

PROGRAMA

DETOX

5 DÍAS



¿QUÉ ES DETOX?

- Es un proceso que ayuda a mejorar las funciones desintoxicantes del cuerpo; ayudando a que el sistema de depuración de residuos funcione de manera correcta.
- Por eso, te recomendamos realizar el detox una vez al mes para reiniciar tu organismo, adquirir nuevos hábitos y lograr un cambio positivo en tu vida.
- El cuerpo humano está equipado con un sistema que tiene sus propios mecanismos para ayudar a su desintoxicación. Gracias a los pulmones, el hígado, el colon, los riñones, la sangre, la linfa y la piel, nuestro cuerpo puede responder a señales para remover los residuos.
- Cuando la mayoría de tus energías están concentradas en los estudios, el trabajo y el estrés de la vida diaria, es importante que conscientemente escojas un espacio de tiempo cada mes para la limpieza y la renovación de tu cuerpo.



5 HÁBITOS DETOX

SALUDABLES A INSTALAR

Según el Institute for Functional Medicine (2017), una visión integral para renovar tu organismo, favorecer la detoxificación, prevenir enfermedades y restaurar la salud debe incluir:

- I) UN ESTILO DE VIDA EN EQUILIBRIO.
- II) UNA DIETA DETOXIFICANTE.
- III) PRESENCIA DE NUTRACEÚTICOS.

EL PROGRAMA DETOX 5-DÍAS contempla estos puntos y los agrupa en 5 aspectos que deben ser reforzados para que la desintoxicación y purificación de tu cuerpo y mente sean continuas:



OXIGENACIÓN



HIDRATACIÓN



**NUTRICIÓN
EQUILIBRADA**



REVITALIZACIÓN



SUEÑO

TODO ESTO TE AYUDARÁ A NUTRIR TUS CÉLULAS ADECUADAMENTE Y HARÁ QUE EL PROCESO DE DESINTOXICACIÓN SEA MÁS COMPLETO.

1

OXIGENACIÓN



DALE OXÍGENO A TUS CÉLULAS

- A. Respirar correctamente nos ayuda a evitar tensiones y estrés.
- B. Técnica de respiración: dos veces al día (mañana y noche)
 - I. Inhala contando 10 segundos.
 - II. Mantén la respiración contando 10 segundos.
 - III. Exhala contando 10 segundos

▶ ¡MIRA ESTE VIDEO PARA APRENDER A HACERLO!



2

HIDRATACIÓN



HIDRATA TU CUERPO

¡Hidratar tu cuerpo es algo que debes hacer siempre!

El agua ayuda a disolver y eliminar todas esas toxinas acumuladas en tu cuerpo; además, es indispensable para mantener tu cuerpo alcalino y alejado de los ácidos.

- A. Se recomienda tomar 10 vasos de agua al día, para tener una hidratación óptima.
- B. Puedes alcalinizar tu agua poniéndole unas rodajas de naranja, limón o pepino y hierba buena.



¡DESCUBRE CÓMO HACERLO EN ESTE VIDEO!





NUTRE TU CUERPO ADECUADAMENTE **PARA QUE TRABAJE**

- A.** Este programa incluye un plan de alimentación balanceado, en base a recetas sencillas y deliciosas complementadas con productos Fuxion que promueven la limpieza, regeneración y revitalización de tu organismo.

- B.** Te proponemos jugos, ensaladas y cremas funcionales, todos ricos en vitaminas y minerales que promueven la producción de enzimas necesarias para llevar a cabo el proceso de desintoxicación.



4

REVITALIZACIÓN



REVITALIZA TU CUERPO Y TU MENTE

EJERCICIO + ENERGÍA POSITIVA

MAÑANAS

- A. Medita diariamente:** Pasa tu atención al entorno, así traerás paz a tu mente y a tu cuerpo.
- B. ¡Ama y Agradece por un nuevo día!**
- C. Ejercicio:** Iniciar el día con una rutina de agradecimiento, para luego hacer 15 a 30 min máximo de ejercicio cardiovascular de baja intensidad. **Ejemplo:** Baile, caminatas inspiradoras o trotes, Yoga o Pilates.

▶ ¡TONIFICA TU CUERPO!

▶ ¡RELAJA Y ESTIRA TU CUERPO!



4

REVITALIZACIÓN



REVITALIZA TU CUERPO Y TU MENTE

EJERCICIO + ENERGÍA POSITIVA

NOCHES

- D. Hazte un masaje linfático para desinflamar tu cuerpo de desechos.
- E. **Medita:** Lleva tu atención al entorno, así traerás paz a tu mente y a tu cuerpo.
- F. ¡Haz una lista mental y agradece por lo vivido en el día!



¡MIRA ESTA GUÍA DE MEDITACIÓN!



¡MIRA ESTA GUÍA DE AUTOMASAJE LINFÁTICO!





DUERME Y DESCANSA

- A. Preocúpate por conseguir suficientes horas de sueño de calidad. Mientras duermes tu cuerpo continúa su proceso de desintoxicación.
- B. Técnicas para dormir (**mínimo 8 horas**)
 - I. Fija una hora para ir a la cama.
 - II. Crea un entorno tranquilo para dormir.
 - III. Desarrolla un ritual para dormir.
 - IV. Consigue accesorios adecuados para dormir (antifaz de tela, tapones para los oídos).
 - V. Toma un baño caliente.
 - VI. Inventa un mantra o patrón mental para dormir.



PROGRAMA
DETOX
5 DÍAS 

