

Alimentación

Restaurando mi vasija

SEMANA 3

A SU IMAGEN ALE RODRIGUEZ



el plan de alimentación esta semana es suave, purificante y restaurador, ayudando al cuerpo (especialmente hígado, digestión y sistema nervioso) a recuperar equilibrio.

- **Comer simple y natural**
- **Reducir azúcar, ultraprocesados y frituras**
- **Favorecer hígado y digestión**
- **Comer con presencia y gratitud**

Esta diseñado con alimentos antiinflamatorios, depurativos y estabilizadores de glucosa, que además ayudando al cuerpo (especialmente hígado, digestión y sistema nervioso) a recuperar equilibrio.

Alimentos base de la semana:

- limón
- pepino
- apio
- jengibre
- cúrcuma
- hojas verdes
- aguacate
- frutos rojos
- pescado
- semillas
- avena

Evitar o reducir:

- azúcar refinada
- harinas blancas
- refrescos
- frituras
- alimentos muy procesados



RUTINA DIARIA AL DESPERTAR



Agua tibia con limón
O de Jamaica

Beneficios:

- activa el hígado
- estimula digestión
- ayuda a eliminar toxinas
- hidrata profundamente

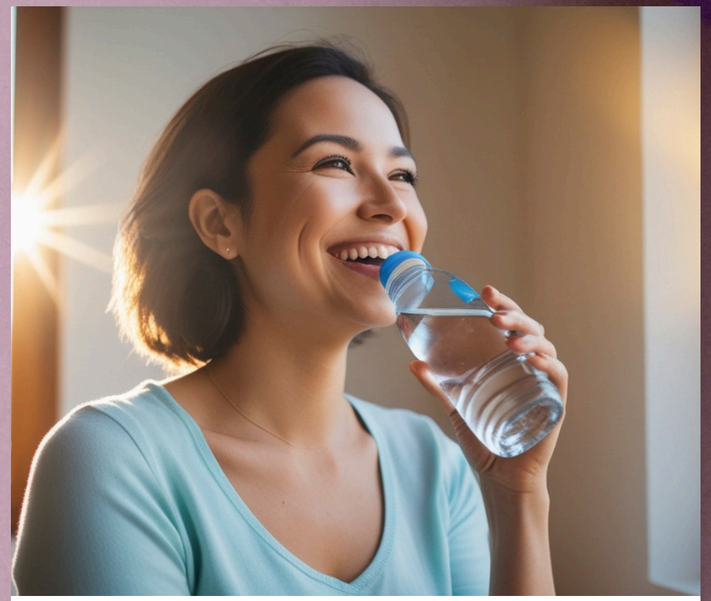
Receta:

1 vaso de agua tibia
jugo de ½ limón
opcional: pizca de cúrcuma o jengibre

Si es de Jamaica: un puñito de hojas de Jamaica (hibiscos)

Día	Desayuno (receta)	Snack	Comida (receta)	Cena (receta)	Objetivo del día	Resultado esperado
Día 1 – Purificación suave	**Avena restauradora**: ½ taza avena cocida en agua o leche vegetal, ½ taza frutos rojos, 1 cda chía, canela	Manzana + 10 nueces	**Salmón al limón**: salmón a la plancha con limón y aceite de oliva, ensalada verde con aguacate, ½ taza quinoa	**Sopa depurativa**: apio, calabacita, zanahoria, cúrcuma	Iniciar desinflamación y activar digestión	**Menos inflamación abdominal, digestión más ligera**
Día 2 – Activar metabolismo	**Smoothie verde**: espinaca, pepino, ½ manzana verde, jengibre, jugo de limón, agua	Yogur natural con semillas de linaza	**Pollo antiinflamatorio**: pollo salteado con cúrcuma y ajo, arroz integral, brócoli al vapor	**Ensalada ligera**: pepino, aguacate, espinaca, aceite de oliva	Estimular metabolismo y detox hepático	**Más energía y menor sensación de pesadez**
Día 3 – Equilibrio intestinal	**Yogur probiótico**: yogur griego natural, frutos rojos, semillas de chía, nueces	Zanahoria rayada	**Bowl digestivo**: espinaca, quinoa, pepino, aguacate, pollo o atún	**Tortilla verde**: huevo con espinaca y champiñones	Mejorar microbiota intestinal	**Digestión más estable y menos antojos**
Día 4 – Limpieza hepática	**Avena con manzana y canela**: avena cocida con manzana picada y canela	Pepino con limón y sal de mar	**Sopa detox**: apio, puerro, zanahoria, cúrcuma, jengibre + ensalada verde	**Crema de calabaza** con cúrcuma	Apoyar hígado y eliminación de toxinas	**Sensación de ligereza corporal**
Día 5 – Estabilidad de glucosa	**Huevos con aguacate**: 2 huevos revueltos con espinaca + ¼ aguacate	Puñado de almendras	**Pescado al horno** con limón, ensalada de pepino, quinoa	**Yogur natural con nueces**	Mantener glucosa estable y evitar picos de hambre	**Menos antojos de azúcar**
Día 6 – Restauración celular	**Smoothie antioxidante**: frutos rojos, espinaca, semillas de chía, leche vegetal	Manzana con crema de almendra o cacahuate	**Bowl restaurador**: arroz integral, pollo, espinaca, aguacate, semillas	**Sopa ligera de verduras**	Nutrir células con antioxidantes	**Piel más luminosa y energía sostenida**
Día 7 – Integración y descanso	**Yogur con granola natural**: yogur griego, avena tostada, frutos rojos	Té de manzanilla + nueces	**Ensalada completa**: hojas verdes, aguacate, pepino, semillas, salmón o pollo	**Crema de verduras ligera**	Integrar hábitos y favorecer descanso	Sensación de equilibrio y paz corporal

