

TANVERDE

DETOX

de primavera

*Recuperá tu energía, tu salud y
disfrutá el cuerpo que te merecés.*

www.TANVERDE.com



Es Primavera. Sentimos el solcito y el aire un poquito más caliente, queremos abrir la ventana, almorzar afuera y bajar a la Rambla siempre que se pueda. Y queremos hacer todo eso con una camisa liviana, una musculosa o un vestidito, pero... siempre hay un pero.

Cuando nos íbamos a poner ese vestido nos damos cuenta que tenemos las piernas reseca, con la musculosa los brazos nos "bailan" demasiado, y hasta con esa camisa larga se nota toda la celulitis del trasero...
Ay! Mejor nos tapamos con un saco, y de paso nos ponemos un jogging y *chau*.

No hace mucho tiempo yo también caía en todas estas cosas. Con veintipocos años sabía que tenía muchas cosas lindas y a mi favor, pero todas las cosas malas gritaban más fuerte y... al final, terminaba con el saco puesto.

Hasta que conocí la dieta alcalina y todo cambió...





Mi piel mejoró, mi peso mejoró, mi estado de ánimo mejoró - casi instantáneamente.

Cuando empecé, tenía más que solo el problema del saco, también me enfermaba todo el tiempo, tenía poca energía y no tenía muchas ganas de hacer cosas nuevas. Ya había probado todo tipo de tratamientos de belleza y consideraba que comía bastante bien, hasta hacía un montón de horas de ejercicio. Pero nada me funcionaba; seguía viendo los mismos pozos y ya no quería vivir de joggings. Necesitaba algo nuevo y vino a mí.

Hoy quiero que llegue a ti y te voy a contar como usar todo lo que aprendí en estos años para que hagas un DETOX DE PRIMAVERA y recuperes tu energía, tu salud y disfrutes ese cuerpo que te merecés!





Imaginate una dieta que elimina los deseos de comer azúcares y harinas; imaginate una dieta que elimina el conteo de calorías y la cantidad de platos que haces al día;
imaginate una dieta en la que no estás constantemente lidiando con antojos y ansias de comer bocados nocturnos cargados de calorías...

¿Suenan imposibles o demasiado buenos para ser reales?
Pero es posible y real.

¿Qué dirías si solo tuvieras que hacer dos pequeños cambios/agregados en la forma en la que comes?

Aumentar el consumo de agua y consumir un jugo verde al día.



Está comprobado a nivel científico que el cuerpo tiende a enfermarse cuando su pH es ácido, y no alcalino. Consumir una dieta balanceada de un 80% de alimentos alcalinos mantiene a nuestro cuerpo en estado alcalino; **el sistema inmunológico se fortalece, perdemos peso innecesario y nos vitalizamos** de una manera balanceada y natural, hasta dormimos mejor. Lo sentimos en el estado de ánimo y cómo mejora nuestro nivel de energía. De hecho cuando venimos comiendo mal y empezamos esta forma de alimentación podemos sentir la transformación casi **inmediatamente**.

