intestinales)

SNACK 1 - “MICROBIOTA BOOST SNACK” - (11:30 AM)

Ingredientes

- ½ taza pepino en rodajas
- ¼ taza jícama en bastones
- 1 cdita limón
- 1 cdita semillas de sésamo
- 1 pizca sal mineral

Beneficios

- Fibra prebiótica suave
- Hidratación celular
- Estimula microbiota buena

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías

70 kcal

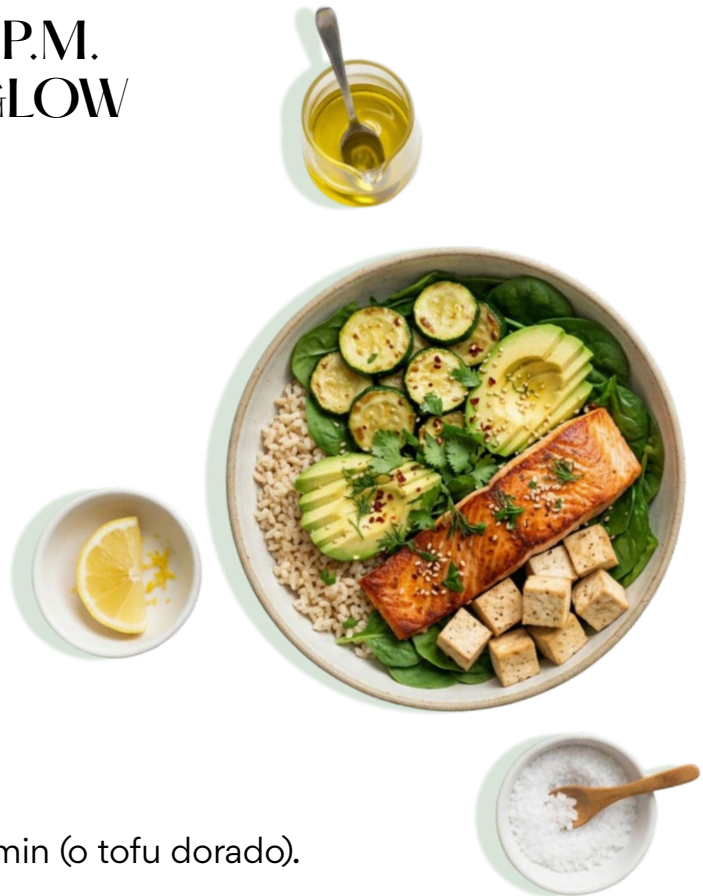




COMIDA – 2:00 P.M. BOWL OMEGA GLOW

Ingredientes (Para 1 persona)

- ½ taza arroz integral cocido
- ½ taza espinaca fresca
- ½ taza calabacita salteada
- ¼ aguacate
- 100 g salmón o tofu
- 1 cdita aceite de oliva
- 1 cda jugo de limón
- 1 pizca sal marina



Preparación

1. Cocina salmón a la plancha 8-10 min (o tofu dorado).
2. Coloca arroz como base.
3. Añade vegetales, proteína y aguacate.
4. Agrega aceite de oliva y limón.

Beneficios

- Omega 3 reduce inflamación intestinal
- Apoya regeneración celular
- Mantiene energía estable

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	450 kcal
Proteína	28 g
Carbohidratos	40 g
Fibra	6 g
Grasas	18 g



ELIXIR TARDE – 4:30 P.M. REPARADOR GUT LINNING

Ingredientes (Para 1 persona)

- 250 ml agua tibia
- 1 cdita jugo de limón
- ½ cdita jengibre rallado
- 1 pizca sal mineral

Beneficios

- Activa digestión sin irritar
- Estimula producción de enzimas
- Prepara mucosa para absorción

SNACK 2 - “CALM NERVOUS SYSTEM SNACK” - (6:30 PM)

Ingredientes

- 1 puñado almendras (12 g)
- 1 taza té de manzanilla



Beneficios

- Reduce cortisol
- Calma sistema nervioso
- Disminuye antojos nocturnos

Tabla Nutrimental (Aprox.)

