

# RESTAURAR LA VASIJA

| | PRACTICA | OBJETIVO |
|---|---|---|
| Mañana (ayunas) | • Agua tibia con limón<br>• Agua con 1 cucharada de vinagre de manzana<br>• Té verde o té de jengibre | Quemar grasa y equilibrar hormonas |
| Desayuno | • Huevos con verduras (espinaca, calabacita, champiñones)<br>• Bowl de proteína vegetal con frutos rojos y semillas | Activar metabolismo y desintoxicar |
| Comida | Comida principal:<br>• Proteína limpia (pollo, pescado, huevo o legumbres)<br>• Grasas buenas (aguacate, aceite de oliva)<br>• Verduras verdes (brócoli, col, arúgula)<br>• Carbohidrato opcional: quinoa o camote pequeño | Quemar grasa y equilibrar hormonas |
| Tarde | • Puñado de nueces o almendras<br>• Infusión de canela, cúrcuma o hibiscus | Regular cortisol y ansiedad |
| Cena (antes de las 7–8 pm) | • Verduras cocidas + proteína ligera<br><br>Infusión nocturna:<br>• Manzanilla con lavanda<br>• Valeriana o pasiflora | Reparar, sanar y descansar |

® Restaurando mi vasija
www.asuimagenalerodriguez.com



# RESTAURAR LA VASIJA

| | PRACTICA | OBJETIVO |
|---|---|---|
| Ayuno | Ayuno nocturno de 14 a 16 horas<br>Ejemplo: 7 pm a 9 am<br>6 pm a 10 am | • Baja la insulina<br>• El cuerpo deja de usar azúcar<br>• Empieza a usar grasa almacenada como combustible<br>• Las células "descansan" del exceso de glucosa<br>• El cuerpo entra en modo reparación<br>Es una quema de grasa más hormonal que calórica. |
| Momento Selah | Calmar el sistema nervioso | Respira profundo.<br>Coloca tu mano en el abdomen.<br>Mientras oras al Padre. |
| Proclamación | Mi metabolismo se activa al ritmo de Dios.<br><br>El Espíritu Santo ordena mis hormonas se ordenan.<br><br>Camino en paz y equilibrio. | Mente renovada y fe activa |
| Suplementos Opcionales (Consulta con tu medico) | • Magnesio glicinato<br>• Omega 3<br>• Berberina o canela<br>• Vitamina D | Apoyo metabólico y hormonal |

® Restaurando mi vasija
www.asuimagenalerodriguez.com