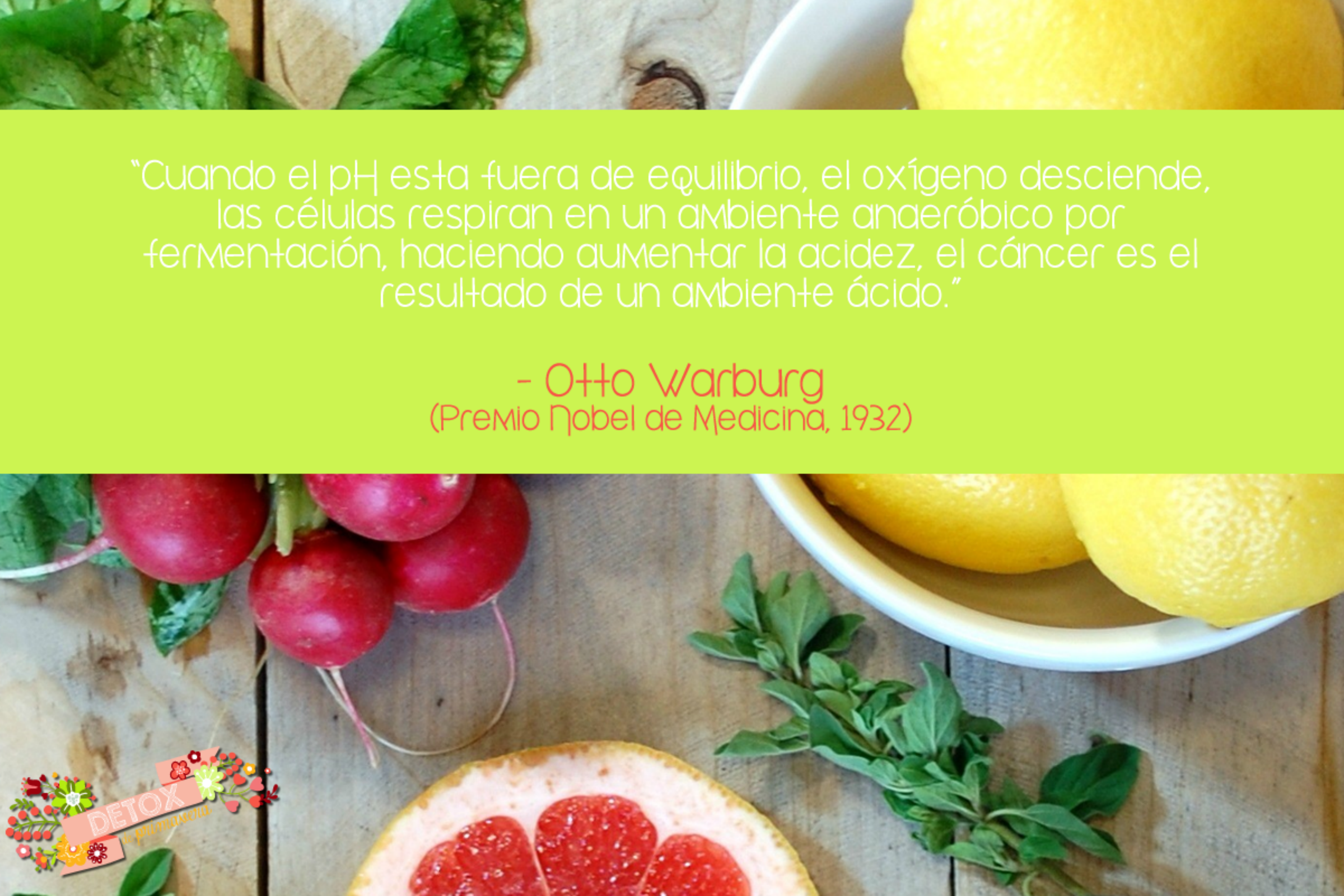
¿Cómo nos alcalizamos rápidamente? Tomando jugo verde.

Con un jugo verde al día alcanza. No es magia, es simplemente el resultado de comer aquello para lo que estamos hechos. Con tu jugo vas a llegar a ese famoso **mínimo de las cinco porciones de verduras y frutas diarias**. Y como la combinación de esas verduras es alcalina, además vas a alcalinizarte. Por supuesto, esto es el mínimo de verduras y todo lo que puedas agregar por fuera va a sumar nutrientes, va a sumar salud. Pero cuando queremos un cambio, cuando necesitamos un **cambio rápido, drástico y profundo** el jugo verde es el lugar por donde comenzar.

Luego de una semana de jugo verde tu cuerpo comenzará solo a pedirte más nutrientes sanos y frescos y rechazará lo que no lo sea. Simplemente no los desearás. Te inclinarás hacia alimentos que te llenen de vitalidad y energía en lugar de buscar los que te tiren abajo y enfermen.

Jugo Verde





"Cuando el pH esta fuera de equilibrio, el oxígeno desciende, las células respiran en un ambiente anaeróbico por fermentación, haciendo aumentar la acidez, el cáncer es el resultado de un ambiente ácido."

- Otto Warburg
(Premio Nobel de Medicina, 1932)



Ser alcalino es básicamente VIVIR BIEN, SALUDABLE, LIVIANO y con ENERGÍA.