Calorías	90 kcal
Proteína	3 g
Carbohidratos	0 g
Grasas	7 g

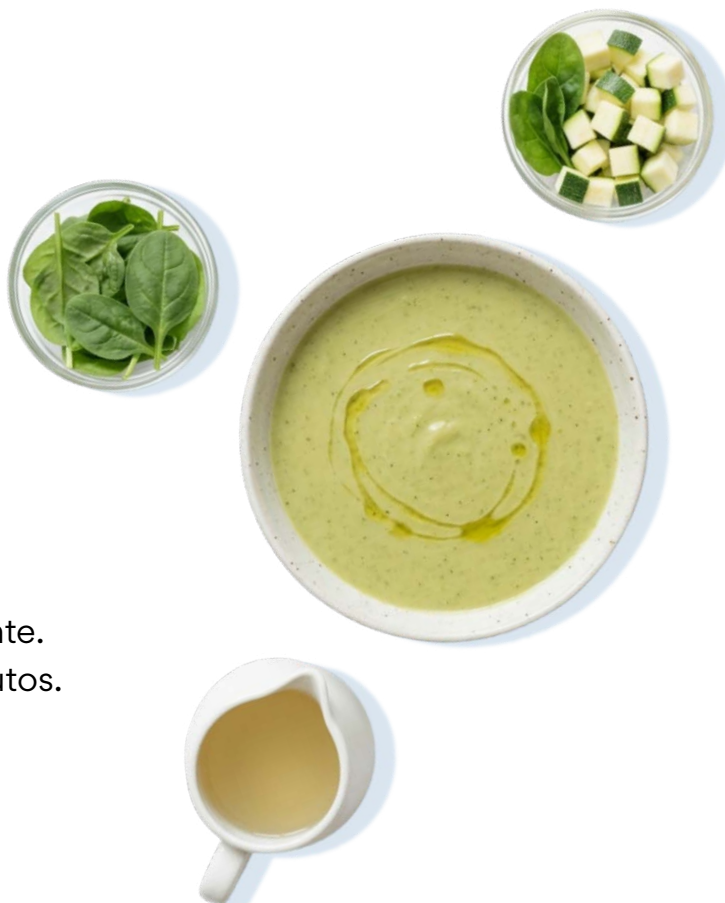




CENA — 8:00 P.M. CREMA DIGESTIVA REPAIR

Ingredientes (Para 1 persona)

- 1 taza calabacita
- ½ taza espinaca
- 1 taza caldo vegetal
- 1 cdita aceite de oliva
- 1 pizca sal



Preparación

1. Cocina calabacita 10 minutos.
2. Licúa con espinaca y caldo caliente.
3. Regresa a la olla y calienta 2 minutos.
4. Sirve con aceite de oliva.

Beneficios

- Ligera para digestión nocturna
- Favorece reparación intestinal
- Mejora calidad del sueño

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	180 kcal
Proteína	5 g
Carbohidratos	20 g
Fibra	4 g
Grasas	7 g



NOCTURNO – 9:30 P.M. MINERAL GUT RELAX SHOT



Ingredientes (Para 1 persona)

- 150 ml agua
- 1 cdita magnesio citrato
- 2 gotas limón

Beneficios

- Relaja colon
- Mejora evacuación
- Favorece sueño profundo

CIENCIA DEL DÍA 11 – POR QUÉ FUNCIONA

- La L-glutamina (3 g) es el principal combustible de los enterocitos → acelera reparación de mucosa intestinal.
- El omega 3 (EPA/DHA) reduce citoquinas inflamatorias (TNF- α , IL-6), clave en inflamación intestinal crónica.
- El zinc fortalece las tight junctions → evita permeabilidad intestinal.
- La combinación de probióticos (yogurt) + prebióticos (chía, linaza) mejora diversidad microbiana.
- Las cenas ligeras reducen carga digestiva nocturna → permiten al cuerpo entrar en modo reparación celular.





DÍA 12 - “LIVER DETOX & METABOLIC RESET”

Día enfocado en optimizar la función hepática para potenciar la eliminación de toxinas, metabolizar hormonas y mejorar energía celular. El hígado es el órgano clave del detox real. Hoy lo activamos, lo drenamos y lo protegemos.

OBJETIVO CLÍNICO DEL DÍA 12

Hoy trabajamos en:

- Activar fase 1 y 2 de detox hepático.
- Estimular producción y flujo de bilis.
- Mejorar metabolismo de estrógenos y hormonas.
- Facilitar eliminación intestinal.
- Aumentar energía celular (mitocondrial).

