

HÁBITOS DIARIOS

AL DESPERTAR	5 minutos de una práctica que regule sistema nervioso (meditar, orar, journaling, agradecer) 1 vaso de agua
7-8 AM	Tónico para empezar el día (varía según en lo que estés enfocada)
10-11 AM	Desayuno alto en proteína
1-3 PM	Comida
4-5 PM	Latte de matcha
6-7 PM	Cena (muy importante cenar temprano)
8 PM	Desconectarse de redes sociales y pantallas
9 PM	Prepararse para dormir

21 días RESET
Detox Hormonal

by Libby Danwing

DÍA 1

TÓNICO PARA EMPEZAR EL DÍA: DORADO DETOX

✨ Ingredientes: ¼ cdita de cúrcuma en polvo, ¼ cdita de jengibre en polvo o fresco rallado, 2 cdas de agua tibia, jugo de ¼ limón, sal de mar.

DESAYUNO	COMIDA	CENA
Smoothie Bowl Antioxidante	Tiras de pollo a la plancha con Guacamole y chips de camote	Yakimeshi de coliflor
<p>Ingredientes</p> <p>¾ taza de frutos rojos congelados 1 medida colágeno hidrolizado 1 scoop de proteína vegetal 1 cdita de linaza molida ½ taza de leche vegetal</p> <p>Toppings: Coco rallado Nibs de cacao Crema de almendra</p>	<p>Ingredientes</p> <p>Pechuga de pollo (aprox. 150–180 g) Jugo de ½ limón ½ cdita de cúrcuma en polvo ½ cdita de comino en polvo ½ cdita de ajo en polvo o 1 diente de ajo machacado 1 cdita de aceite de oliva o de aguacate Sal de mar y pimienta al gusto</p> <p>Guacamole: ½ aguacate maduro 1 cdita de cebolla morada finamente picada Unas gotas de limón (al gusto) Sal de mar al gusto</p> <p>Chips camote: 1 camote mediano (pelado o con cáscara bien lavada) 1 cdita de aceite de oliva o de coco Sal de mar al gusto Opcional: romero seco, cúrcuma o paprika</p>	<p>Ingredientes</p> <p>1 taza de arroz de coliflor (coliflor rallada o en procesador) ½ taza de zanahoria picada chiquita o en procesador ½ taza de calabacita verde picada muy finita ¼ taza aminos de coco 1 diente de ajo picado ¼ taza aceite oliva 2 cucharadas semillas ajonjolí</p>
<p>Procedimiento</p> <p>Licúa los ingredientes del smoothie. Sirve en bowl y agrega toppings.</p>	<p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Corta la pechuga en tiras largas y delgadas. En un bowl, mezcla el jugo de limón, cúrcuma, comino, ajo, sal y pimienta.2. Marina las tiras de pollo durante al menos 15–20 minutos (puedes dejarlo desde la mañana).3. Calienta el aceite en un sartén y cocina el pollo a fuego medio-alto durante 3–4 minutos por lado o hasta que esté dorado y bien cocido. <p>Chips camote:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Precalienta el horno a 200 °C.2. Corta el camote en rodajas muy finas (puedes usar mandolina o cuchillo afilado).3. Coloca las rodajas en una charola con papel encerado o tapete de silicón.4. Unta con el aceite, espolvorea sal y especias opcionales.5. Hornea de 15 a 20 minutos, volteando a la mitad del tiempo, hasta que estén doradas y crujientes (vigila para que no se quemen).	<p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Agrega al sartén el ajo picado con el aceite de oliva a fuego medio.2. Ya que esté dorado el ajo agrega los vegetales partidos en chiquito.3. Revuelve y agrega los aminos de coco.4. Sirve con semillas de ajonjolí tostadas y aguacate.



ES TIEMPO DE
UN RESET