Existen alimentos ácidos por un lado y alcalinos por el otro. El grado de alcalinidad y de acidez se mide a través de una escala de pH (potencial de hidrógeno), mediante una escala que va del cero 0 (ácido extremo) hasta 14 (alcalino extremo), siendo el 7 el valor base o neutro. Esos alimentos con una escala de pH de entre 7 a 14 serán siempre nuestro objetivo y los que necesitamos para alcalinizarnos. (Te pasamos una Tabla con los alimentos alcalinos más adelante en esta edición).

La dieta alcalina es para hacerte bien; no tenés que pasar hambre, ni vivir a lechuga, ni siquiera a jugos.



Siempre
enfocate en
sumar.



La Regla del 80 / 20

El objetivo es simple: **comer más alimentos alcalinos**. La otra parte es reducir los ácidos y *oh sorpresa* la mayoría son esas cosas “malas” que ya sabés que no deberías estar comiendo (y algunas otras te van a sorprender). Hay que reducir al máximo los alimentos procesados, el azúcar y la cafeína, y si estamos comiendo en exceso proteínas animales también apunta a bajarlas. Así reducimos la ingesta de “toxinas ácidas”. Sin embargo, esta reducción debe ser natural y progresiva. **Una de las claves de la alimentación alcalina y especialmente de Nuestro Método Detox es no enfocarse en lo que hay que reducir o eliminar, sino en lo que hay que SUMAR.** Tu cuerpo está necesitando nutrientes, minerales, antioxidantes... alimentos alcalinos. Hay que darle espacio a estos alimentos y todo lo bueno que van a traer a tu salud, tu figura, y tu energía.

En la dieta alcalina se habla de **la regla del 80/20**. Nuestra alimentación tiene que ser un 80% de alimentos alcalinos y un 20% “libre”. Este 20% es muuuy importante porque habla de moderación. Cuando empezamos algo nuevo es muy fácil irnos a los extremos y querer hacer “*todo perfecto ya*”, pero en alimentación, y me atrevería a decir en todas las áreas de la vida, esa es la fórmula segura para abandonar todo (igual de rápido). Un cambio abrupto solo va a conseguir agotarnos, y en consecuencia volver a comer mal o peor, porque nos sentiremos frustrados del fracaso y pensaremos que es imposible cambiar, cuando no lo es.

No podemos cambiar nuestra forma de alimentación de un día para el otro. Tampoco de un mes para el otro. Tiene que ser de a poco. Ir intentando, probando, incorporando los alimentos alcalinos fundamentales a nuestro día a día. No se trata de dejar de comer de un día para el otro lo que ya comemos, sino incorporar alimentos alcalinos y empezar gradualmente a hacer sustituciones.



Si hoy comés una entrada pequeña de ensalada y de plato principal pasta, podés invertir las cantidades de cada uno - comé una ensalada grande con un poco de pasta como acompañamiento.

Hay que tomar conciencia de qué voy a comer, qué voy a darle a mi cuerpo, qué es lo que me va a brindar esa comida.

No es una tarea fácil **ser conscientes**. Menos en lo que comemos. La mayoría de la oferta alimenticia es ácida. En los supermercados, kioskos y hasta restaurantes casi no encontramos productos que no lo sean.

Es fácil caer en la costumbre, en comer apurado, sin planificar. Con **planificar** me refiero a pensar: "Bueno, ¿qué necesito, qué es lo q me va a hacer bien?".

Hay que aprender de nuevos productos y dónde conseguirlos. Una vez que nos acostumbramos y sabemos qué tenemos que buscar y dónde, ya es más fácil. **De a poco nuestra casa se vuelve más alcalina**, cada vez tenemos más productos alcalinos a mano, se vuelve algo del día a día, y de pronto **nos es natural comernos una palta como snack** en vez de agarrar unas papas fritas o un yogurt con colorantes.



Un buen
desayuno
cambia todo
tu día.



No está mal comerse un chivito, una milanesa, una pizza, ni lo que tengan ganas - realmente no está mal, pero no lo podemos hacer todos los días. Cuando estemos pensando qué queremos comer o incluso cuando nos lo preguntan, **hay que pensar un paso más allá** de lo que queremos saborear... también hay que acordarnos de **cómo nos queremos sentir**. Piensen en el resultado, piensen en qué les va a aportar cada comida. Un chivito, de vez en cuando puede darnos alegría, bienestar y felicidad, porque teníamos realmente ganas de comerlo (¡ya fantaseábamos con él!) pero no puede ser nuestra base de todos los días porque además de alegría, para vivir necesitamos nutrinos, necesitamos vitaminas, minerales y agua, mucha agua, muchísima agua.

