



DETOX

INTENSIVO

PARTE 1

CUERPO SANO

y libre de toxinas

Desintoxicarse significa dejar ir todo lo que necesitas, un proceso que envuelve cuerpo y mente y que no puede llevarse a cabo en un par de días. Te acompañaremos durante ocho semanas en este camino que te hará sentir y lucir mejor que nunca. Al terminar, estarás lista para arrasarse en 2019. Las opiniones son muchas, mientras que algunos expertos argumentan que una desintoxicación no es necesaria y que incluso podría ser dañina, otros nos alientan a llevarla a cabo, pues, más que nunca, estamos sometidas a contaminación de diversas fuentes, desde la comida hasta el aire y los productos que utilizamos. En este mundo de sobreinformación tendrás que hacer caso a tu organismo, y para saber qué requiere, conviene hacer del *detox* un proceso amable, el cual no involucre regímenes extremos, pasar hambre ni lastimarte. El resultado: una renovación interior y la liberación de tus malestares, estrés y con un poco de esfuerzo, hasta esos kilos extra. ¿Lista para empezar?

Por **Jessica Moreno**

Descubre si te urge desintoxicarte

TEMARIO

- Los mitos del proceso
- Programa de la semana 1 y 2
- La verdad detrás del *detox* de jugos
- Los mejores tés para tu sistema

Cómo saber si necesitas un *detox* |

Primero, contesta estas preguntas:

- ¿Te has levantado con sueño a pesar de haber dormido “bien”?
- ¿Te falla la memoria?
- ¿Retienes líquidos?
- ¿Tu piel se siente áspera y sin brillo?
- ¿Sientes que te falta energía?
- ¿Sufres de inflamación en el estómago?
- ¿Tienes acné intermitente?



RESULTADOS

SI RESPONDISTE “SÍ” AL MENOS A TRES PREGUNTAS

Son síntomas claros de que tu cuerpo podría estar saturado de agentes contaminantes, esto de acuerdo con la doctora Sara Gottfried, autora del libro *Younger* y creadora de un programa para darle *reset* al organismo. Es importante entender que no llegaste a este punto de saturación de la noche a la mañana y, por lo tanto, tampoco es posible limpiar tu sistema al cien en tiempo récord. Lo que sientes es el resultado de años de malos hábitos o exposición a toxinas de manera voluntaria, tales como el cigarrillo, o involuntaria como los pesticidas, así que no te culpes y mejor lánzate a revertir este proceso.

Lo que NO es

PARA AVANZAR CON PASOS FIRMES, ACLAREMOS LOS MITOS

REGLA NÚMERO 1 |

NO ESTÁS A DIETA

La desintoxicación no equivale a una dieta para bajar rápido de peso (aunque desde luego ayuda), más bien es un método de limpieza. Por lo tanto, los jugos y curas que prometen ‘resetearse’ en 24 horas no te llevarán muy lejos, es con base en pequeñas acciones diarias que tu organismo vivirá libre de toxinas. No habrá recortes extremos y no pasarás hambre. ¿Por qué? “No es buena idea privar a tu cuerpo de nada, necesita fibras y proteínas a diario”, explica la dietista Joy Dubost, “sí, debes aumentar la ingesta de frutas, verduras y alimentos ricos en fibra, pero no reemplazar con ellos tus comidas”. No nos limpiamos durante una semana para aguantar lo que sea durante el resto del año. Debemos tener constancia.

REGLA NÚMERO 2 | NO ES UN PROCESO MÉDICO

“Una de las peores tendencias que he visto relacionadas al *detox* son los lavados de colon”, asegura la doctora Stephanie Wegner, pues además de que no son necesarios, “te pones en riesgo de infecciones o incluso puedes dañar tus intestinos”. Este tipo de procedimientos suelen ser agresivos con tu sistema, prescinde de ellos, pues por más que Gwyneth Paltrow jure que son lo máximo, la realidad es que los expertos recomiendan limpiar el colon mediante alimentos saludables y no irritantes.

REGLA NÚMERO 3 | NO HAY UN BOTÓN DE REINICIO

El *detox* no es como si encendieras de nuevo tu computadora luego de un fallo para que todo quede en orden. El proceso varía en cada persona de acuerdo con su estado y metabolismo, y no podemos generalizar los resultados. Si alguien te promete renovación al 100% luego de una desintoxicación de ocho días, no le creas. Con el método que te proponemos, quizá empieces a notar cambios en la primera semana y se asienten hasta la quinta; ten paciencia y constancia.

REGLA NÚMERO 4 | NO ESTÁS HACIENDO ALGO QUE TU CUERPO NO PUEDA HACER POR SÍ SOLO

“Tu hígado y otros órganos remueven los desechos del organismo de manera natural”, asegura Wegner. Entonces, es verdad que en teoría no necesitamos un *detox*. “El problema es cuando los cargamos de trabajo y los ponemos a procesar todo tipo de elementos difíciles, como los embutidos, el azúcar o el alcohol; entonces se quedan cortos de energía para cumplir su función desintoxicante”, añade. Es por esa razón que debemos darles combustible con alimentos que los refuercen y disminuir aquello que los está saturando.



Ya que tienes una idea un poco más clara del proceso es momento de ponerse en acción.

Programa para las semanas 1 y 2

Lo prometido es deuda: no vamos a sacar toda la comida sólida de tu dieta, pero sí haremos una transición hacia un menú más saludable, y para lograrlo...



DIRÁS “ADIÓS” A LOS LÁCTEOS

Aunque no seas intolerante a la lactosa, en mayor o menor grado tus intestinos se inflaman cuando los consumes porque sus enzimas son difíciles de digerir y te causan gases. Según la Academia de Nutrición y Dieta de Estados Unidos, los malestares no siempre están ligados a alergias, y tampoco es que la lactosa sea mala para el organismo en sí, lo que sucede es que no todos somos capaces de procesar la proteína llamada lactasa que la contiene, y ésta pasa intacta por el sistema digestivo causando todo tipo de incomodidades. Otra desventaja de los lácteos es que, por lo general, son altos en grasa, hecho que se refleja en imperfecciones de la piel.

