

Diets para bajar de peso



WWW.DIETASPARABAJARDEPESO.CO



Tabla De Contenido

1

Capítulo 1

Detoxificación Para Perder Peso

2

Capítulo 2

Programa De Limpieza Por 10 Díaz

3

Capítulo 3

¿Que Hay En Un Jugo Natural?

4

Capítulo 4

Beneficios De La Jugoterapia

5

Capítulo 5

¡Empieza a Tomar Jugos Ahora!

6

Capítulo 6

Recetas De Jugos Naturales – Guía Diaria

Introducción

Felicitaciones por tomar el control de tu salud y cuidado de tu cuerpo y optar por una mejor alimentación, necesaria para estar delgado, saludable y vibrante!

La lucha contra el sobre peso puede ser una de las más frustrante y agotadoras experiencias en la tierra.

A pesar de las numerosas dietas de moda, regímenes de ejercicio, y las llamadas “píldoras mágicas” para bajar de peso, muchísimas personas alrededor del mundo siguen sin recuperar su salud y sufriendo problemas de obesidad.

La triste realidad es que alrededor del 95% de personas que pierden peso con una dieta lo suben de nuevo de 1 a 3 años.

La verdad es que no se puede perder peso permanentemente con dietas estrictas, tomando pastillas para bajar de peso, o con un régimen estricto de ejercicios. Este tipo de disciplinas son difíciles de mantener a largo plazo para muchos, por lo que vuelven a sus viejos hábitos y suben de peso.

Para tener éxito en la pérdida de peso, lo primero es darse cuenta que la pérdida de peso implica un cambio de estilo de vida importante.

¿A Que nos referimos con un cambio de vida?

A que hay que olvidarse de la palabra dieta y hacer del comer saludable un estilo de vida que disfrutemos! Una dieta típica es algo que se hace por un período de tiempo específico.



¿Pero qué pasa cuando se deja la dieta?

Usualmente se sube de peso de nuevo... lo que hace “hacer dieta” una pérdida de tiempo a largo plazo.

Una vez que empieces a incorporar jugos naturales a tus comidas diaria estarás entrenando a tu paladar a desear y anhelar alimentos saludable para que nunca tengas que pensar en hacer “DIETA” de nuevo.



Detoxificación Para Perder Peso

El primer paso en la pérdida de peso es la desintoxicación.

Millones de personas en todo el mundo pierden la lucha contra el sobrepeso por que no desarrollan un proceso de desintoxicación.

Hay muchos factores que contribuyen al sobrepeso. Uno de los factores que más se pasa por desapercibido en dietas tradicionales es la sobrecarga tóxica.

Muchos tienen dificultad para perder peso porque sus cuerpos están llenos de toxinas.

Entre más toxinas ingieras todos los días, más se almacenarán en las células grasas del cuerpo. Las toxinas se encuentran en las comidas procesadas que contienen aditivos, colorantes, preservativos y hasta en los productos químicos que usamos diariamente en nuestro cuerpo.

Las toxinas ingeridas se almacenan en las células grasas y son difíciles de eliminar a través de una dieta, por lo que antes de empezar es necesario desintoxicar el cuerpo para obtener resultados y bajar de peso.

Entre los múltiples beneficios de tomar jugos de vegetales, la limpieza sistémica con jugos es beneficiosa para la pérdida de peso debido a que ayuda a limpiar los órganos y agilizar las funciones del cuerpo.

Beneficios de los Zumos Naturales Para El Hígado

El hígado es responsable de una amplia gama de actividades que afectan al cuerpo. Este órgano es un filtro responsable de la limpieza de toxinas y desechos de la sangre, también se encarga de separar los nutrientes útiles para sintetizar cientos de productos bioquímicos que el cuerpo necesita para el funcionamiento diario.



Una vez que el sistema digestivo ha digerido la comida, las pequeñas partículas entran en la sangre desde el intestino y se encaminan a su hígado para ser filtradas. Ahí es donde su hígado separa los nutrientes de desechos que necesitan ser removidos de la circulación.

Como resultado, cuando la función del hígado se deteriora o este se sobrecarga de desechos los síntomas pueden ser desagradables, e incluyen síntomas, desde trastornos digestivos a la irritabilidad emocional.

De acuerdo con la medicina holística natural, la limpieza sistémica con jugos naturales ayuda a restaurar y rejuvenecer un hígado que este sobrecargado, ya sea por las toxinas en el ambiente, indiscreciones dietéticas, o enfermedades.

La limpieza efectiva del hígado es una experiencia estimulante y agradable, ya que refleja un retorno al equilibrio saludable.

Como Empezar La Desintoxicación

Para una limpieza sistémica eficaz y optima se recomienda hacer ayunos que se enfoquen en tomar jugos de vegetales y frutas por 7 días corridos, esto funciona como un programa de desintoxicación que le ayudará a perder peso, aumentar energía, reducir ansiedad y mejorar la salud en general.