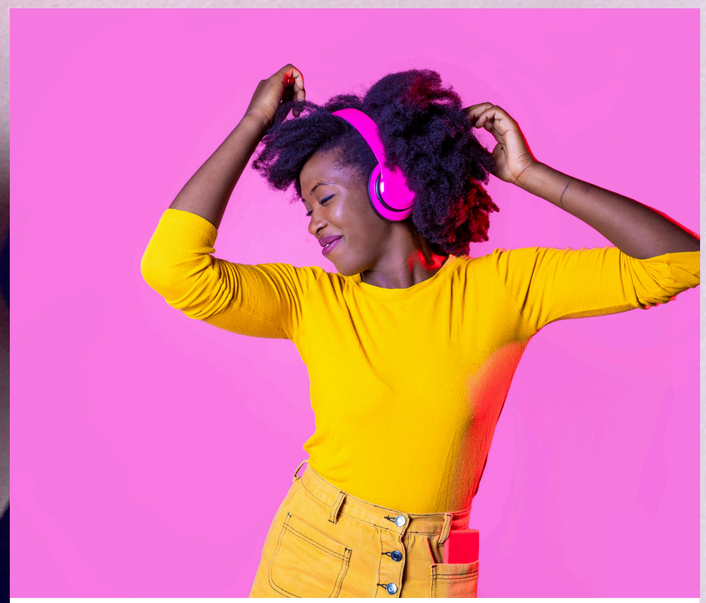
CLAVES IMPORTANTES EN ESTA ETAPA



2 litros de agua diarios



No cenar después de 7:00 pm



Bailar 20–30 minutos

RUTINA DIARIA NOCTURNA



Infusión calmante

- manzanilla
- lavanda o
- toronjil

Beneficios:

- relaja sistema nervioso
- mejora sueño
- reduce cortisol

RESULTADOS ESPERADOS

01

menor inflamación abdominal

02

Digestión más ligera

03

mayor claridad mental

04

reducción de antojos de azúcar

05

más energía estable

06

mejor descanso

Suplementos opcionales

Omega 3 (1000–2000 mg)

- Reduce inflamación abdominal
- Mejora sensibilidad a insulina
- Apoya estado de ánimo

Vitamina D3 + K2

- Regulación hormonal
- Soporte óseo en menopausia
- Mejora inmunidad

Complejo B

- Soporte suprarrenal
- Mejora energía
- Reduce fatiga mental

No tomarlo en la noche porque activa

Magnesio (si es glicinato o treonato puede ir noche; si es citrato puede ir en la comida)

- Apoya metabolismo de glucosa
- Reduce tensión muscular
- Mejora tránsito intestinal

Ashwagandha (300–500 mg)

- Disminuye cortisol
- Reduce ansiedad
- Apoya equilibrio hormonal
- ⚠️ Evitar si hay hipertiroidismo sin supervisión.



Restaurando Mi Vasija®



¿DUDAS?

ESCRÍBEME

↓

contacto@asuimagenalerodriguez.com

Grupo de WhatsApp (Plan Transformación Total)

Restaurando Mi Vasija®