TAREA:

Comienza un diario de comida. Anota todo lo que consumas cada día. No dejes nada fuera, al cabo de unos días comenzarás a notar patrones como que te saltas una colación, que estás comiendo demasiado por las noches o que tiendes a ver más pastas que verduras en tu plato. No olvides hacerlo ningún día del curso, pues las notas serán útiles después.

Queso, crema, mantequilla, helados y yogur son los lácteos más evidentes |

Si no puedes cortarlos al 100% de tu dieta, intenta encontrar sus versiones sin lactosa. De acuerdo con datos de la agencia especialista en consumo, Kantar Worldpanel, cada hogar en México bebe en promedio 217 litros de leche al año, así que si optas por una de granos en lugar de la de vaca, habrás hecho un gran avance. Reemplaza la regular de tu café o cereales por una de soya, almendras o nuez.



MENÚ DE PLATOS FUERTES

DIETA LIBRE DE LÁCTEOS



POLLO CON COLIFLOR Y ACEITUNAS

Marina trozos de pechuga de pollo en aceite de oliva y jugo de limón. Sazona la coliflor con tomillo, pimienta, ajo y un poco de cáscara de limón. Coloca todo en el horno por 50 minutos a 200 grados hasta que esté dorado.



BOWL DE ARROZ VEGETARIANO

Mezcla una taza de arroz salvaje con brócoli y zanahorias asadas, agrega cebollas caramelizadas, pimientos y un poco de ajo. Salpimienta al gusto.



ARROZ AGRIDULCE CON POLLO

Asa el pollo con aceite de coco, agrega pimientos, zanahorias y cualquier otro vegetal que te guste a la sartén. Fríe en la mezcla una taza de arroz precocido, trozos de piña y cilantro. Sazona con un poco de salsa de soya.



PIZZA VEGETARIANA SIN QUESO

Corta champiñones, berenjenas, pimientos, cebollas y zanahorias en julianas. Colócalos sobre tu masa de pizza con salsa de tomate y mételos al horno por 30 minutos a 200 grados. Una vez afuera, agrega espinaca cruda y hojuelas de chile al gusto.



PASTA CREMOSA SIN LÁCTEOS

Haz la salsa dorando ajo y cebolla con un poco de aceite de oliva, añade brócoli y champiñones. Una vez crujientes, vierte leche de soya en la olla, salpimienta y hierva a fuego lento. Esta receta puede usarse con cualquier tipo de pasta y acompañamientos, ya sea pollo o carne.

¡Así de simple, ya pasaron tus primeras semanas! |

LO QUE ELIMINAMOS EN ESTA FASE: TU INFLAMACIÓN Y PESADEZ

Podrías empezar a notar que tu vientre se agranda menos a lo largo del día, que tienes menos imperfecciones o incluso que respiras de mejor manera, pues los lácteos aumentan tu producción de mucosidad por su pH ácido. Adiós al congestionamiento nasal. Tu digestión se sentirá más rápida que de costumbre y no tendrás gases ni diarrea.

FUENTE: UCLA MEDICAL CENTER



TIP

Los lácteos son una fuente importante de calcio, para seguir teniendo este nutriente, aumenta tu consumo de brócoli, coliflor, nueces, almendras, chía, tofu, higos, lentejas y frijoles.



Tés amigos

Ya que durante el proceso de *detox* se recomienda beber mucha agua y té, éstos son nuestros sabores favoritos:

- **Diente de león.** Esta flor ayuda a eliminar las toxinas del hígado, mantiene el balance de tus electrolitos y restablece la hidratación.
- **Jengibre con limón.** Bébelo por la mañana, en dosis ligeras el jengibre reduce la inflamación del cuerpo y controla el azúcar en tu sangre.
- **Té de naranja.** No hay nada con más antioxidantes y vitamina C que los cítricos, toma una taza después del almuerzo para recargar tu energía.
- **Té de menta.** La clave para una mejor desintoxicación es un excelente sueño (te hablaremos de ello más adelante en el curso) y esta hierba relajante es la entrada al paraíso del buen dormir.



Los jugos: el inicio de todo

El *boom* de la desintoxicación con jugos fue tan grande que hoy día los ligamos en automático al *detox*, y aunque son el proceso más famoso de todos, no son necesariamente los más sanos. Te explicamos en qué consisten y por qué no te recomendamos sumarte a este método que tomó fuerza en los años más recientes.

¿DE QUÉ SE TRATA?

Hay distintos tipos, niveles y marcas de desintoxicación, pero la idea básica de todos es alimentarse durante uno, tres, cinco, siete y hasta 14 días sólo con jugos, hechos de supuestas mezclas preparadas para aportar al cuerpo todos los nutrientes que necesita para limpiarse y estar sano. Dependiendo del programa en que estés, puedes tomar de tres a cinco al día, y al cumplir el tiempo meta, te aseguran haberte desintoxicado (vuelve a la leer la regla número 3).





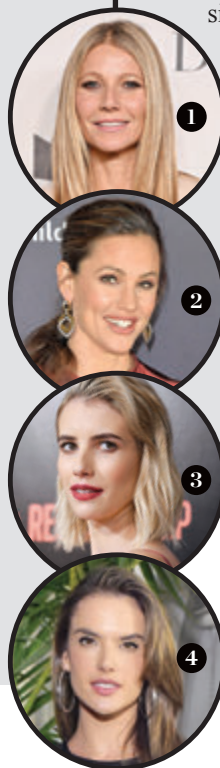
EVITA... CAER EN EXTREMOS

Beyoncé y Gwyneth Paltrow se han sometido a la famosa “dieta de la limonada”, en la que sólo bebes una receta especial con jugo de limón, pimienta cayena y miel de maple. Es la más estricta de todas porque pasas casi un mes sin probar bocado. “Los regímenes líquidos no te proveen de todo lo que necesitas, podrías subir deficiencias de varios tipos entre más los practiques, fallas musculares, baja energía, falta de concentración, mareos, dolores de cabeza y mal humor”, explica Jaime Mass, dietista y nutricionista. Otro problema posible es que tu metabolismo se acostumbre a no recibir sólidos durante determinado tiempo, y al consumirlos por fin, los almacene causando un minirrebote de peso. Lo más peligroso es que se pueden desatar enfermedades latentes: “Quien tenga tendencia a la diabetes o a trastornos digestivos, corazón o riñones, podría dispararlos al entrar en estas dietas líquidas”, asegura el experto.