La clave está en ser conscientes de que cada alimento tiene una respuesta distinta. Por ejemplo, tomarnos un refresco nos va a hinchar, nos va a dar un exceso de glucosa, y después del pico de azúcar viene la caída y nos sentimos pesados, hasta nos puede dar sueño - porque nuestro cuerpo se agotó, se acidificó. Lo ácido nos lleva al agotamiento, cansancio, fatiga, gordura, depresión, y lo peor, eso repetido terminará en enfermedad, y a lo larga incluso en cáncer.



No reduzcas el “ser conciente” del efecto de la comida solo a las calorías. Todo lo que comés afecta tu cuerpo por dentro y por fuera, y tu estado de ánimo.



Muchas veces cometemos excesos a “sabiendas” pero nos decimos a nosotros mismos que estamos “bien”. No tenemos un problema grave de salud, ni siquiera un resfrío, así que seguimos adelante. Pero hay dos razones por las que debemos dejar de engañarnos. Por un lado, este tipo de exceso siempre nos alcanza, tarde o temprano llegan las consecuencias y nos parece que vinieron “de golpe” pero, en realidad, si miramos detenidamente vamos a encontrar patrones que no estaban tan bien. Por otro lado, y tal vez sea lo más importante, **eso que hoy en día llamamos “bien” no es realmente “bien”**. No es nuestro mejor estado posible. No es nuestra mejor versión. Queremos que nuestro nuevo bien, nuestra nueva base de nivel aceptable sea un excelente, un bárbaro, un regio, lleno de energía, vitalidad y fuerza. No un simple bien, sino **un bien espectacular y radiante**.

Cuando tomamos **agua alcalina, un jugo verde o alcalino**, nos sentiremos así de **bien**. Nos sentiremos de otra forma, con energía, de buen humor, estaremos livianos, y no solo es una sensación, sino que es un hecho. El agua y jugos alcalinos hacen que nuestro cuerpo elimine toxinas a lo largo de todo el día, nos limpia por dentro, y todo lo malo lo vamos eliminando por el pis, el sudor, entre otras cosas, y eso crea un cambio biológico. Nuestro cuerpo se está reconstruyendo todos los días y la alimentación son los “ladrillos” que utiliza, afectando nuestro medio interno, externo y nuestro estado de ánimo.

Sé que es difícil acostumbrarse a cambiar, y a optar por un jugo alcalino o agua en vez de una gaseosa. Pero se puede, y una vez que se pasa esa barrera y que se empieza a ser consciente, se naturaliza. Nos damos cuenta de lo que necesitamos naturalmente.



**El detox más
sencillo:
agua con limón
apenas te
levantás.**



¿Sabías que cuando sentimos sed ya estamos deshidratados?

Para sentirse bien, para sentirse con energía y con lo que llamo CON GANAS DE: de hacer, de querer, y también si buscan adelgazar, la otra "pata" esencial es el consumo de AGUA. Si es alcalina mucho mejor.

La base es que sea mineral y filtrada, pero cuando elegimos agua alcalina llevamos nuestra hidratación a otro nivel y eso vale la pena. Hay distintas maneras de alcalinizar el agua, algunos medios más costosos o más complicados que otros. El más sencillo: **saborizá** tus aguas con alimentos alcalinos. Empezá con el **AGUA CON LIMÓN**.

Un vaso de agua con medio limón exprimido apenas te levantás va a hacer maravillas por tu cuerpo (y especialmente tu peso!). En siguientes ediciones te vamos a contar de otras combinaciones excelentes que te van a hacer querer más agua todo el día.



Agua





“Las células y los fluidos en la mayoría de las personas son demasiado ácidos. Esto puede ocasionar problemas en nuestra salud. Ya que evita que el cuerpo neutralice y elimine las toxinas dañinas, dejándonos más susceptibles a la oxidación que daña la células de los radicales libres conduciendo a nuestro organismo al cáncer y otras enfermedades”

- Dr. Robert Atkins
(Autor y experto en salud y alimentación)



Además del jugo y el agua, te recomiendo el consumo de **vitaminas** (ir variándolas es importante) y **Omega 3**. Si sos vegetariano o vegano lo más importante es incluir un suplemento con **vitamina B12**. Esta vitamina es fundamental para el cerebro, y aún más importante en etapas de desarrollo. Hay mucha controversia en si existe o no en calidad en fuentes vegetales, pero siendo un tema tan delicado, mi recomendación es hoy en día tomar el suplemento y olvidarte de cualquier riesgo por deficiencias.

