

GRATUITO

RETO DEPURATIVO DE AYURVEDA

escuelanatur.com

GUÍA
COMPLETA

RETO GRATUITO

OBJETIVOS

- Deshacernos de las toxinas acumuladas en nuestro cuerpo y que no queden estancadas.
- Reducir síndromes como pueden ser de alergias, pesadez mental o corporal, afecciones respiratorias, mucosidad, retención de líquidos, grasa, volumen, etc...
- Reforzar el sistema inmunitario para que el cuerpo tenga una respuesta y defensa eficaz frente a factores externos.
- Mejorar la digestión, aumentando tu fuego digestivo (conodico como agni).
- Ganar en vitalidad.



APÚNTATE AL RETO

SUSCRÍBETE AL CANAL DE YOUTUBE

<http://www.youtube.com/c/EscuelaNatur>

escuelanatur.com



7 DÍAS DETOX

EN 3 CICLOS

Durante la depuración, recorreremos tres ciclos diferentes

- Primer ciclo: Transición
- Segundo ciclo: Depuración
- Tercer ciclo: Salida

Podrás seguir toda la depuración al completo desde mi canal de YouTube, en la **Serie Reto Depurativo de Ayurveda**.

También podrás añadirte al canal de Telegram de Escuela Natur donde estaremos compartiendo la experiencia.

<https://bit.ly/telegramescuelanatur>

Veámos en qué consiste cada ciclo:

Es importante no saltarse los diferentes ciclos para que tu depuración sea exitosa

"Cuando la alimentación es mala, la medicina no funciona; Cuando la alimentación es buena, la medicina no es necesaria"

- Proverbio Ayurveda

NO OLVIDES
DESCARGAR EL TEST
PARA CONOCER TU
DOSHA PREDOMINANTE

[DESCARGAR TEST](#)



PRIMER CICLO: TRANSICIÓN

DURACIÓN: 2 DÍAS

Estaremos 2 días eliminando de la dieta alimentos que nos vayan a dificultar la digestión o que no sean saludables.

Eliminar durante estos 2 días:

- Alcohol
- Fritos y rebozados
- Harinas y refinados (harina blanca, azúcar blanco, pasta de trigo...)
- Postres (tampoco fruta).
- Proteína animal (pollo, cerdo, ternera, pescado, huevo, etc)
- Reducir consumo de café o té (si quieres tomarlo, como máximo a uno al día)
- Ni calabaza, ni boniato (batata), ni patata... eliminaremos estos tipos de almidones.

Para seguir el reto:

1 - SUSCRÍBETE AL CANAL DE YOUTUBE
<http://www.youtube.com/c/EscuelaNatur>

2 - VE LOS VÍDEOS DEL RETO

3 - SI TE APETECE, ENTRA EN NUESTRO GRUPO DE TELEGRAM, COMPARTE TU EXPERIENCIA
<https://bit.ly/telegramescuelanatur>



PRIMER CICLO: TRANSICIÓN

Alimentos permitidos durante la transición:

- Aceites (de sésamo ideal para Vata; de girasol ideal para Pitta; de maíz ideal para Kapha) o ghee.
- Agua de coco.
- Cereales (sin gluten): arroz integral, arroz basmati, mijo, quinoa, trigo sarraceno.
- Especias: canela, cardamomo, clavo, cúrcuma (fresca o en polvo), comino (si es posible, mejor en semillas), hinojo, jengibre fresco, laurel.
- Fruta fresca: manzana o pera.
- Fruta seca: higos y pasas.
- Harinas: de garbanzo y de trigo sarraceno.
- Leche vegetal: avena, arroz o coco.
- Legumbres: lenteja roja o lenteja pardina.
- Miel de calidad.
- Semillas: chia, lino (linaza).
- Verduras: acelgas, ajo, berenjena, brócoli, calabacín, cebolla, espárrago, hinojo, judías verdes (habichuelas, arvejas), puerro, remolacha, tomate, zanahorias. Y en general, verduras de hoja verde.

Teniendo en cuenta este listado, puedes cocinar lo que quieras. Preferiblemente, es mejor orientar los platos en una dieta basada en tu dosha para estos 2 días de transición, pero no es estrictamente necesario.



SEGUNDO CICLO: DEPURACIÓN

DURACIÓN: 3 DÍAS

En estos 3 días realizaremos **MONODIETA** con la receta kidchari. La verás en el canal. Únicamente comeremos este plato.

Recuerda comer preferentemente en horario Pitta.

Los horarios Pitta tienen 2 ondas, según sea día o noche:

- Comer aproximadamente entre las 10:00 hasta las 14:00 hrs
- Comer aproximadamente entre las 22:00 hasta las 02:00 hrs

NOTA: Si puedes cenar antes, entre las 20:00 y 22:00 horas sería perfecto. Necesitarás ir a dormir temprano, dejando al menos 1 hora o 2 de margen después de haber cenado.

También puedes beber **té verde o infusión de hierbas acorde con tu dosha** (lo veremos en el canal también). Puedes tomar una taza con cada comida y sin olvidar beber agua durante el día.

TERCER CICLO: SALIDA DEPURACIÓN

DURACIÓN: 2 DÍAS

Saldremos de la Monodieta introduciendo el resto de alimentos permitidos. Seguiremos las recomendaciones del Ciclo de Transición, pero introducimos ahora alimentos que no hemos añadido en la fase anterior, para agregar más nutrientes. Lo iremos viendo en el canal.

¡GRATUITO!

Sigue el reto
desde YouTube

Por: 0€



CONTACTO

Más información en
info@escuelanatur.com

 [@escuelanatur](https://www.instagram.com/escuelanatur)

 [facebook.com/escuelanatur](https://www.facebook.com/escuelanatur)

DESPUÉS DEL RETO

Una vez has terminado los 7 días del Reto Depurativo de Ayurveda, **durante los días siguientes vas a ir añadiendo poco a poco los alimentos que vimos como no permitidos.**

Por favor, no los comas todos de golpe o te des un atracón de comida. **Se amable con tu cuerpo.**

Será muy importante escuchar a tu cuerpo después de la depuración. Vas a notar qué alimentos son los que mejor o peor te sientan y en qué estado te encuentras cuando los comes. La autoescucha será tu herramienta clave una vez finalizada la depuración.

ANÍMATE A REALIZAR EL RETO

Ayuda a tu cuerpo a eliminar las toxinas de una forma nutritiva y ligera. ¡Te esperamos en el reto!