MEJOR... ÚSALOS COMO REFUERZO

No hay necesidad de eliminar de tu lista los líquidos siempre y cuando sean un complemento a tu dieta, por ejemplo, los jugos hechos de superalimentos han conquistado a medio Hollywood con sus beneficios: Lea Michele, Jennifer Garner, Emma Roberts, Vanessa Hudgens, Gwen Stefani, Nicole Richie, Alessandra Ambrosio e Ewan McGregor ¡los toman en el desayuno!

Otra opción líquida, la cual incluye sólidos son los *tés detox*, diseñados con ingredientes que tienen un propósito específico, está el caso de combatir la celulitis, limpiar el estómago o la piel, y puedes llevar una alimentación regular mientras los ingieres, porque no reemplazan a ninguna otra comida del día.



1. Gwyneth Paltrow
2. Jennifer Garner
3. Emma Roberts
4. Alessandra Ambrosio

**En nuestra
siguiente
edición:**

Te damos un manual completo sobre la desintoxicación de la piel. ¿Quién diría que el *detox* también incluye tratamientos de *spa*? Descubre de una vez por todas qué significa *gluten free* y si es necesario sumarte a esta tendencia.



DETOX

INTENSIVO

PARTE 2

TU PIEL

te necesita

C omúnmente ligamos la palabra *detox* a un esfuerzo titánico por ser saludables, pero si sustituyes esa idea por el hecho de que estamos haciendo una limpieza interna, no más compleja ni pesada que las mascarillas o el lavado de pelo, la desintoxicación se convierte en un placer. Nos encanta ir al *spa* o al salón de belleza y dejarnos consentir, ¿cierto? Jamás lo vemos como un sufrimiento o un pendiente, entonces, cambia tu *chip* del concepto y deja de verlo como una prueba a tu voluntad de hierro. No pienses que morirás de hambre, aguantar rutinas exhaustivas o a declararte en bancarrota por comprar productos caros. En esta edición dejemos ir lo que no le sirve al cuerpo de manera tranquila y sencilla.

Por **Jessica Moreno**

Tu cutis, tu aliado

TEMARIO:

- La importancia del *detox* cutáneo
- Rutina para una piel libre de toxinas
- Programa de la semana 3 y 4
- Descifrando el *gluten free*
- Bebidas saludables



Los cambios que hiciste en tu dieta las semanas pasadas ya estarán reflejándose en la piel, pues una vez que los lácteos disminuyen en tu sistema, las imperfecciones son menos frecuentes. No es momento de bajar la guardia. ¡Todo lo contrario! Es la oportunidad perfecta de doblar los esfuerzos y prepararte para comenzar el año con un cutis renovado, fresco y fabuloso.



¿Por qué necesitamos hacer un *detox* de piel?

Tu órgano más grande es capaz de absorber y desprender muchos elementos a través de los poros. Según estudios de la marca Dermalogica, el aire contiene hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP), partículas que inflaman la piel y le dan un tono disparejo. Prueba y pasa un algodón con agua micelar por tu cara antes de dormir y verás las impurezas que acumuló. Independiente a los efectos de tu dieta, todos los días sales a la calle y te rodeas de tráfico y contaminación, si sumas sudor y maquillaje al paquete, tienes una sobrecarga de elementos dañinos para tu rostro... pero no te preocupes, tiene solución.

Guía para liberar tu piel de toxinas



TIP

“Para desmaquillarte, deja que el producto se asiente 15 segundos en tu piel antes de comenzar a frotar, de esta manera no forzarás el proceso, en especial sobre tus pestañas”.

—Alicia Trani,
maquillista profesional

1

LIMPIEZA

Para construir hay que derribar, así que el primer paso es quitar de tu piel toda la suciedad. Antes de aplicar cualquier crema o tratamiento, tu cutis necesita ser como un lienzo en blanco dispuesto a recibirlos, si no, lo que apliques a tu rostro, por más efectivo que sea, no tendrá tanto impacto. Asegúrate de lavarlo apropiadamente cada noche con agua fría y con tu limpiador preferido.



2

RECONSTRUCCIÓN

Durante la noche tu piel trabaja en su renovación, se relaja y respira; cuando hay suciedad obstruyendo los poros, las células no pueden hacer su trabajo con libertad y despiertas con aspecto fatigado, pues no diste espacio para la recuperación. Investigadores del centro Advanced Dermatology, en Brooklyn, aseguran que a partir de las 11 de la noche (estés dormida o no) sucede la magia. La temperatura de tu cuerpo cambia y, una vez que alcanzas el sueño profundo, los niveles de cortisol bajan y tu tez comienza a desinflamarse. “Si duermes poco o mal retendrás agua y se notará alrededor de los ojos, entre otras áreas del cuerpo”, dice la doctora Mona Gohara del centro. Lección: ve a la cama temprano, con la cara limpia y con tu crema nocturna favorita puesta.





La piel puede liberar hasta 30,000 células muertas por minuto y generar cien mililitros de sudor por día. Es necesario ayudarle a retirar lo que no necesita con una exfoliación.

FUENTE: DERMALOGICA.COM

EXFOLIACIÓN

Retira todas las impurezas del rostro al menos una vez a la semana con un producto especial. Hay infinidad de mascarillas en el mercado, pero te recomendamos elegir una con ingredientes naturales para que además te aporte la sensación de frescura. Pon agua a calentar y deja que el vapor llegue a tu rostro para abrir los poros (ten cuidado de no acercar mucho tu cara). Aplica la mascarilla, ponte tus audífonos y escucha tu canción preferida, habrás conseguido un *detox* casero de mente y cutis.



DESINTOXICA TU MIRADA

No se trata de un *detox* de sustancias, sino de una relajación en el área, pues es una de las más sensibles y no debemos descuidarla. Si tus ojos se ven descansados, automáticamente tu cara lucirá mejor. Después de desmaquillarte no olvides aplicar una crema para ojos con vitamina E, que estimule la producción de colágeno. Para complementar, una vez a la semana refresca toda la zona con una mascarilla fría.

