

BIENVENIDO

# INSTRUCTIVO

*Onfäises*<sup>®</sup>  
EQUILIBRIO NATURAL



# SMART POUCHES



# GARANTÍA

Sus ingredientes son la más fina mezcla de superalimentos y adaptógenos por definición son sustancias naturales que han demostrado ser seguras y mejorar de forma específica los síntomas del estrés, ayudando al organismo a adaptarse a las circunstancias que pueden ocasionarlo mejorando el rendimiento físico e intelectual, equilibrando el Ph del cuerpo, programación celular, la edad metabólica, ansiedad, eliminando el exceso de peso. \*Grasa Visceral.



# BIOCOMPATIBILIDAD



**Reducimos el uso de papel. Usamos solo un 3% de papel para la gestión de todos tus tramites y material de apoyo.  
Smart Pouches Biodegradables**



# ÍNDICE

ATENCIÓN PERSONAL:



GUIA DE USO:

*Da clic para leer las secciones,  
realiza las todas las sugerencias para maximizar tus resultados.*

1. PREGUNTAS FRECUENTES
2. INGREDIENTES
3. BENEFICIOS
4. PRECAUCIONES
5. FASES DEL PROGRAMA
6. SÍNTOMAS.  BIOCOMPATIBILIDAD
7. PROTOCOLOS
8. DETOX EXPRESS
9. ALIMENTOS Y RECOMENDACIONES
10. REPROGRAMATE
11. MINDFULNESS
12. ELIMINA LA GRASA
13. SUBE DE NIVEL

**La marca Onfases & Sunfoods incluye garantía de satisfacción con acceso gratis al Instituto de Formación Integrativa: Formarte como Coach y terapeuta integrativo, recibe tu certificado en nutrición consciente. Solicita tu clave de usuario al presentar tu ticket de compra, realiza todas las actividades para recibir tu certificado con validez oficial.**





# ÍNDICACIONES





# ¿PREGUNTAS FRECUENTES?



## ¿QUÉ DEBES DE SABER SOBRE ONFASES SUPERFOODS?

Onfases es un suplemento alimenticio 100% natural hecho con superfoods, sales minerales y adaptógenos. **Con alto contenido de betaglucanos, antioxidantes es ideal para recuperar la vitalidad celular y funciones metabólicas.** Equilibra el pH del cuerpo ayudando a contrarrestar la acidez producida por el consumo regular de alimentos acidificadores (productos animales, lácteos, alcohol, café, alimentos procesados y artificiales).

### ¿PRODUCE ADICCIÓN?

No, ninguno de sus activos, en cualquiera de sus presentaciones no interfiere en el sistema nervioso central y no tiene relación directa en la producción de neurotransmisores.

### ¿EXISTE INTERACCIÓN CON OTROS MEDICAMENTOS?

Se ha demostrado que Onfases no interactúa con los medicamentos de uso común, Ya que este NO es un medicamento, es un suplemento 100% natural garantizado y regulado por normas sanitarias.

**SIN EMBARGO, SE RECOMIENDA QUE ANTES DE TOMAR ONFASES® CONSULTES SUS ACTIVOS Y POSIBLES REACCIONES.**

## ¿CÓMO ACTÚA ONFASES CAPSULAS DE SUPERFOODS?

Inhibe el apetito disminuyendo la acidez del estómago absorbiendo el jugo gástrico (ph más alcalino), función realizada por los componentes naturales de las algas marinas, adaptógenos (superfoods), aumentando la absorción de glucosa en las células y provocando la supresión del apetito.

### ¿CUÁNTO PESO DEBO PERDER?

Cada organismo reacciona de manera diferente en relación con los demás; por ende la disminución de peso puede variar de 300grs a 500grs por semana (1 a 2.5 kilogramos por mes). **En ocasiones suele reflejarse en la reducción de tallas sin perder peso o densidad muscular.**

### ¿QUÉ SUCEDERÁ AL DEJAR DE TOMAR ONFASES?

El efecto habrá desaparecido del organismo a las 48 hrs.

## ¿POR QUÉ LAS ETIQUETAS TIENEN UNA LEYENDA QUE DICE... "EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA.

Por disposición de COFEPRIS. Todos los suplementos alimenticios que salgan al mercado en México de forma autorizada, deben de tener dicha leyenda. Más las leyendas del contenido FDA. Administración de Medicamentos y Alimentos.



## ¿PUEDO COMBINAR ONFASES GOTAS Y CAPSULAS?

Cualquiera de las presentaciones se puede combinar y puede consumir todo tipo de alimentos con moderación. "NO SE EXIGEN DIETAS RIGUROSAS" Se puede ingerir alcohol, si se presenta la necesidad de ello, durante alguna celebración ocasional. Onfases® es un producto libre de químicos y anfetaminas, no crea dependencia ni adicción.