HORARIO DEL DÍA 12

HORA	ACCIÓN
7:00 a.m.	Desayuno: Smoothie Liver Reset
9:00 a.m.	Suplementos (mg exactos)
11:30 a.m.	Snack 1: Fiber Liver Support
2:00 p.m.	Comida: Liver Detox Bowl
4:30 p.m.	Elixir digestivo biliar
6:30 p.m.	Snack 2: Antioxidant calm
8:00 p.m.	Cena: Golden Liver Soup
9:30 p.m.	Shot nocturno hepático



DESAYUNO – 7:00 A.M. LIVER RESET SMOOTHIE

Smoothie diseñado para activar detox hepático y aportar antioxidantes.

Ingredientes (Para 1 persona)

- 1 taza leche de almendra sin azúcar
- ½ taza piña
- ½ taza espinaca
- ¼ pepino
- 1 cdita jengibre
- 1 cda semillas de chía
- 1 cdita jugo de limón



Preparación

1. Coloca todos los ingredientes en licuadora.
2. Licúa 30–40 segundos hasta textura homogénea.
3. Sirve sin colar.

Beneficios

- Apoya detox hepático
- Reduce inflamación
- Mejora digestión

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	190 kcal
Proteína	5 g
Carbohidratos	30 g
Fibra	6 g
Grasas	6 g



MÓDULO SUPLEMENTOS – 9:00 A.M. SOPORTE HEPÁTICO

1. Omega 3 – 1000 mg

Reduce inflamación hepática

2. Zinc – 15 mg

Apoya detox celular

3. Magnesio – 200 mg

Mejora metabolismo energético

4. Cardo mariano – 200 mg OPCIONAL

Regeneración hepática



SNACK 1 - “FIVER LIVER SUPPORT” - (11:30 AM)

Ingredientes

- ½ pera
- 1 cda semillas de chía
- 1 pizca canela

Tabla Nutrimental (Aprox.)

Calorías

120 kcal

Beneficios

- Fibra que ayuda a eliminar toxinas
- Apoya tránsito intestinal
- Mantiene glucosa estable





COMIDA – 2:00 P.M. LIVER DETOX BOWL

Ingredientes (Para 1 persona)

- ½ taza quinoa cocida
- ½ taza betabel cocido en cubos
- ½ taza arúgula
- ½ taza calabacita
- 100 g pollo o tofu
- 1 cdita aceite de oliva
- 1 cda jugo de limón



Preparación

1. Cocina proteína a la plancha.
2. Arma bowl con todos los ingredientes.
3. Añade aceite y limón.

Beneficios

- Apoya detox hepático (betabel)
- Estimula producción de bilis
- Aporta antioxidantes

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	430 kcal
Proteína	28 g
Carbohidratos	45 g
Fibra	7 g
Grasas	14 g



ELIXIR TARDE – 4:30 P.M. BILE FLOW BOOSTER

Ingredientes (Para 1 persona)

- 200 ml agua tibia
- 1 cdita vinagre de manzana
- 1 pizca jengibre

Beneficios

- Estimula bilis
- Mejora digestión de grasas
- Previene inflamación post comida

SNACK 2 - “ANTIOXIDANT CALM” - (6:30 PM)

Ingredientes

- 1 puñado frutos rojos (½ taza)
- 8 almendras



Beneficios

- Alto en antioxidantes
- Reduce estrés oxidativo
- Apoya sistema nervioso

Tabla Nutrimental (Aprox.)

Calorías

110 kcal



CENA — 8:00 P.M. GOLDEN LIVER SOUP

Ingredientes (Para 1 persona)

- 1 taza brócoli
- ½ taza coliflor
- 1 taza caldo vegetal
- ½ cdita cúrcuma
- 1 cdita aceite de oliva



Preparación

1. Cocina vegetales 12 minutos.
2. Licúa con caldo.
3. Añade cúrcuma y calienta.
4. Sirve con aceite de oliva.

Beneficios

- Activa detox hepático
- Reduce inflamación
- Ligera para digestión nocturna

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	180 kcal
Proteína	6 g
Carbohidratos	20 g
Fibra	5 g
Grasas	7 g



NOCTURNO – 9:30 P.M. LIVER NIGHT RESET



Ingredientes (Para 1 persona)