¿QUÉ CREMA DEBO USAR?

Todo depende de tu cutis, si es seco le vendrá bien una de textura densa. Si es graso será mejor que uses un producto ligero. Acércate a un asesor para que haga un análisis completo de tu piel y te recomiende una fórmula adecuada; pero sin importar el veredicto, tendrás que usar una crema para el día y otra para noche, y no intercambiarlas, pues casi todas las nocturnas tienen ingredientes que reaccionan con el sol, y las diurnas no tienen el poder reparador de sus opuestos.



TIP

¡No olvides el cuerpo! Exfolia de pies a cabeza una vez por semana con un cepillo en seco, talla con movimientos circulares y pon atención a las zonas con celulitis para drenarlas. Al final, aplica una crema para humectar.

¿ESTO ELIMINARÁ EL ACNÉ?

La zona T (frente, nariz y barbilla) tiende a ser grasa debido a que ahí se encuentran más glándulas sebáceas; es normal que notes brillo o puntos negros. Luego de una semana de dieta poco saludable, también podrían aparecer imperfecciones, mas “una limpieza incorrecta no es causa directa de acné, tampoco la dieta ni la falta de uso de productos”, dice Gohara. El acné es una enfermedad en las capas profundas de la piel y debe ser tratada como tal, por lo que el *detox* no sirve sin la ayuda de un dermatólogo.

Intenta seguir esta rutina de belleza de modo constante en el año, o al menos el resto del curso; estarás tan contenta con los resultados que te motivarás a seguir.



TIP

Lo que debes evitar: toda esa comida ‘confort’ que viene a tu cabeza, tacos, *pizzas*, hamburguesas, pasta, pan... y cualquier otra con harina procesada.

Así, es más probable que te saques la lotería a que seas alérgica al gluten, sin embargo, la industria de los alimentos se ha aprovechado del *boom* para crear productos que no lo contengan. Si quieres estar segura de que no eres parte de ese 1%, puedes hacer un test de alergias y cortarlo de tu dieta en caso de ser necesario, pero si no, no hay necesidad de entrar en pánico, tómalo con moderación y listo.



Bebidas que te hacen bien

Después de los recortes que has hecho a tu dieta, necesitarás tomar energía de otras fuentes más apropiadas. Los órganos que hacen la desintoxicación oficial del cuerpo son los riñones, hígado, páncreas y colon, así que a ellos debemos dedicarnos. El objetivo no es ponerlos a trabajar extra, sino ayudarlos a funcionar bien. Apuesta por estas recetas clásicas, aprobadas por nutriólogos y adoradas por celebridades.

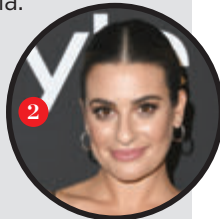
- **Agua tibia con limón por la mañana**

Un favorito de Jennifer Aniston (1). Activa tu organismo y lo acelera para que corra al 100 durante el resto del día.



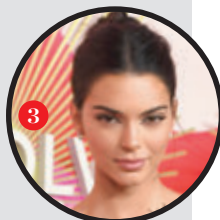
- **Jugo verde a mediodía**

(Naranja, piña, apio y perejil) Un básico para Lea Michele (2). Después del desayuno y el almuerzo, la combinación llena de fibras ayudará a tu digestión.



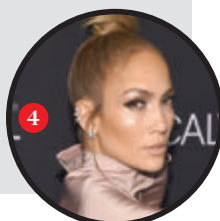
- **Té verde todo el día**

Indispensable para Kendall Jenner (3). Se encuentra repleto de antioxidantes que inundan tu sistema para regenerar las células de pies a cabeza.



- **Shot de jengibre en ayunas**

J.Lo (4) no puede vivir sin él. Es un quemagrasas infalible.



TERMINEMOS CON UNA NOTA DULCE

El agua es clave para desintoxicar tu piel, elimina las toxinas del tracto gastrointestinal e impide que salgan a la superficie, además ayuda a que no se reseque. Quizá eso ya lo sabías, pero te tenemos una sorpresa: otras bacterias que contribuyen a limpiar tu intestino, como lo hace el vital líquido, son los probióticos, presentes en algunos yogures (deslactosados), en las aceitunas y el chocolate oscuro.

Tienes permiso de comer un poco, es por tu bien.



En nuestra siguiente edición:

Detox del gym. Un manual de la actividad física que necesitas para una desintoxicación saludable, y ya que nos ponemos los tenis, te enseñamos a preparar los *smoothies* antioxidantes más deliciosos para llenarte de energía y liberar toxinas.



DETOX

INTENSIVO

PARTE 3

ES HORA *¡de moverte!*

Una buena circulación de la sangre es la mejor manera de regenerar tus células, ya que finalmente ése es el objetivo máximo del *detox*, el cual ha sido expuesto de modo un tanto dramático por celebridades como Demi Moore o Kim Kardashian, al practicar la terapia de plasma rico en plaquetas, mejor conocida como PRP o ‘terapia del vampiro’, por su *look* sangriento. Con este método que, de modo general, retira y reinserta tu propia sangre para darle un flujo rápido y recargado, ellas aseguran conservar su piel de veinteañeras. Un secreto: no necesitas este tipo de procedimientos cuando existen opciones más amables. ¿Se te ocurre otra forma de poner a circular tu sangre? Claro... ¡El ejercicio! Hablemos de cómo influye el movimiento en tu bienestar y descubre los secretos de belleza de otras estrellas, igual de efectivos, pero mucho más fáciles de llevar a cabo.

Por **Jessica Moreno**

Bienestar total

TEMARIO

- Análisis de tu diario
- Programa de la semana 5 y 6
- *Gym detox*
- *Smoothies* para volver a la vida
- Guía del sueño

Tu diario de comida |

Ya estamos a la mitad del curso, y para este momento, luego de haber cortado tu consumo de lácteos y disminuido los carbohidratos poco saludables, tu cuerpo debe estar notando el *boost* de energía. Presta mucha atención a tus apuntes diarios de menú y analiza qué tanto ha cambiado tu dieta, empieza a medir las reacciones de tu cuerpo (que son únicas) con respecto a ella y observa qué días te sentiste más satisfecha. Repítelos. Monitorearte es la única manera de notar los cambios que te han hecho bien y en qué aspectos debes trabajar todavía. Sigue con tu diario; es el enfoque *mindfulness* a tu comida.