Su cuerpo se va desintoxicar a través de la eliminación de ciertos alimentos y se reprogramaran sus papilas gustativas para que deseen comidas saludables y ricas en nutrientes.

Algunas dietas de desintoxicación que se basan en hacer ayunos y tomar jugos naturales por varios días de corrido, pueden ser un poco estrictas, pero la buena noticia es que no solo ayunando se puede beneficiar de los efectos de la perdida de peso con jugos de vegetales, lo único que tiene que hacer es empezar a agregar zumos naturales a su rutina diaria para que gradualmente empiece a sentir los beneficios y a perder libras.

También es importante optar por opciones naturales en el transcurso de su día, como sopas, ensaladas, frutas, granos y de esta forma empezar una transición gradual a las comidas naturales bajas en preservativos y tóxicos.

Pronto se sentirá listo para ayunar que es donde generalmente se disfrutan de los mayores beneficios de la desintoxicación sistémica.

En el transcurso de este libro le daremos ideas de cómo poco a poco remplazar sus comidas por platos naturales deliciosos y por supuesto recetas de jugos crudos que le ayudaran a limpiar su organismo.

*A medida que nos liberamos de toxinas,
comenzamos a llenar nuestras carencias
nutricionales y perdemos peso naturalmente.*

Una vez que empiece a ingerir de 24oz a 32oz de jugo diario , le dará a su cuerpo la calidad de nutrición que necesita mientras limpia las entrañas de sus células. En este proceso vitaminas, minerales y otros nutrientes serán absorbidos por el cuerpo de manera eficiente, lo que le permitirá a las células a sentirse como nuevas mientras que usted comienza a verse y sentirse más joven y liviano.

De acuerdo con nutricionista y doctores holísticos, lo que nos hace sentir viejo son las toxinas que acumulamos al pasar de los años en el cuerpo. Su piel se verá más joven con una limpieza sistémica porque con la nutrición líquida estará alimentando a su cuerpo a nivel celular y se sentirá más saludable. La piel opaca, seca; hinchazón; ojeras; y arrugas comenzaran a desaparecer.



Más Sobre La Detoxificación Para Perder Peso

Si usted tiene estrés y antojos de comer dulces o embutidos salados, lo más probable es que tenga un problema de toxicidad y se puede beneficiar realmente de una desintoxicación.

De hecho, cualquier persona que experimente dolor crónico, infecciones, falta de energía, mente nublada, depresión o enfermedades graves se beneficiará en gran medida de este proceso.

El mismo material que se adhiere a nuestros sistemas y provoca el sobre peso también contribuye a condiciones dolorosas como la artritis, la fibromialgia, la fatiga, la diabetes y muchas más.

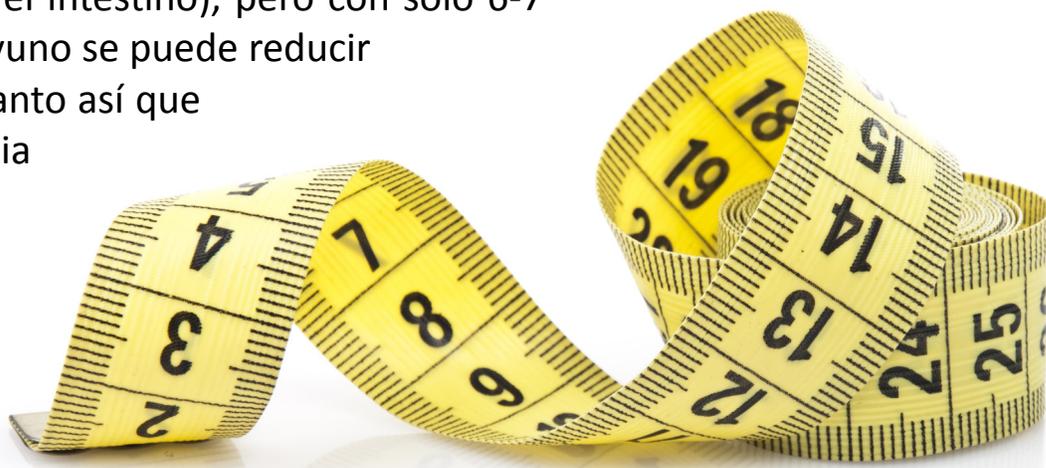
Según el Dr. Gary Null y Barbara Seaman, “Ayunar con jugos le da al el sistema digestivo un descanso y acelera el crecimiento de nuevas células, que promueve la curación.

Dr. Gabriel Cousins, uno de los principales expertos en la desintoxicación con jugos ha compartido sobre este tema en varias entrevistas al igual que en sus libros.

