

## COCKTAIL ANTIOXIDANTE PARA ESTAS VACACIONES:

DEPÚRATE POR DENTRO Y LUCE UNA PIEL RADIANTE ESTE VERANO.

Llegan las vacaciones y es el momento de relajarse y de evadirse del estrés del ritmo frenético de vida que llevamos.

El estrés, la contaminación, las comidas rápidas por falta de tiempo y la falta de descanso hacen que nuestro cuerpo se vaya oxidando día tras día.

Es por esto que necesitamos unas vacaciones urgentes que nos ayuden a reponer fuerzas.

Desde Wellness by Oriflame te proponemos que estas vacaciones las dediques a mimarte y aproveches para depurarte y ayudar a tu cuerpo a reponerse del estrés.

Lo notarás en tu estado de ánimo, en el aumento de tu energía vital y en que lucirás una piel más bonita, limpia y radiante.

Los pasos a seguir son sencillos, muy prácticos y rápidamente notarás la diferencia.

### ¿En qué momento hacerlo?

- Si tus vacaciones son tranquilas, en un apartamento o casa donde puedas elegir lo que comes y tienes tiempo para dedicarte a descansar, este es el momento!
- Si has elegido unas vacaciones turísticas en las que desconoces dónde vas a comer y estás continuamente haciendo turismo, es mejor que esperes a hacer la depuración al regreso de las vacaciones. Intenta empezar el fin de semana y elige una semana que pueda ser un poco más tranquila en el trabajo o en casa.

### ¿Qué necesito para depurarme por dentro y reducir el estrés físico y mental que llevo arrastrando desde tiempo?

- Necesitas una actitud positiva. Empezar tus días de "relax" como un regalo que te haces y tener la mente abierta y predispuesta a encontrarse bien por dentro y por fuera. En estos días nada importa más que tu bienestar.
- Es importante que tengas espacios para ti, evitar el contacto con aquellas personas o cosas que en estos momentos te intranquilizan e intentar tener el móvil lo más alejado posible.
- Sólo necesitas un lugar tranquilo donde puedas dedicarte 30 minutos al día solamente para ti.
- Es importante que puedas elegir lo que comes en cada momento.
- Ropa cómoda, la comida que te proponemos, un buen libro y música relajante.



## COCKTAIL ANTIOXIDANTE:

### - PARA EL DESAYUNO:

Bebida para el desayuno: Té verde o blanco

Ensalada de frutas, salvado de avena y semillas:

25 Bayas de Goyi

2 Cucharadas de salvado de avena

1 Cucharadita de sésamo tostado

1 Cucharadita de linaza molida

1 Kiwi, medio mango, 6 frambuesas y 1 ciruela. También se le puede añadir piña.

Zumo de una naranja

(La linaza, las bayas, el sésamo y el salvado de avena los encontrarás en herbolarios o tiendas de dietética)

Después del desayuno no olvides tomar tu **Pack Wellness** para hombre o mujer: te aporta vitaminas, minerales, ácidos grasos omega 3 y antioxidantes de alta potencia provenientes de la astaxantina. Será una de las claves para que te encuentres bien por dentro y por fuera.

### - PARA LA COMIDA

Comenzar la comida con una de las siguientes ensaladas antioxidantes:

Ensalada 1: Escarola, mango, nueces, hinojo y tomates pata negra.

Ensalada 2: Rucula, aguacate, frambuesas, albahaca fresca y calabacín en dados

Ensalada 3: zanahoria rallada, apio rallado, cebolleta muy picada, perejil picado y semillas de sésamo.

Ensalada 4. Ramitas de brócoli al vapor, tomate, almendras y menta fresca.

Ensalada 5: Remolacha, zanahoria rallada, canónigos y jengibre molido.

Aliñar todas las ensaladas con **aceite de oliva virgen extra de primera presión en frío y limón.**

Tras la ensalada prosigue con...

- Legumbres cocidas con verdura (lentejas, garbanzos, judías blancas, judías pintas, azukis, verdinas, soja verde)
- Arroz integral, rojo, basmati o salvaje cocido con **ajos.**
- Pasta integral rehogada con **ajos.**

Estos Hidratos de Carbono puedes mezclarlos con la ensalada y tomar como plato único.