COMER CARNE O NO, ÉSA ES LA CUESTIÓN

Éste es uno de los puntos más sensibles cuando se trata de organizar tu menú. Por cuestiones éticas, ecológicas o nutricionales, es necesario adaptar nuestro consumo, ya que requerimos proteínas (de ésta u otras fuentes) y tenemos que decidir el mejor modo de obtenerlas.

De acuerdo con los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), consumir carne roja en exceso puede aumentar el ácido úrico y el colesterol en tu sangre, lo que a la larga provoca obesidad e infartos. Tenerla en tu plato una o dos veces a la semana es más que suficiente, y puede ser de cordero, res o cerdo. En cuestión de carne blanca opta por pollo y el pavo, una opción alta en hierro.

He aquí la parte complicada: la OMS alerta que el consumo de carne procesada puede incrementar el riesgo de cáncer. ¿Cómo identificarla? Son las preservadas como ahumada, seca, curada y con conservadores. Su forma más conocida: embutidos, salchichas, jamón, salami, chorizo, tocino y patés, todos altos en sales y grasas saturadas que no te ofrecen las proteínas de su versión fresca.

El dietista Emer Delaney calculó que si comes poco más de 90 gramos al día de este tipo de carne estás en zona de peligro, por lo que conviene reducirlo a menos de 50 (es decir, dos rebanadas de jamón al día). Y de preferencia, ofrece a tu cuerpo un descanso de ellos.

Programa de la semana 5 y 6

Continúa diciendo “no” a los lácteos, sigue las reglas de consumo de *carbs* (temprano en el día y como guarniciones) y asegúrate de no ingerir carne roja más de dos veces a la semana, resáltala en tu diario para que lleves la cuenta.

Si en estos días tienes ganas de un pedazo de carne en cualquier presentación, podría ser indicio de una deficiencia de hierro, sobre todo si también te sientes cansada. Complementa tu alimentación con frijoles, espinacas y frutos secos, ricos en este mineral. El cuerpo en proceso de desintoxicación puede tener síntomas de abstinencia; es normal, sobre todo si estabas acostumbrada a comer carne a diario.



TIP

Independiente a la rutina de entrenamiento, el sudor y la respiración vienen en el paquete, así que elige el deporte que más te agrada y disfruta de los resultados a tu salud.



ESCUCHA LO QUE PIDE TU CUERPO

Aunque las modificaciones en tu dieta han sido paulatinas para no crear un impacto negativo, sí afectarán tu sistema, así que no dejes de monitorear tus sensaciones. Tu diario de comida será tu aliado para saber qué alimentos te llenan de energía y cuáles se quedan cortos.

GYM DETOX

Sudar, respirar, fluir |

Los beneficios del ejercicio van más allá de tener una figura de ensueño, según datos del Instituto de Dermatología Radiant Skin en Nueva York, es una de las maneras de desintoxicar tu cuerpo. Mediante el sudor liberas toxinas, destapas los poros y eliminas sustancias como alcohol, colesterol y sal. También es efectivo para prevenir la retención de calcio en los riñones y evitar piedras e infecciones. ¡Puras ganancias!

La respiración es otro conducto de desintoxicación, ya que con cada inhalación llevas oxígeno nuevo a la sangre y esto regenera

las células. Pero aunque es un acto automático, no siempre lo hacemos de modo correcto. En la mañana, estírate 10 minutos y practica una respiración consciente. Infla los pulmones y expulsa todo el oxígeno, tratando de alcanzar con tus manos el techo, los costados y tus pies. “Tu cuerpo estuvo dormido muchas horas y debes darle un inicio oxigenado para que tenga energía durante el día”, explica Raquel Castilla, fundadora del centro de bienestar Omcean Yogi. “Si lo lanzas a trabajar en la oficina, por ejemplo, podrías afectar procesos básicos, como ir al baño o digerir de manera correcta”.



Bebidas energéticas

PASEMOS A LA PARTE DELICIOSA: RECUPERA ENERGÍA LUEGO DE TU RUTINA DE EJERCICIO CON UN SMOOTHIE.

FESTIVAL DE MORAS

Aquí tienes una poderosa combinación de antioxidantes para que tu piel luzca mucho más joven. No contiene azúcar, pero es muy dulce, así que puedes tomarlo de postre.

INGREDIENTES

- 1 taza de frambuesas
- $\frac{3}{4}$ de taza de leche de arroz o de almendras
- $\frac{1}{4}$ de taza de cerezas
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharada de miel
- 2 trocitos de jengibre
- 2 cucharadas de jugo de limón

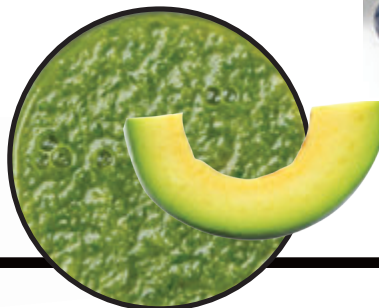


PÍNTATE DE VERDE

Uno de los favoritos del *detox*. El limón y el jengibre aceleran tu metabolismo, mientras que el agua de coco y la pera lo endulzan y el aguacate brinda la sensación de saciedad.

INGREDIENTES

- 1 pera
- $\frac{1}{4}$ de aguacate
- $\frac{1}{2}$ pepino
- $\frac{1}{2}$ limón
- Un puño de cilantro
- 1 taza de col rizada
- 1 trozo de jengibre
- $\frac{1}{2}$ taza de agua de coco



MORADITO

Prepara el té y déjalo reposar durante tres minutos con la miel hasta que se disuelva. Luego lícualo con los demás ingredientes. Puedes agregar hielo para hacerlo estilo *frappé*.