Él señala que la mayor parte de la toxicidad se encuentra en los intestinos (debido a comer en exceso, mala digestión y la acumulación de patógenos en el intestino), pero con sólo 6-7 días de jugo en ayuno se puede reducir

estos síntomas, tanto así que notara la diferencia en sus niveles de energía y en su mente.

gabriel cousins



2

Programa De Limpieza Por 10 Díaz

La limpieza con jugos es una desintoxicación por 10 días que se basa en consumir verduras de hoja verde, frutas y agua.

Los **Jugos** verdes son abundantes y saludables, y después de comenzar, empezaras a disfrutarlos, mientras que tu cuerpo también se beneficia.

La mayoría de los beneficios de salud por tomar jugos verdes empiezan después de los 10 días, como resultado puedes esperar:

- La pérdida de peso (más perder 10-15 libras cuando se pegan al régimen)
- Aumento de energía
- Claridad Mental
- Dormir mejor
- Mejor digestión
- Menos hinchazón en el área del abdomen

¿Por qué Detox / limpiar el cuerpo?

Como lo habíamos mencionado anteriormente, hay muchos factores que contribuyen al aumento de peso, entre ellos el exceso de toxinas en el cuerpo.

Cuando el cuerpo está sobrecargado con toxinas (como los aditivos, colorantes, preservativo que se encuentran en las comidas) usa su energía para proteger a los órganos de estos anticuerpos y no tiene la energía para quemar calorías.

Una vez que las toxinas son removidas, el cuerpo vuelve a ser eficiente en quemar grasa.

Dietas tradicionales por lo general no funcionan porque no se ocupan de los residuos tóxicos en el cuerpo.

La pérdida de peso no será permanente si los sistemas de tu cuerpo están impactado con materia de residuos o toxinas.

Hacer dietas contando calorías no es desintoxicar y limpiar. Es por esto que primero se debe liberar a el cuerpo de toxinas para asegurarse de que pueda metabolizar mejor los alimentos que consume sin dejar exceso de residuos.

Los siguientes síntomas indican la presencia de exceso de toxinas en el cuerpo: estreñimiento, indigestión, falta de energía, fatiga / niebla cerebral, depresión, aumento de peso, dolor crónico, infecciones, alergias, dolores de cabeza, y problemas intestinales / digestivos.



¿Quién Necesita La Limpieza Con Jugos?

Tome esta prueba para determinar si usted sufre de sobrecarga tóxica:

Lea cada pregunta y se da un punto por cada “sí” como respuesta.

1. ¿Anhelas comer los dulces, pan, pasta, arroz blanco, y / o las patatas?
2. ¿Come alimentos procesados (como cenas congeladas, embutidos, tocino, sopa enlatada, comida en bares) o comidas rápidas por lo menos tres veces a la semana?
3. ¿Consumes bebidas con cafeína como café o té más de dos veces al día?
4. ¿Tomas refrescos dietéticos o usas endulzantes artificiales, al menos, una vez al día?
5. ¿Duermes menos de ocho horas por día?
6. ¿Tomas menos de 64 onzas de agua limpia diariamente?
7. ¿Eres sensible al humo, productos químicos o gases en el medio ambiente?
8. ¿Alguna vez has tomado antibióticos, antidepresivos u otros medicamentos?
9. ¿Alguna vez has tomado píldoras anticonceptivas u otros estrógenos, como la terapia de reemplazo hormonal?
10. ¿Tiene empastes dentales de “plata”?
11. ¿Utiliza limpiadores comerciales domésticos, cosméticos o desodorantes?
12. ¿Come vegetales no orgánicos, frutas o carne?
13. ¿Alguna vez ha fumado o ha sido expuesto a humo de segunda mano?

14. ¿Sufres de sobrepeso o tiene depósitos de grasa (celulitis)?
15. ¿Vives en una ciudad metropolitana o cerca de un aeropuerto?
16. ¿Se siente cansado, fatigado o débil durante el día?
17. ¿Tiene dificultad para concentrarse?
18. ¿Sufres de indigestión o gases frecuentes después de comer?
19. ¿Te dan más de dos resfriados o gripa en el año?
20. ¿Tiene congestión frecuente, problemas de sinusitis, o goteo nasal?
21. ¿A veces notas mal aliento, una lengua sucia, u orina de olor fuerte?
22. ¿Tienes los ojos hinchados o círculos oscuros bajo los ojos?
23. ¿Estás a menudo triste o deprimido?
24. ¿Te sientes a menudo, ansioso o estresado?
25. ¿Tiene brotes de acné?
26. ¿Tiene menos de un movimiento intestinal por día y / o sufren de estreñimiento ocasional?
27. ¿Sufres insomnio o de problemas para conseguir un sueño placentero?
28. ¿Le da visión borrosa o con picazón, ardor en los ojos?

