

Preguntas frecuentes

del reto

ORIGEN *doce*

Cuerpo . Mente . Corazón

¿Puedo mezclar mis propias comidas?

¡Por supuesto! Estas comidas son solo sugerencias para ti.
¡Haz lo que funcione contigo y tu estilo de vida! Solo asegúrate de seguir la 'Lista de lo que debe y no debe hacer en desintoxicación' y estará perfecto.

¿Puedo sustituir los ingredientes?

Si hay un ingrediente que no tienes o no puedes conseguir, puedes cambiarlo por algún otro. De nuevo, siempre que se ajuste a las pautas de desintoxicación.

¿Puedo tomar café?

¡Sí! Puedes incluso tomar café helado con un chorrito de leche de almendras o de coco en los momentos de ansiedad. Intenta cortar tu consumo normal de cafeína a la mitad esta semana. Si tu normalmente tomas solo una taza, prueba con un poco de té verde o té negro en su lugar.

¿Cuándo debo comer mis comidas?

Depende de tu horario, espacia tus comidas por unas tres horas. ¡Recuerda tomar agua con limón en todo momento!

¿Cuándo debería hacer ejercicio?

¡Esto depende de ti y de tu horario! Yo te recomiendo despertarte 45 minutos antes (así que ir a la cama 45 minutos antes), para que puedas hacer el ejercicio a primera hora de la mañana. Aunque si sólo puedes hacer ejercicio en la tarde o noche, ¡no te preocupes! ¡Solo asegúrate de mantenerte hidratado!

¿Qué cantidad necesito comprar de los ingredientes?

Dependiendo de si estás haciendo la desintoxicación solo o con otra persona, te doy ejemplos: 2 bolsas de limones, una bolsa de manzanas, un paquete espinaca, una bolsa de zanahorias y una caja de huevos y 1 caja de agua de coco, deberían ser cantidades suficientes. Esto es flexible para ti y tus necesidades. Es importante leer el menú antes de salir al supermercado para que tengas claro este punto.

¿Puedo hacer el reto estando en embarazo o lactando?

No lo recomiendo, tampoco si tienes alguna condición de salud que requiera darle más herramientas a tu cuerpo para determinados procesos que estén pasando en el momento. Aquí estará el reto para cuando estés en condiciones de hacerlo más adelante.

¿Cuáles serán mis resultados? ¿voy a bajar de peso?

Este plan es increíble para desinflamar, limpiar tu sistema, refrescar tu energía y darle a tu cuerpo un reinicio para el año nuevo. Puedes perder entre 0.5 hasta 2 kg basado en tu estilo de vida, pero no quisiera que ese fuera tu enfoque, más bien piensa que tus resultados posiblemente serán que:

- Te sentirás más liviano.
- Tus niveles de energía subirán.
- Dormirás mejor.
- Estarás más alerta.
- Tu tracto digestivo se sentirá ligero.
- Tu piel se sentirá fresca por toda la hidratación.
- Te sentirás enfocado y en control de tu vida.

Nota:

Es normal si durante el reto sientes baja de energía o dolor de cabeza, depende del estilo de vida que llevabas antes, pues como es una desintoxicación, el cuerpo pasa por procesos diferentes. Baja el ritmo, come un poco más cantidad, deja de hacer ejercicio y dale prioridad al descanso. Escucha a tu cuerpo y si sientes que debes parar, hazlo. Este es un reto suave, amigable y nutritivo, pero cada cuerpo es diferente y debemos hacernos cargo de él.