INGREDIENTES

- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de moras azules
- $\frac{1}{2}$ plátano
- $\frac{3}{4}$ de taza de leche de soya
- $\frac{1}{2}$ taza de agua
- 1 bolsa de té verde
- 2 cucharadas de miel



Detox = antioxidantes |

“Por cada molécula de toxinas en tu cuerpo generas una de radicales libres, los cuales dañan tu ADN, aceleran y perjudican los tejidos del cuerpo y actúan como oxidantes”, explica la doctora Sara Gottfried. He ahí que entran en función los elementos antioxidantes, indispensables para mantener a tu cuerpo saludable y en forma.

LIMONADA DE FRESA

La vitamina C de este *smoothie* te aporta antioxidantes, y como está hecho con base en agua, puedes usarlo para acompañar tu comida. También es una fuente de calcio y ayuda a reducir tu nivel de colesterol.

INGREDIENTES

- 10 fresas
- 1 taza de agua mineral
- 2 cucharadas de miel
- Jugo de un limón
- 4 hojas de menta
- ½ taza de hielos



EL POSTRE

El plátano es una gran fuente de potasio, los cacahuates tienen grasas naturales necesarias para el cuerpo y el cacao contiene antioxidantes, un combo ideal para tomarse en la mañana. También puede funcionar como un reemplazo de postre.

INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de leche de soya
- 1 plátano
- 2 cucharadas de cacao
- 20 gramos de cacahuates

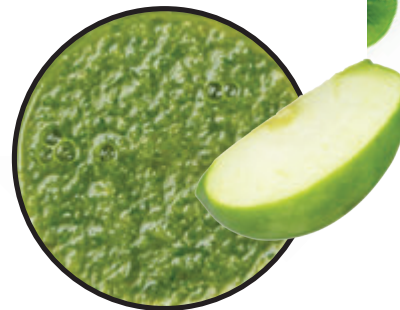


SMOOTHIE VERDE

¡Adiós, retención de líquidos! Aunque sus ingredientes no son muy comunes en las bebidas, son de lo más saludables, y gracias a la manzana cobran un sabor muy fresco.

INGREDIENTES

- 2 manzanas verdes con cáscara
- ½ taza de espinacas
- ½ aguacate picado
- ¼ de taza de perejil
- ½ taza de rúcula
- 1 ½ tazas de agua



MELÓN CON KIWI

Otro *smoothie* rico en antioxidantes y vitamina C. Mezcla el melón, el limón y los hielos en la licuadora, luego agrega poco a poco el kiwi congelado, pero no lo licues por completo, para dejarle trocitos a tu bebida. Al final, endúlzalo con una cucharada de miel, aunque si te gustan los sabores ácidos no es necesario incorporarla.

INGREDIENTES

- 2 tazas de melón
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de miel
- 1 ½ de kiwi congelado
- ½ taza de hielos

Dulces sueños

LA IMPORTANCIA DEL DESCANSO EN TU *DETOX*

Piensa en todo lo que sucede a tu cuerpo mientras duermes: es su momento de recuperación, reparación y crecimiento. Las células se refuerzan dándote no sólo un mejor aspecto, sino un organismo más sano y energético. Una de las funciones más importantes que tu sistema cumple mientras sueñas es desintoxicar tu mente, ya que según el equipo de la Universidad del Centro Médico Rochester, el cerebro dispone de un mecanismo que libera desechos como lo hace cualquier otro órgano. El llamado sistema *glimfático* dirige las células de esta área para limpiar toxinas y prevenir enfermedades, como Alzheimer, u otros desórdenes neurológicos.



PARA TENER UN SUEÑO ININTERRUMPIDO, QUE DEJE A TU CEREBRO REALIZAR SU LIMPIEZA, SIGUE ESTOS CONSEJOS.

1 **Duerme de costado.** Según los avances del *biohacking* (una rama moderna de la biología), el sistema *glimfático* del que hablamos trabaja mejor cuando dormimos en esta posición.

2 **Evita los estimulantes.** La cafeína fluye por tu sistema ocho horas después de ingerirla, y el contenido que observaste en la televisión (sonidos e imágenes) corre por tu cerebro hasta un par de horas después. Por ello, debes disminuir estos contactos al mínimo.

3 **No consumas alcohol antes de dormir.** En promedio, tu cuerpo tarda 60 minutos en procesar una copa, por lo que si te tomas tres antes de ir a la cama, habrás perdido tres valiosas horas de buen sueño.

4 **Dile adiós a los alimentos ácidos, como tomate, cebollas y ajos, que son los causantes del reflujo.** Este malestar estomacal es el que más despierta a la gente.

Según la Organización Mundial de la Salud, las personas tienden a dormir al menos una hora menos que hace 10 años, ya sea por trabajo u ocio; nuestras horas de sueño promedio son, como máximo, siete.

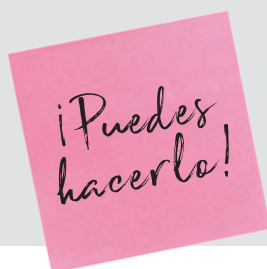
Consejos célebres

TOMA NOTA DE LOS TRUCOS QUE ESTAS ESTRELLAS UTILIZAN PARA MOTIVARSE A DESINTOXICARSE.



Kate Hudson

La recién mamá siempre ha tenido un cuerpo que redefine nuestras metas físicas, pero no lo ha obtenido fácil. Cuando no encuentra motivación recurre a hojas de papel autoadhesivo que se ha dejado a ella misma, entra a Instagram y se pone su ropa de ejercicio para alentarse a ir al *gym*. Como ella, déjate una nota en el espejo o en el refrigerador recordándote por qué tienes que seguir.



Heidi Klum

La modelo toma baños con sal de Epsom, proveniente de Inglaterra y rica en magnesio y sulfato. Pero no te preocupes, para apuntar a su piel no necesitas este producto; cualquier sal marina regular hará el efecto. El agua caliente relaja los músculos mientras que la sal exfolia el cuerpo al liberar las toxinas a través del sudor. Los finlandeses descubrieron este secreto mucho antes y por eso inventaron el sauna.



Alicia Silverstone

La actriz creó, junto con un grupo de nutriólogos, su propio plan, llamado The Kind Diet, que consiste en comer cosas 'amables' con el ambiente, es decir, alimentos naturales no procesados y, para los más comprometidos, un menú sin carne. Tiene libros, vitaminas y consejos para quienes quieran seguir sus pasos en thekindlife.com



En nuestra siguiente edición:

Llegó la hora de hacer un *detox* del mundo digital; los beneficios que notarás en mente y cuerpo son enormes. Además: adiós alcohol y azúcar. No es misión imposible, sino una apuesta por tu bienestar.