Condimentar tus platos con **especias antioxidantes:** perejil, jengibre, curry, albahaca fresca, romero, tomillo, menta fresca, eneldo, pimienta, cúrcuma, estragón, hinojo, etc.

Termina la comida con un **té roiboos.**

## - DEPÚRATE EN LA CENA

**Termina el día con una sopa de muji miso con algas:** El miso es una pasta fermentada de distintos cereales o de soja. Tiene propiedades depurativas. Las algas son ricas en minerales y muy nutritivas.

Ambos puedes encontrarlos en tiendas de dietética o herbolarios.

Para preparar el miso sigue los siguientes pasos:

- 1- Calienta 200ml de agua en un cazo.
- 2- Cuando llegue a ebullición retira el agua del fuego.
- 3- En este momento disuelve en el agua una cucharada de miso y échale un puñado de algas kombu deshidratadas. También puedes echar perejil picado, jengibre y pimienta molida.
- 4- Déjalo reposar 5 minutos y estará listo para tomar.

Después de la sopa puedes tomar:

- Pollo de corral a la plancha o al horno
- Pescado blanco hervido, a la plancha o al vapor
- Huevo de corral a la plancha, en tortilla o revuelto.



## - ¿A MEDIA MAÑANA Y A MEDIA TARDE QUÉ COMO?

### BATIDO NATURAL BALANCE

En la dieta depurativa y antioxidante debemos de evitar todo aquello que no sea natural y nos nutra.

En el desayuno y la comida el consumo de verduras y frutas es óptimo para asegurar un correcto aporte de vitaminas y minerales antioxidantes, pero no debemos olvidar que para garantizar un correcto equilibrio en nuestro cuerpo y evitar el estrés producido por un ritmo de comidas no adecuado es importante tener el metabolismo de los azúcares regulado.

Es importante tomar los **Batidos Natural Balance** a media tarde y a media mañana; porque te aportarán las proteínas que necesitas sin romper con el ritmo natural y balanceado que estás proporcionando a tu cuerpo en estos días.

- Durante esta semana depurativa y antioxidante te recomiendo que bebas siempre que puedas agua mineral. Evitarás el exceso de cloro y de tóxicos medioambientales que tienen las aguas de grifo.



## ¿CÓMO CONSEGUIR EL VERDADERO EQUILIBRIO?

Para conseguir sentirte bien por dentro y por fuera la correcta nutrición es esencial, no obstante, nunca debemos de olvidar el papel fundamental de nuestra mente para ayudarnos a regularnos de forma definitiva.

Si estamos con estrés, tristes, infelices y negativos es difícil que nos sintamos bien. Por ello te proponemos que en estos días intentes aislarte de todo aquello que te preocupa y dediques 30 minutos al día a realizar el siguiente ejercicio:

- En un ambiente tranquilo, sin ruido y sin nada que te moleste, tienes que crear tu espacio.
- Puedes poner una música de fondo instrumental relajante o si lo prefieres, disfrutar del silencio.
- Vístete con ropa cómoda que no se ajuste.
- Puedes poner una vela de olores que te ayuden a relajarte: los aromas de lavanda pueden ser una buena opción.
- Para conseguir este momento de paz es importante que desconectes de todo lo que te rodea. Como a veces esto no es difícil te proponemos que te imagines en un lugar que te resulte familiar y que te relaje, cuando consigas visualizar el sitio, te recomiendo que intentes siempre pensar en el mismo, cada día te será más fácil meterte en él.
- Tienes que estar 30 minutos relajada, pero el ejercicio de visualización y de respiración será suficiente si dura 10 minutos. El resto del tiempo te propongo que sigas leyendo, escuchando la música o simplemente continuar con tus pensamientos positivos.
- Durante los diez minutos de relajación debes de cerrar los ojos, concentrarte en la respiración profunda e intentar imaginarte en ese lugar.

Te aseguro que estos 30 minutos son realmente curativos, antioxidantes y te llenarán de energía vital. Por ello es importante que te obligues a realizarlos cada día.