En cuanto al Omega 3, es importante obtenerlo tanto de la alimentación como de suplementos porque es realmente difícil cubrirlo solo con lo que comemos; podés obtenerlo de fuentes animales y vegetales. De las vegetales te recomiendo las **semillas de Chía**. Asegurate de hidratarlas o comerlas con "grasas buenas" para que te lleguen todos sus beneficios. Son fantásticas para agregar a todo, desde jugos hasta ensaladas y horneados. Es uno de nuestros **superalimentos** favoritos y de los mejores para empezar, pero te vamos a contar sobre muchos más en nuestras siguientes ediciones.

(Seguí sumando)



Más verdes!

Llegó el momento de agregar más frutas y verduras, especialmente verduras.

Las que no pueden faltar en una dieta alcalina son: espinaca, kale, apio, pepino, lechuga, repollo, brócoli, palta. Digamos los verdes. Pero también serán esenciales la cebolla, el morrón, el ajo y muuuy especialmente el LIMÓN (usalo en todo... ese vaso de agua, ese pescado, esa ensalada... todo es más alcalino y más rico con limón).

Acostúmbrate a conocer tus verdes y a saber elegirlos. Las primeras veces que vayas al puesto de verduras es probable que no elijas tan bien o tengas que preguntar muchas veces, no te preocupes, es natural, pero muy pronto la gente te va a preguntar a ti. Vas a saber qué querés y eso de afuera, sorprendentemente, se nota.



No le huyas a las Leguminosas...

También será fundamental que agregues a tu dieta las leguminosas: **lentejas, garbanzos, porotos**. Pueden empezar a cocinar alimentos sustituyendo la harina de trigo por otro tipo de harina, como la de garbanzo, avena, almendras, arroz, entre otras. La idea es ir variando, tampoco hay que comer todo en un día ni en una semana.

Recuerden que lo principal que tienen que hacer al cambiar su dieta es agregar y no quitar. Luego podrán ir **sustituyendo**, modificando algunas recetas que ya tenían e ir probando nuevas. Sustituir los cereales de trigo y el arroz blanco por sus versiones integrales, o por la avena, por el mijo, por el trigo sarraceno, ¿Suenan raros? No te preocupes, los vas a amar. Porque no solo vas a encontrar recetas en que disfrutes cada uno (sí! te vamos a pasar algunas delis) pero además vas a ser consciente de lo bien que te hacen, de cómo te hacen ver y sentir... y **eso realmente se disfruta en cada bocado**.



Hoy vimos como una alimentación alcalina puede cambiar tu vida con solo dos pasos: aumentar el consumo de agua y empezar a tomar un jugo verde diario. Vimos qué alimentos son alcalinos, empezamos a hablar sobre superalimentos y mencionamos otras dos ramas fundamentales: las verduras y frutas, y las leguminosas. Además, vimos que es muy importante empezar a incluir suplementos de vitaminas.

En unos días vamos a lanzar la segunda edición del Detox de Primavera y te vamos contar exactamente cómo vas a transformar tu vida con la alimentación alcalina, especialmente como te va a ayudar a **BAJAR DE PESO** porque en esta época todos queremos bajar algún kilo (o unos cuantos!) y estar realmente radiantes en verano.

Te vamos a pasar todos los tips más importantes y las recetas sencillas y ricas que podés empezar a usar ya. Por ahora, aprontate. Empezá tomando más agua, conseguí tus semillas de chía, fijate qué suplemento sería mejor para ti y si te animás probá con la primera **receta** que te pasamos: **"Jugo Verde Detox de Primavera"**.



Jugo Verde Detox de Primavera

Cubre tus requerimientos diarios de:

- * Vitamina A (casi 70%)*
- * Vitamina K y C (casi 60%)*
- * Manganeso 20%*
- * Potasio 16%*
- * Magnesio 10%*
- * Calcio 8%*

Este jugo verde cubre 2 porciones de verduras diarias (usa menos cantidades que otros jugos por eso es ideal para empezar tu detox).