DETOX

INTENSIVO

PARTE 4

DI ADIÓS A... *¡los dulces!*

Debes estar orgullosa de los avances que has logrado. Tu dieta ha dado un giro hacia un metabolismo más en forma; esperamos que los cambios no fueran tan difíciles y los resultados estén valiendo la pena. Pero aún no hemos terminado. Nos falta un paso importantísimo para llegar a la meta: cortar el exceso de azúcar. Ya que estás convencida de los beneficios que este *detox* puede hacer en tu sistema, encontrarás la voluntad para combatir tus antojos dulces. Aunque no será tarea sencilla, te darás cuenta que se trata más de una cuestión de hábitos que de gustos. No te rindas: estás muy cerca de alcanzar tus objetivos. ¡Felicidades! El 2019 es tuyo.

Por **Jessica Moreno**

Domina la voluntad

TEMARIO

- Azúcar, ¿dulce enemigo?
- Programa de la semana 7 y 8
- Desintoxicación digital
- Regreso del *detox*

Hablemos del dulce |

La organización de salud American Heart Association recomienda que los hombres no consuman más de 37.5 gramos de azúcar al día (equivalente a nueve cucharaditas) y las mujeres 25 gramos (equivalente a seis cucharaditas), esparcidas en todas las presentaciones, desde el polvo hasta los jugos, así que no pienses sólo en la que incluyes en tu café. Sin embargo, la gente promedio en América rebasa las 20 cucharadas al día, lo cual puede generar obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas e hígado graso, entre otros males. Tu misión de estas semanas será disminuir tu ingesta. Muchos alimentos la contienen y son justo los que por lo general nos llevan al exceso. Táchalos de tu dieta, de inmediato:



1 Bebidas endulzadas. Jugos de frutas procesados, bebidas energéticas, aguas de sabor, refrescos, todos los líquidos que no sean agua, té o estén hechos con ingredientes frescos (como los *smoothies* que te propusimos en la edición anterior) tal vez tienen mucho más azúcar de la que puedes prescindir. Este recorte líquido es uno de los más significativos.

2 Repostería. Galletas, *cupcakes*, pasteles y pan, además de que tienen los carbohidratos refinados a los que renunciaste en la edición dos, tienen azúcares. Son doble amenaza.

Programa de la semana 7 y 8

¿Qué sería de la vida sin un poco de dulce?
No lo sacaremos por completo de tu menú; sin embargo, haremos ajustes estratégicos para que lo consumas con sabiduría. Para empezar, la nutricionista Emer Delaney aconseja:



PASO 1 | Reduce todo tu consumo a la mitad; por ejemplo, si tomas tu café con dos cucharadas de azúcar, sólo ponle una.

PASO 2 | Cambia tus bebidas por infusiones. Una de las maneras más eficaces para calmar la ansiedad causada por los antojos de azúcar procesada es el sabor de las frutas naturales. Pon fresas y menta a tu agua del día, el jugo de media naranja o unos trocitos de piña. Además de verse fresca y motivarte a beber más, alejará tu mente de las gaseosas y, literalmente, calmará tu sed de dulces.



PASO 3 | Evita la trampa del primer alimento del día ultraazucarado. Café con azúcar con un pan tostado y mermelada son calorías vacías, lo mismo que un tazón de cereal; te dan energía y te llenan a corto plazo, pero no son suficientes para arrancar tu mañana. Necesitas proteína. Huevos con aguacate o un sándwich de pollo, eso sí es un desayuno de campeones.

PASO 4 | Reemplaza todos los aderezos cremosos (que suelen estar llenos de azúcar) por ingredientes naturales, como limón o miel.





TUS OPCIONES

He aquí formas de reemplazar el azúcar que consumes a diario por ingredientes más sanos.

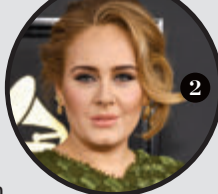
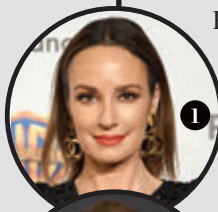


Chocolate en polvo	Cacao (1)
Salsa de soya	Limón (2)
Catsup	Sal y pimienta (3)
Salsa barbacoa o <i>teriyaki</i>	Vinagre y mostaza (4)



NO... LA BORRES DE TU MENÚ

Una de las dietas de moda seguida por muchas celebridades es la de cero azúcar, pero como todo en la vida debes encontrar el balance. Hay casos extremos, como el de la presentadora de televisión **Catt Sadler** (1), quien de hecho confesó que resultaba casi imposible de llevar, pues todo la contiene, no solamente los alimentos evidentes como el pastel de chocolate, sino las frutas. Además de difícil, no es un método sano.



SÍ... HAZ CONCIENCIA DE TU ABUSO

Por otra parte, tenemos el caso de **Adele** (2), quien se dio cuenta de que estaba consumiéndola en exceso. “Tomaba 10 tazas de té al día con dos cucharadas de azúcar cada una, es decir, ¡20 al día! Dejé de ponerla en mi té y siento que tengo mucho más energía que nunca”, declaró la cantante. Este tipo de revelaciones las tendrás al final de la octava semana, cuando analices tu diario de comidas y descubras de qué manera ha mejorado tu organismo.

TIP

Opta por azúcar no refinada, ya que durante ese proceso conserva su dulzor, pero pierde sus proteínas, agua y grasas naturales, nutrientes que el cuerpo necesita.

El azúcar no es tu enemigo. Encuentra tu punto medio.

Sin alcohol

Todos los avances que has hecho hasta ahora necesitan de una ayuda final: que dejes de beber estas semanas y moderes tu consumo de cocteles de ahora en adelante. El alcohol es diurético y hace que tus células pierdan agua sin control, lo que deshidrata todos tus órganos, incluida la piel. Por si fuera poco, tus riñones trabajan más para manejar el exceso de fluido que pasa por tu cuerpo y, además, su valor nutricional es nulo, la mayoría está cargado de azúcar, y mientras tu hígado labora en procesarlo, descuida la desintoxicación de otras partes. Piensa en todos estos contras, pero mientras bebe un mojito a la Gwyneth para compensar...