- 150 ml agua
- 1 cdita magnesio citrato
- 2 gotas limón

Beneficios

- Apoya detox nocturno
- Relaja sistema digestivo
- Mejora sueño

CIENCIA DEL DÍA 12 – POR QUÉ FUNCIONA

El hígado detoxifica en dos fases:

- Fase 1 (activación)
- Fase 2 (conjugación y eliminación)

- El betabel contiene betaina → mejora función hepática y flujo biliar
- La cúrcuma + pimienta negra aumenta actividad antioxidante y protege células hepáticas
- El vinagre de manzana estimula producción de ácido gástrico → mejora digestión y señalización hepática
- La fibra (chía, pera, vegetales) evita que toxinas procesadas se reabsorban
- El detox ocurre principalmente de noche → por eso la cena es ligera y el shot nocturno es clave





DÍA 13 - “NERVOUS SYSTEM RESET & DOPAMINE OPTIMIZATION”

Día enfocado en regular el sistema nervioso, reducir cortisol y optimizar la producción de dopamina y serotonina de forma sostenible. Después del detox físico, este día asegura que el cuerpo no regrese a patrones de estrés, ansiedad o antojos.

OBJETIVO CLÍNICO DEL DÍA 13

Hoy trabajamos en:

- Regular dopamina de forma natural.
- Reducir cortisol y estrés crónico.
- Mejorar calidad de sueño profundo.
- Fortalecer eje intestino-cerebro.
- Estabilizar energía mental y emocional.

HORARIO DEL DÍA 13

HORA	ACCIÓN
7:00 a.m.	Desayuno: Smoothie Dopamine Balance
9:00 a.m.	Suplementos (mg exactos)
11:30 a.m.	Snack 1: Stable Energy Snack
2:00 p.m.	Comida: Nervous System Bowl
4:30 p.m.	Elixir adaptógeno
6:30 p.m.	Snack 2: Calm & Focus
8:00 p.m.	Cena: Relaxing Repair Soup
9:30 p.m.	Shot nocturno Deep Sleep



DESAYUNO – 7:00 A.M. DOPAMINE BALANCE SMOOTHIE

Smoothie diseñado para energía estable + enfoque mental.

Ingredientes (Para 1 persona)

- 1 taza leche de almendra
- ½ plátano
- 1 cdita cacao puro
- 1 cda semillas de chía
- 1 cda crema de almendra
- ½ cdita canela
- 1 pizca sal mineral



Preparación

1. Coloca todos los ingredientes en licuadora.
2. Licúa 30–40 segundos.
3. Sirve inmediatamente.

Beneficios

- Estimula dopamina de forma natural
- Mantiene energía estable
- Reduce ansiedad por azúcar

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	260 kcal
Proteína	7 g
Carbohidratos	28 g
Fibra	6 g
Grasas	13 g



MÓDULO SUPLEMENTOS – 9:00 A.M. NEURO BALANCE

1. Magnesio glicinato – 200 mg
Relajación sistema nervioso

2. Omega 3 – 1000 mg
Mejora función cerebral

3. Zinc – 15 mg
Apoya neurotransmisores

4. Ashwagandha – 300 mg OPCIONAL
Reduce cortisol



SNACK 1 - “STABLE ENERGY SNACK” - (11:30 AM)

Ingredientes

- ½ plátano
- 1 cdita crema de almendra
- 1 pizca canela

Tabla Nutrimental (Aprox.)

Calorías

110 kcal

Beneficios

- Energía sostenida
- Evita picos de glucosa
- Apoya función cerebral



COMIDA – 2:00 P.M. NERVOUS SYSTEM BALANCE BOWL

Ingredientes (Para 1 persona)

- ½ taza arroz integral
- ½ taza espinaca
- ½ taza calabacita
- ¼ aguacate
- 100 g salmón o tofu
- 1 cdita aceite de oliva
- 1 cda limón



Preparación

1. Cocina arroz integral.
2. Saltea calabacita.
3. Cocina proteína.
4. Arma bowl con todos los ingredientes.

Beneficios

- Omega 3 reduce ansiedad
- Estabiliza sistema nervioso
- Mejora energía mental

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	450 kcal
Proteína	28 g
Carbohidratos	40 g
Fibra	6 g
Grasas	18 g



ELIXIR TARDE – 4:30 P.M. ADAPTOGEN CALM ELIXIR

Ingredientes (Para 1 persona)