Resultados

Cuanto más alto sea su puntaje, mayor es el potencial de carga tóxica en su cuerpo y más es lo que se puede beneficiarnos de un programa de desintoxicación y limpieza.

- Si tuvo un puntaje de 20 o más alto: Usted va a beneficiarse significativamente, lo que podría conducir a la pérdida de peso mejorar la salud y la vitalidad.
- Si obtuvo entre 5 y 19: Es probable que beneficien del un programa de desintoxicación para mejorar la salud y la vitalidad.
- Si su puntaje es por debajo de 5: quizás pueda estar libre de sobrecarga tóxica en el cuerpo y vivir una vida libre de toxinas muy saludable.



3

¿Que Hay En Un Jugo Natural?

¿Qué tal un vaso de jugo para empezar el día?

Estoy seguro que has escuchado que el jugo puede ser una manera saludable de obtener vitaminas, ¿verdad?

Así que, ¿qué tipo le gustaría? ¿De Espinacas? ¿De Col riza? ¿Qué tal de manzanas y espinacas?

¿Esperabas que te ofreciéramos algo diferente, como un jugo de naranja de una caja de cartón?



La Realidad de Los Jugos Comerciales y Las Comidas Empacadas

La realidad es que casi todos los jugos comerciales que se compran en la tiendas, ha sido pasteurizados y procesados.

Por ley los alimentos antes de ser vendidos con etiquetas necesitan ser pasteurizados y procesados para que se puedan preservar sin causar infecciones.

Los jugos pasteurizados contienen azucares y preservativos.

Después de ser procesados, seríamos afortunados si encontráramos aunque fuera un poco de valor nutricional en este tipo de jugos, que por su alto contenido de azucares crean una condición ácida en la sangre y ayudan a proliferar enfermedades.

Incluso aunque no se añaden conservantes, los jugos comerciales carecen de las enzimas vitales que se encuentran en las frutas y vegetales naturales, necesarias para que el cuerpo pueda digerir y absorber. Lo mismo va para todas las comidas empacadas, embutidos, enlatados, comidas rápidas, sodas y alimentos con preservativos. Estas comidas carecen de enzimas digestivas y no son digeridas óptimamente por el organismo. Como no se digieren se acumulan en el sistema llevándonos a el sobre peso.

Quizás habrás notado que la mayoría de grasa y gordura se acumula en el área del abdomen. En si la grasa es un mecanismo de defensa para proteger a los órganos de las toxinas en las comidas, que no se pueden digerir y como la mayoría de los órganos importantes del cuerpo se encuentran en el abdomen, es ahí donde se acumula la mayor grasa.

Jugos Naturales Crudos

Cuando nos referimos a **jugos naturales** en este e-book estamos hablando de Jugos crudos, orgánicos y frescos. Si vas a tomar jugos, este es el tipo que quieres tomar.

Los jugos naturales son el extracto líquido y aproximadamente el 90% de los nutrientes de una fruta o verdura. Cuando están recién hechos y mantenidos en bruto esos nutrientes permanecen intactos, Y las enzimas que ayudan a digerir los alimentos, se mantienen.

Cuando se extrae el jugo de las frutas y vegetales se extrae sólo el líquido de la nutrición y se elimina la fibra. Como se eliminan las fibras, las vitaminas y los minerales van directamente a alimentar a las células.

Los extractos de jugos crudos son las formas más fáciles de absorber nutrición. Las células del cuerpo se alimentaran de inmediato, y se establecerá el tono para el logro de una salud óptima.



Necesitamos La Mayor Cantidad De Enzimas Posibles

Las enzimas hacen que la digestión y todos los otros procesos metabólicos trabajen. Las Enzimas son proteínas que dirigen la fuerza de la vida en nuestros procesos bioquímicos y básicos para la buena salud.

Existen 3 tipos de enzimas:

Enzimas Metabólicas- Estas enzimas nos permiten ver, oír, respirar, movernos, pensar y sentir.

Enzimas Digestivas- Estas enzimas (proteínas) son creadas por el cuerpo con el fin de descomponer los alimentos que comemos, y convertirlos en nutrientes utilizables o residuos.

Enzimas en la Comida- estas son las enzimas vivas que se encuentran en los alimentos crudos. Los alimentos crudos tienen suficientes enzimas para ser capaz de digerirse así mismo.



Las enzimas digestivas, y las enzimas alimentarias que se encuentran en las comidas crudas como en los jugos naturales, nos permiten digerir y asimilar los alimentos que comemos.

A medida que envejecemos, el cuerpo empieza a ser deficiente en estas enzimas, por esta razón, las personas mayores tienen más problemas para digerir alimentos, y con frecuencia desarrollan estreñimiento.