Mojito detox

Gwyneth Paltrow compartió su receta mágica (y deliciosa) de una bebida que sirve para limpiar el sistema. Mezcla media taza de albahaca, un pepino, el jugo de medio limón y una manzana. Lícualo con media taza de agua y bébelo de inmediato para que no pierda sus propiedades.



LO QUE ELIMINAMOS EN ESTE PASO

Tu cansancio, ya que tu cuerpo no está ocupado descomponiendo el azúcar en tu sistema, una de las tareas que más lo entretiene durante el día, ahora tendrá mucho más energía.



Adopta los crujientes |

Un estudio hecho por el *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, demostró que las mujeres que consumen más vegetales crucíferos sufren de menos inflamación en los órganos, un hecho que se refleja en tu energía y belleza. Incluye brócoli, coliflor, col de Bruselas, col rizada, rábanos y rúcula a tus platos. La presencia de ellos le dará a tu sangre energía para no sentir necesidad de azúcares.

No restes, mejor suma |

Si después de todas las eliminaciones comienzas a sentir que te encuentras a dieta, elabora un menú tomando en cuenta lo que tienes que agregar a tu plato en lugar de lo que no debes poner en él. Eso hará a la tarea una cuestión de creatividad en lugar de restricción.

Ponte a dieta digital

No podemos dejar de lado las necesidades de la mente, la cual, al igual que el resto de tu cuerpo, requiere liberarse de los elementos que la saturan.

De acuerdo con una investigación de Microsoft DigiGirlz, utilizamos nuestro *smartphone* al menos 80 veces al día. En casos más severos llegamos a ver qué hay de nuevo hasta 150 veces, ya sea que recibamos una notificación importante o que tan sólo queramos saber la hora, estamos pegados al celular. Y más allá del teléfono, ¿a cuántas pantallas te encuentras conectado? Tableta, computadora, televisión, relojes inteligentes y demás *gadgets*. Según el portal de redes sociales Trecebits:

TIP

Utiliza *apps* como **Checky** (1), para saber cuántas veces al día lo ves, y **QualityTime** (2), para analizar el tiempo que pasas en cada aplicación. De ser necesario, usa bloqueadores automáticos que te disuadan de la vida 'en línea', como **Forest** (3), que por cada 30 minutos que no entres a tus redes hace crecer un árbol virtual, o **Pause**, que te hace competir con tus amigos para ver quién aguanta más tiempo lejos de la red.



1



2



3

90%

de las personas lo consulta en los primeros 15 minutos de haberse despertado.

71%

duerme con el *smartphone* a menos de un metro de distancia.

2 hrs. y 51 min.

al día es en promedio el tiempo que la gente mira la pantalla del celular.

65%

del tiempo en la *web* se utiliza para consultar las redes sociales.

1 de cada 3 usuarios

lleva su teléfono celular al baño.

Una cuestión de buen sueño |

Según estudios de la Universidad de Toledo, en Estados Unidos, la luz azul que desprenden los aparatos inhibe la melatonina, hormona responsable de decirle a tu cuerpo que es hora de cerrar los ojos cuando se va el sol. Es ella y no sólo el cansancio lo que te lleva a la cama. Entonces, estar viendo tu teléfono antes de dormir es como si estuvieras asoleándote en la playa; tu cerebro recibe señales mixtas y no

se siente listo para entrar en modo de reposo. Lo peor: la carga de información no le permite relajarse tan rápido y continúa generando ideas. Si tienes suerte caerá rendido ante el cansancio, pero no significa que tendrá uno muy buen, pues aún estará saturado de información. Así como debes calentar para hacer ejercicio, necesitas bajar tu ritmo antes de ir a dormir. Medita, escucha música tranquila o lee un libro.

De vuelta a la realidad

MASAJES AL INTESTINO

¿Sabías que el estrés no sólo se carga en la espalda, sino en la barriga? Cuando te domina la ansiedad, podrías sufrir de estreñimiento. Establece la siguiente rutina una vez a la semana. “Recuéstate boca arriba y masajea tu panza como si estuvieras tratando de tocar tus intestinos, con movimientos lentos, circulares y sin mucha presión”, recomienda Raquel Castilla, especialista en yoga. “Después, sentada, haz torsiones hacia la izquierda y la derecha”. Los *twists* pondrán a trabajar esta zona llevándote más a menudo al efectivo *detox* de ir al baño.

Terminaste tus ocho semanas de *detox*. ¡Muchas felicidades! ¿Y ahora qué? Puedes reintegrar algunos de los alimentos que descartaste, pero no todos a la vez, ya que tu cuerpo se ha acostumbrado a la ligereza. Incorpóralos según los hayas eliminado; por ejemplo, la primera semana *post-detox* puedes darte permiso de un poco de queso (o tu lácteo de preferencia), la siguiente tantitos carbohidratos, luego la carne y, hasta el final, el azúcar. Pero ojo, mídete, la idea de una desintoxicación paulatina es ofrecer tiempo a tu organismo de habituarse al cambio y a no sentirse en un régimen.

Y ya que vas a reincluir poco a poco los alimentos que has descartado de tu dieta, se presenta frente a ti la oportunidad perfecta para saber cuáles resultan pesados a tu cuerpo, pues cada metabolismo es distinto. Cuando añadas lo que habías eliminado, anota cómo te sentiste después, y así verás cuáles serán mejor desterrar de tu menú de manera permanente y cuáles otros pueden ser tu placer culposos de vez en cuando. Para ayudarte a comprender tus propias sensaciones, utiliza esta guía:

	Gluten	Lácteos	Bebidas con azúcar	Carne	Carbohidratos	Alimento que sospeches te hace daño
Inflamación						
Dolor de cabeza						
Malestar estomacal						
Cansancio general						
Pesadez estomacal						

Ya tienes todas las herramientas que necesitas para un organismo en buen estado y feliz, así que buena suerte. Deseamos que tengas un 2019 supersaludable.