- 200 ml leche vegetal caliente
- ½ cdita canela
- 1 pizca nuez moscada

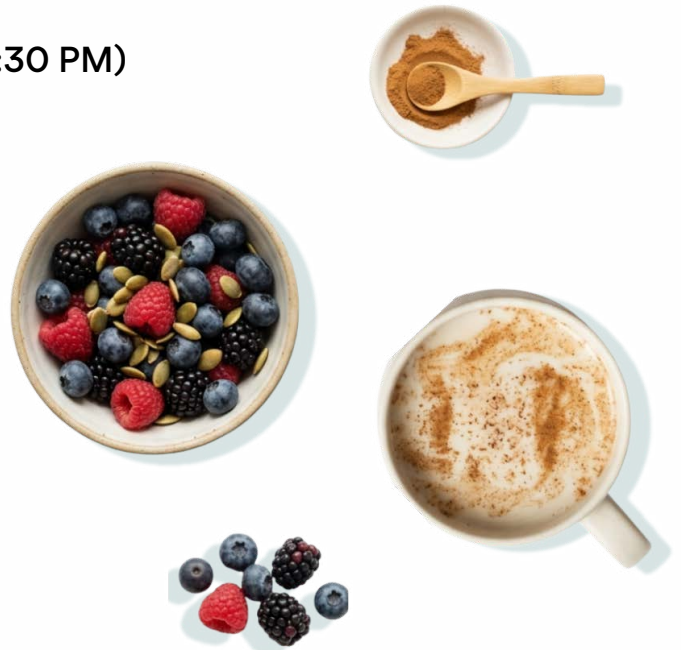
Beneficios

- Reduce estrés
- Relaja sistema nervioso
- Prepara para la noche

SNACK 2 - “ANTIOXIDANT CALM” - (6:30 PM)

Ingredientes

- ½ taza frutos rojos
- 1 cda semillas de calabaza



Beneficios

- Antioxidantes cerebrales
- Mejora enfoque
- Reduce estrés oxidativo

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías

100 kcal



CENA — 8:00 P.M. RELAXING REPAIR SOUP

Ingredientes (Para 1 persona)

- 1 taza champiñones
- ½ taza calabacita
- 1 taza caldo vegetal
- 1 cdita aceite de oliva



Preparación

1. Cocina ingredientes 12 minutos.
2. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Calienta ligeramente.

Beneficios

- Ligera para digestión
- Mejora sueño
- Apoya reparación celular

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	170 kcal
Proteína	6 g
Carbohidratos	18 g
Fibra	4 g
Grasas	7 g



NOCTURNO – 9:30 P.M. DEEP SLEEP RESET



Ingredientes (Para 1 persona)

- 150 ml agua
- 1 cdita magnesio citrato
- 1 pizca canela

Beneficios

- Mejora sueño profundo
- Relaja sistema nervioso
- Favorece recuperación

CIENCIA DEL DÍA 13 – POR QUÉ FUNCIONA

- La dopamina no se “sube”, se regula → evitar picos mantiene energía estable
- El magnesio glicinato reduce actividad del sistema nervioso simpático (estrés)
- El omega 3 mejora plasticidad neuronal y reduce inflamación cerebral
- Adaptógenos como ashwagandha reducen cortisol sin sedar
- El intestino produce hasta el 90% de la serotonina → microbiota equilibrada = mejor estado de ánimo
- Evitar picos de glucosa previene ansiedad y fatiga mental





DÍA 14 - “FINAL INTEGRATION & GLOW STATE PROTOCOL”

Día diseñado para integrar todo el proceso: desinflamación, detox, reparación y regulación del sistema nervioso. Aquí, el cuerpo entra en estado de homeostasis optimizada: digestión eficiente, energía estable, mente clara y piel más luminosa.

OBJETIVO CLÍNICO DEL DÍA 14

Hoy trabajamos en:

- Integrar todos los sistemas (digestivo, nervioso, hormonal).
- Consolidar reparación intestinal.
- Mantener detoxificación natural sin esfuerzo.
- Estabilizar neurotransmisores (dopamina + serotonina).
- Activar estado “glow”.