Cuando comemos alimentos, que carecen de enzimas (todos los alimentos cocidos, con exclusión de las verduras ligeramente cocidas al vapor), el cuerpo tiene que trabajar más duro para romper estos alimentos con el fin de absorber los nutrientes y excretar los desechos. Los Jugos de vegetales y frutas infunde nuestro cuerpo con nutrientes y enzimas digestivas.

La jugoterapia separa las enzimas, vitaminas, minerales y azúcares energizantes, de la fibra. Sin fibra el cuerpo no necesita “detenerse” para digerir el jugo los nutrientes inundan el tejido del colon, donde pueden ser absorbidos por el torrente sanguíneo. Esta sangre es la misma sangre que visita todos los órganos, por lo que se puede decir que todos nuestros órganos vitales reciben una dosis personal de nutrición.

4

Beneficios De La Jugoterapia

¿Qué pasa si te dijéramos que existe una manera fácil de ponerte en forma y perder peso?

A la mayoría de gente le encantaría encontrar alguna píldora mágica para perder peso. Y, por buenas razones, ya que la gran parte de la población sufre de problemas de sobrepeso o de alergias, enfermedades crónicas o enfermedades irreversibles.

La realidad es que, muchos ruegan por tener una mejor salud.

Y, cuando una solución se puede preparar rápidamente en cuestión de minutos, y proveer resultados rápidos sin romper el banco - alguien tiene que decir algo!

Si realmente quieres tomar el control de tu salud, y empezar a sentirte mejor de inmediato - sólo tiene que ir tan lejos como a tu supermercado local. O mejor aún – a los huertos locales!

Todos los colores de las frutas y vegetales representan vitaminas, minerales y nutrientes para la vida. Estos son los componentes que construyen sistemas del cuerpo y nos permiten funcionar de manera óptima. Estos mismos nutrientes, en forma cruda, tienen el poder de expulsar las toxinas que nos mantienen enfermos y en sobrepeso.

Algunos de los beneficios de la Jugoterapia incluyen:

- Mayor longevidad
- Más energía
- Aumentar el metabolismo naturalmente
- Perder peso rápida y saludablemente
- Eliminar toxinas del cuerpo
- Mejorar el estado de la piel
- Mantener los órganos internos con buen funcionamiento
- Rejuvenecer los tejidos de la piel y prevenir el envejecimiento prematuro
- Mejor nutrición
- Desintoxicación
- Salud Vibrante - Cuerpo sano mente sana
- Mejor Hidratación
- Fáciles de hacer
- Número ilimitados de recetas!!



¿Qué Tipo De Frutas y Vegetales Usar En Los Jugos?

¿Quieres saber qué tipo de vegetales puedes empezar a sentirse mejor? He aquí algunas ideas:



Jugo de zanahoria: Alto en el antioxidante beta-caroteno y lleno de enzimas digestivas.

Jugo de Apio: Alcaliniza los tejidos y suaviza la rigidez en el cuerpo. Tiene un alto contenido de sodio - no el típico sodio artificial del salero, pero la buena clase natural que promueve la flexibilidad de los tejidos.

Jugo de remolacha: Las remolachas nutren el hígado, uno de los órganos más importantes en el cuerpo. Si su hígado está funcionando bien, lo más probable es que la mayoría de sus otros órganos también lo estén.



Jugo de repollo: Rico en vitamina C

Jugo de manzana: Las manzanas son ricas en antioxidantes, vitaminas A, C, y Potasio. El jugo de manzana es ideal para ayudar en una limpieza del hígado.

Jugo Kale: El Jugo de kale o col riza es un jugo verde oscuro, rico en clorofila y aminoácidos, que son los bloques que forman los músculos.

Jugo de Espinacas: El jugo de espinaca está cargado con hierro, clorofila, y caroteno.



Jugo de pasto de trigo: Un ingrediente principal y la razón de los muchos beneficios de la hierba de trigo (wheatgrass) es la clorofila, una sustancia regenerativa.

El pasto de trigo es abundante en clorofila y antioxidantes, lo que lo hace un poderoso detoxificador.

¿Qué Es La Clorofila?

La clorofila es el fotoquímico que le da el color verde intenso a las plantas y hojas. Es similar a la hemoglobina de la sangre que transporta el oxígeno. Como un poderoso desintoxicante y rejuvenecedor, se podría decir que la clorofila es la base de la cadena alimenticia.

La clorofila es necesaria por su alto contenido de enzimas que ayudan a la digestión de alimentos y a balancear el PH del cuerpo.



Jugo Pomelo: Es una fruta excelente ya que contiene un bajo índice glicémico y ayuda a energizar y limpiar los riñones.

Perejil: Refresca los fluidos del cuerpo. Por ejemplo, ayuda con el mal aliento u olores fuertes en el cuerpo.