40 calorías



Jugo Verde Detox de Primavera

Ingredientes:

1 puñado de Espinaca
1 tallo grande de Apio
1 Limón entero

Opcional: Menta o
Perejil o Espirulina

Instrucciones:

Lavá bien todo y si el limón no es ecológico no uses su cáscara.

Si tenés una juguera solo tenés que introducir los ingredientes uno a uno (tal vez necesites cortarlos un poco). Si agregás espirulina que sea al final.

Si no tenés juguera no importa, podés usar licuadora! Agregá agua a la receta, licuá y luego colalo. Depende de tu licuadora, pero seguramente te convenga picar el apio finito (si es con cuchillo de cerámica, mejor), cortar la espinaca un poco (con las manos alcanza) y sacarle la cáscara al limón.



	Muy Ácido	Moderadamente Ácido	Neutro	Algo Alcalino	Moderadamente Alcalino	Muy Alcalino
Bebidas	Alcohol, refrescos	Café, té negro, jugos de fruta procesados y pasteurizados	Agua	Agua de coco (sin azúcar), agua de manantial	Té verde	Aguas con limón, infusiones de hierbas, agua de manantial con alto contenido mineral, jugos verdes
Endulzantes	Azúcar blanca, endulzantes	Miel procesada, azúcar de caña, azúcar rubia		Agave, Miel, Azúcar raw		Stevia cruda (la hoja)
Frutas		Pasas de ciruela, la mayoría de la fruta seca	Ciruelas, moras	Cerezas, naranjas, dátiles, frutillas, bananas, duraznos, arándanos, frambuesas	Palta, ananá, kiwi, melón, manzana, pera, uvas, pasas de uva	Mango, sandía, papaya, coco joven, bayas de goji, limón, pomelo, mandarina, tomate
Verduras			Papas blancas	Acetuna, berenjena, maca	remolacha, zucchini, zanahoria, coliflor, boniato, lechuga, apio, morrón, repollo, zapallo, calabaza, calabain	cebolla, ajo, brotes, espárrago, brócoli, berro, jengibre, pepino, hojas verdes (espinaca, kale, acelga, etc), hierbas (perejil, cilantro, etc), Vegetales del mar (espirulina, kelp), pastos (wheat, avena), vegetales fermentados
Legumbres			Porotos blancos, frijoles, garbanzos, cacao puro	Lentejas	Todos los brotes	
Granos	Harina blanca, cereales refinados	Arroz blanco, maíz, cereales no refinados	Arroz Integral, avena, alforfón	Quinoa, amaranto, millo, arroz silvestre	Todos los granos brotados	
Nueces, Semillas, Aceites	Acite vegetal hidrogenado, aceite refinado	Cajú, nueces, maní, pecans	Acetite de canola	Almendras, castañas, la mayoría de las semillas	Semillas de lino, semillas de cáñamo, coco, todas las nueces y semillas brotadas, aceite de oliva extra virgen	
Huevos, leches y derivados	Queso procesado (queso sandwich, untables procesados), productos lácteos con azúcar agregada	Huevos, productos lácteos pasteurizados	Leche de cabra pasteurizada, ricota procesada, leche de arroz, productos de leche de vaca crudos	Leche de almendras, leche de coco, ricota raw, cáñamo, leche de cabra raw sin endulzar	Leche materna	
Carnes	Carnes rojas y de cerdo que no sean alimentadas a pasto (la mayoría en Uruguay es alimentada a pasto)	Carnes rojas y de cerdo "grass-fed" (alimentadas a pasto), pollo, cordero, pescado	Pescados de agua fría			
Condimentos	Vinagre blanco destilado, sal de mesa, salsa de soja, mermeladas comerciales, mayonesa	Ketchup, mostaza	Vinagre balsámico, mermeladas caseras	La mayoría de las especias secas	Vinagre de manzana	Sal del Himalaya



**En la Próxima
Edición se vienen
más Recetas**

**& todo sobre
cómo bajar de
peso**



¿Qué querés lograr esta primavera?

Escribir tus metas tiene mucho impacto.

Compartilas con nosotros en las redes sociales o por mail. Nos encanta saber de ti!