HORARIO DEL DÍA 14

HORA	ACCIÓN
7:00 a.m.	Desayuno: Glow Balance Bowl
9:00 a.m.	Suplementos (mg exactos)
11:30 a.m.	Snack 1: Light Energy Boost
2:00 p.m.	Comida: Integration Bowl
4:30 p.m.	Elixir integración
6:30 p.m.	Postre funcional: Glicina reparadora (skin-boost)
8:00 p.m.	Cena: Light Closure Soup
9:30 p.m.	Shot nocturno Agua lunar mineralizante



DESAYUNO – 7:00 A.M. GLOW BALANCE BOWL

Bowl final diseñado para energía estable, piel luminosa y microbiota equilibrada.

Ingredientes (Para 1 persona)

- $\frac{3}{4}$ taza yogurt griego natural
- $\frac{1}{2}$ taza frutos rojos
- 1 cda semillas de chía
- 1 cda semillas de lino molido
- 10 almendras
- $\frac{1}{2}$ cdita canela
- 1 cdita miel cruda

Preparación

1. Coloca el yogurt en un bowl.
2. Añade frutos rojos frescos.
3. Agrega chía y lino.
4. Incorpora almendras.
5. Termina con canela y miel.



Beneficios

- Mejora microbiota intestinal
- Aporta antioxidantes para la piel
- Mantiene energía estable

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	340 kcal
Proteína	18 g
Carbohidratos	30 g
Fibra	7 g
Grasas	15 g



MÓDULO SUPLEMENTOS – 9:00 A.M. MANTENIMIENTO

1. Omega 3 – 1000 mg

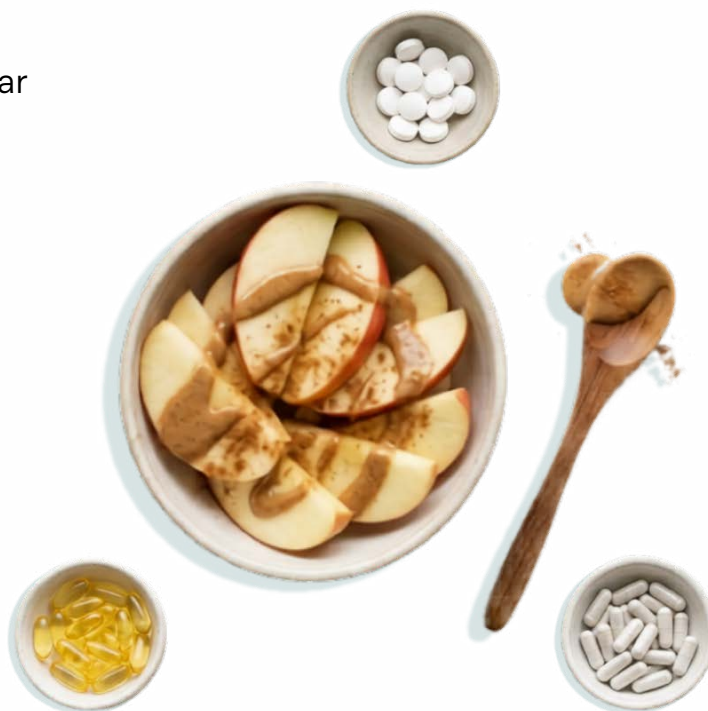
Antiinflamatorio + salud celular

2. Magnesio – 200 mg

Relajación + equilibrio

3. Zinc – 10 mg

Soporte inmunológico



SNACK 1 - “LIGHT ENERGY BOOST” - (11:30 AM)

Ingredientes

- 1 manzana pequeña
- 1 cdita crema de almendra
- 1 pizca canela

Tabla Nutrimental (Aprox.)

Calorías

120 kcal

Beneficios

- Energía ligera y sostenida
- Mantiene glucosa estable
- Evita antojos



COMIDA – 2:00 P.M. INTEGRATION NOURISH BOWL

Ingredientes (Para 1 persona)

- ½ taza quinoa
- ½ taza espinaca
- ½ taza zanahoria
- ¼ aguacate
- 100 g pollo o tofu
- 1 cdita aceite de oliva
- 1 cda jugo de limón



Preparación

1. Cocina quinoa.
2. Cocina proteína.
3. Arma bowl con vegetales.
4. Añade aguacate, aceite y limón.

Beneficios

- Balance perfecto de macronutrientes
- Mantiene digestión ligera
- Sostiene energía del día

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	430 kcal
Proteína	28 g
Carbohidratos	42 g
Fibra	6 g
Grasas	14 g