Jengibre: Anti-inflamatorio y fortalecedor.

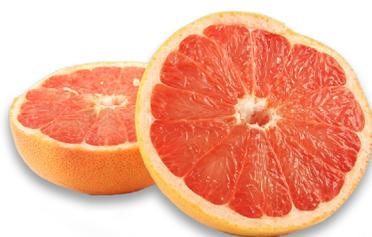
El jengibre es una raíz vegetal picante que pueden ayudar a agregar sabor a sus jugos.



A veces la adición de jengibre le da un sabor al jugo suficiente como para eliminar tentaciones dulces.

Por supuesto, cualquier cosa que usted puede hacer para reducir su consumo de azúcar ayudará a promover una salud óptima.

El jengibre relaja el tracto intestinal por lo que es muy bueno para reducir náuseas, gases y la hinchazón.



Cilantro: El Cilantro tiene un sabor fresco y contiene propiedades quelantes. Esto significa que puede ayudar al cuerpo a desintoxicarse de los metales que se pueden almacenar en las células como el mercurio.

Jugo de pepino – Pepino tiene una impresionante cantidad de agua (aproximadamente 96%) que ha sido

destila de forma natural, lo que hace que sea superior al agua ordinaria. Su piel contiene un alto porcentaje de vitamina A, por lo que no debe de ser pelado.



El pepino contiene minerales alcalinos y es una excelente fuente de vitamina C y A (anti-oxidantes), ácido fólico, manganeso, potasio, sílice, azufre, y cantidades menores de vitamina del complejo B, sodio, calcio, y fósforo.

Bok Choy: Bok Choy es una col china de sabor suave y crujiente. Está llena de vitaminas A, C, calcio, y antioxidantes.

La acelga (también conocido como acelga suiza): Es una verdura de hoja verde que muestra tallos y venas rojas. Como es un vegetal verde rico en clorofila es beneficiaria para la limpieza del organismo

Collard Verdes (berza): Las coles son los vegetales de hojas verdes con un valor nutricional similar al de la col rizada. Estos son agentes superiores para la unión de ácidos biliares en el tracto digestivo, lo que los hace muy buenos en la reducción del colesterol.



Limones: Los limones son una buena forma de darle sabor a sus jugos sin elevar el azúcar en la sangre o aumentar la proliferación de infecciones (ya que las infecciones se alimentan de todos los azúcares en los alimentos). Los limones son ricos en vitamina C y e ideales para ayudar a la circulación y mejora la piel.



Asegúrate de pelar la piel d los limones antes de meterlos al extractor ya que le dará un sabor muy amargo al jugo. Puede hacer varias combinaciones con estos vegetales y otras frutas y verduras con el fin de obtener resultados concretos.

Es importante recordar que hay muchas combinaciones de jugos, y muchas combinaciones dependiendo de su gusto.

Entre más verde sea el jugo más altas serán sus habilidades de desintoxicación!

¡Extrae El Jugo De Todo!

Siempre que sea posible, extrae el jugo de frutas y vegetales enteros incluyendo semillas, pieles, tallos y cortezas. Las semillas y las pieles de los productos a menudo tienen la mayor parte de su poder nutricional. También asegúrate de comprar vegetales y frutas orgánicos que no hayan sido crecidos con pesticidas



5

¡Empieza a Tomar Jugos Ahora!

¿Qué mejor momento que ahora para comenzar a sentir los resultados inmediatos de tomar jugos naturales?

Todo lo que necesitas hacer es conseguir algunas herramientas básicas y escoger las frutas y verduras que quieres usar en tus bebidas.

Si nunca has hecho extracto de jugos naturales, y no come una dieta rica en alimentos veganos crudos, es probable que desee comenzar gradualmente. Como lo habíamos mencionados, los jugos son una fuente importante para la desintoxicante, pero también es impórtate empezar gradualmente y así poco a poco ir asimilando este tipo de alimentos en su comida diaria y hacer una transición saludable. La buena noticia para los principiantes es que si usted es dueño de una licuadora regular y un colador, puedes experimentar las maravillas de los batidos sin tener que comprar otro aparato.

Es importante notar que aunque se puede usar una licuadora para hacer batidos, cuando se habla de jugos naturales es esencial tener una maquina extractora ya que estas se encargan de extraer el líquido y separarlo de la fibra, así que el cuerpo no tiene que procesar fibra y es más fácil que el procesos de detoxicacion se lleve a cabo.

Te sorprenderá saber que hay una variedad de extractores en el mercado para adaptarse a cualquier presupuesto.

¿Qué Exprimidor es adecuado para usted?

A nosotros nos gusta el Breville BJE200XL, ya que es un extractor fácil de limpiar y tiene un buen precio por su calidad, cuando se compara con otros extractores en el mercado.

Obviamente puedes comprar el que más se ajuste a tu presupuesto, pero el Breville es uno de los mejores para empezar tu trayectoria con la Jugoterapia.



Combinaciones Deliciosas Para Jugos Naturales!

La mejor manera de hacer buenos jugos desde un principio, es comenzando simple.

Si empieza con una sola fruta o vegetal en tus combinaciones te ayudará a familiarizarse con los sabores y tus gustos.

Cuanto más te familiarice con estos jugos vegetales y sus sabores, más podrás hacer tus propios jugos y experimentar con tus gustos personales.

Si usted no es un experimentador, no se preocupe, tenemos varias recetas en este libro, además de una guía para que sepa qué tipo de jugos tomar durante el día.

6

Recetas De Jugos Naturales – Guía Diaria

Extrae Los Colores De Las Frutas y Verduras

Siempre decimos que “Es importante comer un arco iris todos los días”

!Bueno, aquí está su oportunidad de **tomarse** el arco iris!

¿Sabías que el color de la fruta o verduras puede decirle qué tipo de beneficio *recibirá de ella? ¡Increíble!*

Es por eso que es importante variar de ingredientes y agregar una variedad suficiente de colores en tus jugos. Un jugo verde le puede dar un beneficio diferente a un jugo rojo.

Echemos un vistazo a la rueda de colores alimenticios para ver exactamente qué colores de frutas o vegetales usar en tus jugos y por qué.

Naranja / Amarillo: Los productos de colores brillantes contienen carotenoides que ayudan a promover la salud ocular y por lo general son también altos en vitaminas C.

También ayuda a desarrollar la inmunidad, y promueven una membrana mucosa saludable.

Ejemplos: camote, pera, naranja, limón, calabaza, zanahoria, piña.

Verde: Como lo hemos mencionado en este libro las verduras de hoja verde son unas de las más nutritivas para consumir, ya que contienen clorofila, aminoácidos, y luteína, y ayudan a promover la salud de los ojos, a construir huesos, músculos y dientes fuertes; aumentan la inmunidad de los órganos; y reducen el riesgo de defectos de nacimiento.

Ejemplos: espinaca, la col rizada, kiwi, alcachofa, pepino, uvas verdes, lechuga, guisantes, hierba de trigo.

Rojo: Los productos rojos contienen licopeno y otros nutrientes importantes. Estos ayudan a promover la salud del corazón y el funcionamiento de la memoria.

Ejemplos: tomate, sandía, pomelo rosa, fresa, uvas rojas, remolachas

Azul / Morado: Los productos azules y púrpura contienen antocianinas. Estas ayudan a promover la salud del corazón, la función de la memoria y reducen el riesgo de algunos tipos de cáncer, aumentan la inmunidad, y tienen poder antioxidante.

Ejemplos: zarzamora, arándanos, berenjenas, ciruelas, uvas pasas.

Blanco: Si usted quiere ayudar a reducir el colesterol y la presión arterial, las antioxidantes en los productos blancos pueden ayudar.

También ayudan a reducir el riesgo de cáncer de estómago y enfermedades del corazón.

Ejemplos: plátano, ajo, jícama, champiñones, cebolla, chirivía, el jengibre

Guía Diaria De Jugos Para Bajar De Peso

Siga el programa a continuación; y seleccione jugos con ingredientes naranjas, amarillos, verdes, rojos y morados que desee consumir.



Guía Diaria

Apenas que se levante: Tome 2 vasos de agua. Puede ser fría o caliente. A el agua caliente se sugiere añadirle limón y / o jengibre)

Para El Desayuno -Tome Jugos amarillos o naranjas

A mitad de la mañana - Tome 16 oz agua de coco.

Almuerzo – Tome Jugos Verdes

Media Tarde – Tome jugo Verde o Rojo

Cena – Tome jugo verde

Postre – Tome jugo morado

Antes de dormirse – termine su día con un té, endulzado con stevia, miel u otro endulzante natural.

**Jugos Naranjas Y Amarillos Para el Desayuno -
Jugos Verdes Para El Almuerzo Y Cena
Sopas verdes y Crudas Perfectas Para el Almuerzo
Jugos Rojos Y Morados**