ELIXIR TARDE – 4:30 P.M. INTEGRATION ELIXIR

Ingredientes (Para 1 persona)

- 250 ml agua tibia
- 1 cdita jugo de limón
- ½ cdita miel cruda
- 1 pizca sal mineral

Beneficios

- Activa digestión suave
- Rehidrata células
- Mantiene equilibrio mineral

POSTRE FUNCIONAL – 6:30 P.M. GLICINA REPARADORA (SKIN BOOST)

Ingredientes

- 200 ml agua caliente
- 3 g glicina en polvo
- 1 cdita grenetina sin sabor
- ½ cdita canela
- 1 cdita miel cruda (opcional)
- 2 cdas leche de coco (opcional, para textura cremosa)



Preparación

1. Hidrata la grenetina en 2 cdas de agua fría durante 5 minutos.
2. Calienta el agua (sin hervir) y disuelve la glicina completamente.
3. Añade la grenetina hidratada y mezcla hasta integrar.
4. Incorpora canela, miel y leche de coco.
5. Vierte en un recipiente pequeño.
6. Refrigerar 1-2 horas hasta obtener textura tipo gelatina.

Beneficios

- Estimula producción de colágeno (piel, cabello, uñas)
- Mejora calidad del sueño profundo
- Regula sistema nervioso y reduce estrés

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías

60 kcal



CENA — 8:00 P.M. LIGHT CLOSURE SOUP

Ingredientes (Para 1 persona)

- 1 taza calabacita
- ½ taza espinaca
- 1 taza caldo vegetal
- 1 cdita aceite de oliva



Preparación

1. Cocina ingredientes 10-12 minutos.
2. Licúa.
3. Sirve caliente.

Beneficios

- Digestión ligera
- Favorece descanso
- Cierre metabólico del protocolo

Tabla Nutricional (Aprox.)

Calorías	170 kcal
Proteína	5 g
Carbohidratos	18 g
Fibra	4 g
Grasas	7 g



RITUAL NOCTURNO – 9:30 P.M. AGUA LUNAR MINERALIZANTE



Infusión diseñada para relajar el sistema nervioso, remineralizar el cuerpo y preparar el terreno para la regeneración nocturna.

Ingredientes (Para 1 persona)

- 250 ml agua tibia
- 1 pizca sal mineral
- 2 gotas jugo de limón
- 1 pizca canela

Beneficios

- Rehidrata a nivel celular
- Relaja sistema nervioso
- Prepara el cuerpo para sueño profundo

CIENCIA DEL DÍA 14 – POR QUÉ FUNCIONA

- Después de 10-14 días, el cuerpo entra en homeostasis metabólica
- La inflamación sistémica disminuye → mejora sensibilidad a la insulina
- La microbiota se vuelve más diversa y estable
- El sistema nervioso reduce hiperactividad (menos estrés basal)
- La digestión se vuelve más eficiente → mejor absorción de nutrientes
- El cuerpo aprende a sostener el equilibrio sin intervención constante



*Este no es el final del protocolo.
Es el inicio de tu nuevo baseline*



BONUS MODULES

BONUS MODULE 1

CÓMO ENTRENAR TU MENTE PARA DETOX

Neuroplasticidad + dieta + dopamina

El detox no falla por el cuerpo. **Falla por el cerebro.**

Tus hábitos, antojos y decisiones están regulados por circuitos de dopamina que han sido condicionados por años.
Este módulo te enseña a **reprogramarlos mientras haces el protocolo.**

1. NEUROPLASTICIDAD EN ACCIÓN

Tu cerebro cambia con lo que repites. Cada vez que eliges:

- Comer limpio
- Hidratarte
- Sostener el protocolo

Estás creando nuevas conexiones neuronales.

Regla clave:

Los primeros 3–5 días son resistencia.
Del día 6 en adelante → adaptación.
Día 10+ → identidad nueva.

2. DOPAMINA: LA VERDAD

La dopamina no es placer. Es **anticipación de recompensa.**
El problema moderno:

- Azúcar
- Redes sociales
- Ultraprocesados



3. REPROGRAMACIÓN DOPAMINÉRGICA

Durante el detox:

- Reducimos picos artificiales
- Introducimos recompensas limpias

Ejemplos:

- Comida real
- Sensación de ligereza
- Mejor digestión
- Claridad mental

Esto reentrena tu cerebro a encontrar placer en lo natural.