Naranja Puro

4 Naranjas

Limón Zanahoria

4 Zahanorias
2 Manzanas
1 Limón

Zanahoria Dulce

4 Zanahorias
3 Manzanas

Zanahoria y Jengibre

3 Zanahorias
2 Manzanas
1 Cda Jengibre

Amanecer

4 Zanahorias
2 Naranjas
1 Remolacha

Dulce Amanecer

4 Zanahorias
2 Naranjas
2 Manzanas



Fortaleza

3 Zanahorias
1 Apio
2 Manzanas

Desayuno Tropical

2 Zanahorias
½ Piña

Explosión de Frutas

1 Naranja
1 Manzana
1 Pera
1 Mano de uvas

Dulce Pera

2 Peras
1 Naranja
4 Tazas de espinaca

Súper Tropical

½ Piña
2 Mangos



Mango Naranja

2 Mangos
4 Naranjas
2 Zanahorias

Mango Dulce

2 Mangos
4 Manzanas

Papaya Pura

1 Papaya

Papaya Twist

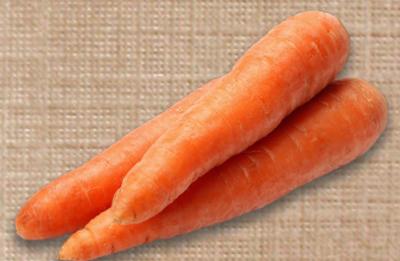
1 Papaya
2 Limones

Dulce Papaya

1 Papaya
2 Manzanas

Limpiador

1 Pomelo
1 Manzana



Este es uno de los jugos mas completos para hacer todos los días.

Jugo Verte Clásico

1 Mano de Col riza
1 Mano de Espinaca
1 Ramo de Apio
1 Pepino
2 Manzanas
1 Limón
(pelar cascara)
1 cda Jengibre
(Opcional)

Verde con Sabor

1 Manzana
1 Ramo de Apio
1 Limón

Apio Dulce

1 Ramo de Apio
1 Pepino
1 Mano de Espinacas
1 Manzana
 $\frac{1}{8}$ de Repollo

Verde Naranja

3 Zanahorias
1 Ramo de Apio
1 Mano de Colriza

Verde Verde Full de Vegetales

1 Colriza
1 Espinaca
4 Manzanas
1 Acelga
 $\frac{1}{8}$ de Repollo
 $\frac{1}{2}$ Limón

Energizante

8 Zanahorias
1 Ramo de Apio
1 Manzana
1 Mano de acelga
(col verde)

El Hidratante

2 Pepinos
1 Mano de Col Riza
1 Mano de Espinacas
2 Manzanas

Refrescanta Dulce

1 Melon
1 Mano de Hojas
de Menta



Popeye- Vitalidad Óptima

5 Manzanas
2 Mano de Espinacas

Pura Potencia

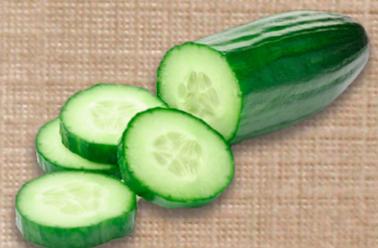
1 Ramo de Apio
1 Mano de Espinacas
1 Acelga

Mojito Refrescante

1 Manzana
1 Limón
1 Pepino
 $\frac{1}{2}$ Taza de Albahaca
1 Mano de hojas
de Menta

Limpiador y Detoxificante

1 Manzana
1 Pomelo
1 Colriza
1 Ramo de Apio
1 Pepino



Esta sopa es un sustitutivo de comida perfecta y nutritiva.

Sopa Mediterránea -Gaspacho Verde

- 1 Pimiento Verde
- 1 Pimiento Rojo
- 1 Apio
- 2 Limones
- 1 Ramo de Cilantro
- 1 Tomate
- 1 Aguacate

Extraer el jugo de los vegetales.

Licua el jugo con 1 o 2 aguacates según que tan espeso lo desee.

Agregue sal al gusto.



Nutrición Instantánea

- 1 Pepino
- 1 Ramo de Cilantro
- 1 Apio
- 1 Limón
- 1 Zanahoria
- 1 Tomate
- 1 Aguacate

Licua el jugo de todos los vegetales con uno o dos aguacates.

Agregue sal al gusto. Se puede comer con pan integral o galletas saladas.



Jugo de Gaspacho

- 4 Tomates Roma
- 1 Pepino
- 1 Ramo de Apio
- 1 Pimentón
- 1 Cebolla
- 1 Perejil
- El jugo de un limón



Potencia de Remolacha

- 3 Remolachas
- 2 Zanahorias
- 1 Manzana
- 1 Pepino
- 1 Ramo de Apio

Super Raíz

- 2 Remolachas
- 4 Zanahorias
- 2 Manzanas
- 1 Naranja

Claridad

- 1 Tomate
- 1 Ramo de Apio
- 1 Pepino
- 1 Limón



Dulce Uva

- 6 Tazas de Uvas
- 2 Manzanas
- 1 Ramo de Apio

El Gran Morado

- 6 Tazas de Uvas
- 2 Remolachas
- 1 Pepino



Sandia Tropical

- ½ Media Sandía Pequeña

Limpiador de Sangre

- 2 Remolachas
- 8 oz de agua de coco
- 3 Manzanas

Fresco y Delicioso

- 3 Remolachas
- 1 Apio
- 1 Limón