HACKS PRÁCTICOS

- Come sin distracciones (sin celular)
- Mastica lento (activa saciedad real)
- Respira profundo antes de comer
- Observa tus antojos sin reaccionar

El antojo dura 10-15 minutos. No eres tú, es tu microbiota.

4. REPROGRAMACIÓN MENTAL

Frases que cambian tu sistema:

“No me estoy restringiendo, me estoy optimizando”

“Mi cuerpo sabe sanar”

“Estoy creando una nueva versión de mí”

BONUS MODULE 2

SETUP PARA GANAR

Cómo organizar tu entorno para que el detox funcione

Tu entorno determina tu éxito más que tu motivación.

Si tu casa no está alineada, el protocolo se vuelve difícil.
Si tu entorno está optimizado, el detox fluye.

1. DEPENSA INTELIGENTE

Elimina:

- Ultraprocesados
- Snacks altos en azúcar
- Bebidas artificiales

Consume más:

- Frutas
- Semillas
- Snacks del protocolo

2. PREPARACIÓN (BATCH COOKING)

- Cocina granos para 2-3 días
- Lava y corta vegetales
- Deja snacks listos

Reduce decisiones = menos fricción

3. HORARIOS QUE FUNCIONAN

El cuerpo ama la consistencia.

- Desayuno dentro de 1 hora al despertar
- Comidas a horas similares
- Cena ligera 2-3 horas antes de dormir

Esto regula metabolismo y digestión



4. LUZ Y SUEÑO

- Luz natural en la mañana (10-15 min)
- Evita pantallas 1 hora antes de dormir
- Mantén cuarto oscuro y fresco

El detox ocurre mientras duermes

5. ENERGÍA DEL ESPACIO

- Cocina limpia = decisiones limpias
- Orden visual = calma mental
- Menos ruido = mejor regulación nerviosa

REGLA DE ORO

Haz que lo saludable sea fácil
y lo no saludable sea difícil.

RESULTADOS

- Menos tentaciones
- Más consistencia
- Menos esfuerzo mental

Tu entorno trabaja contigo, no contra ti.

BONUS MODULE 3

RESULTADOS MÁXIMOS CON MÍNIMO PRESUPUESTO

Cómo hacer el protocolo sin gastar de más

Comer saludable no tiene que ser caro.
Tiene que ser estratégico.

1. PRIORIDADES INTELIGENTES

Invierte en:

- Vegetales frescos
- Proteínas de calidad
- Grasas buenas

Reduce en:

- Productos “fitness” procesados
- Snacks empaquetados
- Marcas innecesariamente caras

2. OPCIONES ECONÓMICAS

Sustituciones inteligentes

- Salmón → sardinas o huevo
- Quinoa → arroz integral
- Leche vegetal → hecha en casa
- Frutos rojos → fruta local de temporada

3. PROTEÍNA ACCESIBLE

Opciones costo-efectivas:

- Huevo
- Lentejas
- Garbanzos
- Tofu

Bien combinados = perfil completo



4. CONSUME LOCAL

- Compra a granel (semillas, granos)
- Prefiere mercados locales
- Elige productos de temporada

Más barato + más nutritivo

5. MENOS ES MÁS

No necesitas:

- 20 suplementos
- Ingredientes exóticos
- Recetas complicadas

Necesitas consistencia

REGLA DE ORO

El 80% de los resultados viene de:

- Comida real
- Hidratación
- Descanso

RESULTADOS

- *Detox accesible*
- *Sin estrés financiero*
- *Sostenible a largo plazo*

*La salud real no es un lujo.
Es estrategia.*

NO ES EL FINAL, ES TU NUEVA BASE

Tu **cuerpo** ya sabe cómo sentirse ligero.
Tu **mente** ya reconoce la claridad.
Tu **energía** ya encontró un nuevo estándar.

Este protocolo no fue solo un detox. Fue una recalibración completa.

Ahora tienes:

Un intestino más limpio | Un sistema nervioso regulado
Una conexión consciente con tu cuerpo

Y sobre todo:

Una nueva forma de habitarte

Este solo es el inicio.

Sigue profundizando, explorando y elevando tu bienestar con nosotros.

 @betteryoumethod

 @betteryoumethod

 @BetterYouMethod

 @BetterYouMethod

Betteryou.
— METHOD —