## \*ME PREOCUPA DEJAR EL PLAN DE COMIDAS POR LA MITAD.

Lo entendemos perfectamente, y es por eso que nos aseguramos de que nuestras sugerencias de comidas sean lo más similares posible al menú normal. Creemos que aún aquellos que viven de la comida rápida estarán satisfechos tanto con las comidas como con los resultados, y nunca sentirán hambre.

## ¡NO ME QUIERO PRIVAR DE MIS DULCES!

Y no tienes que hacerlo. Sabemos que es difícil deshacerse de los dulces, por eso incluimos platos dulces en el Plan de comidas. Elegimos dulces equilibrados.

## ¿PUEDO BAJAR DE PESO SIN HACER EJERCICIO?

¡Claro que sí! La nutrición es el elemento más importante en la pérdida de peso. Sin embargo, si incorporas entrenamientos y super alimentos, tu cuerpo se tonificará y definirá más. Sabemos que es mucho para enfrentar, y los entrenamientos son extremadamente fáciles, adecuados para principiantes y te tomará poco tiempo.

## ¿PORQUE EL HOMBRE ADELGAZA MÁS RÁPIDO QUE LA MUJER?

De manera general, se sabe que las mujeres tienden a adelgazar más lento y de forma menos constante porque sus hormonas sufren cambios periódicos y retienen mucho más líquido que los hombres, por lo que estos suelen adelgazar más rápido. Además, la pérdida de peso en ellas depende mucho más de lo emocional.

El hombre pierde peso de forma efectiva debido a que tiene más masa muscular, lo que les ayuda a quemar calorías y grasa corporal, favoreciendo un mayor crecimiento de los músculos.

Sin embargo, a la hora de mantener su peso sólo 30 % de los hombres lo conserva un año después de haber alcanzado su óptimo peso, frente al 60 % de las mujeres que si lo consiguen, revelan los investigadores.



## ¿QUE SON LOS ADAPTÓGENOS?

Los adaptógenos son las reinas de las hierbas medicinales para restaurar la salud, vitalidad, inmunidad, resistencia y longevidad. Su mismo nombre lo dice: se adaptan. No sirven para un propósito único, sino que identifican lo que tu cuerpo necesita y se adecuan a él para restaurar un balance.

## ¿ACTIVOS PRODUCEN REACCIÓN?

Si, cada metabolismo es diferente consulta la ficha técnica por activo.

## ¿CONTIENE CAFEÍNA?

Si, té verde (*Camellia sinensis*) en polvo, razón por la cual posee mayor concentración de cafeína, teanina y clorofila, proporcionando antioxidantes al organismo.

## ¿QUÉ HACEN?

Los adaptógenos siempre son benéficos para tu cuerpo. Calman y nutren las glándulas suprarrenales, apoyan los procesos que están controlados por estas, desde la regulación del azúcar en la sangre, el sistema inmunitario hasta las hormonas y la presión arterial.

## ADEMÁS, AL SER TAN ADAPTABLES, LOS ADAPTÓGENOS PUEDEN AYUDAR DE MUCHAS MANERAS:

- Reducen la fatiga. Estudio.
- Ayudan al sistema inmunológico. Estudio.
- Te dan energía y rendimiento físico. Estudio.
- Ayudan a aliviar el estrés. Estudio.
- Bajar de peso y reducir tallas. Estudio.

DESCARGAR PDF  
FICHA TÉCNICA



## MEZCLA CON SUPERFOODS

Tal vez su cualidad más famosa y por lo que son tan cotizados es porque reducen notablemente el estrés y la ansiedad. En estos días en los que es tan difícil relajarse, los adaptógenos se han convertido en el gran tesoro de este siglo.

Mezcla libre de taurina y anfetaminas, la diferencia de los anfetamínicos que te dan un momento alto y te mantienen en alerta, los adaptógenos y superalimentos, trabajan en armonía con tu cuerpo para la producción de energía de forma natural y no de manera estimulante. Esto hace que productos como el azúcar nos den un rush fugaz de energía, mientras que los adaptógenos, algas marinas, y sales minerales lo hacen de manera sostenida.





# INGREDIENTES

# CALIDAD





# ESPIRULINA ORGÁNICA



## VER ESTUDIO

### ¿MEZCLA DE ALGAS MARINAS CON ESPIRULINA?

La espirulina es un tipo de alga utilizada como suplemento nutricional debido a su excelente fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y proteínas, siendo considerada en la actualidad como un súper alimento debido a que proporciona diversos beneficios para la salud. Algunos estudios indican que la espirulina puede mejorar el metabolismo de las grasas y de la glucosa, reduciendo la grasa acumulada en el hígado, protegiendo al corazón y favoreciendo la pérdida de peso.

### LA ESPIRULINA GRACIAS A SUS DIVERSAS PROPIEDADES APORTA DIVERSOS BENEFICIOS PARA LA SALUD, ESTOS SON:

- Disminuir la presión arterial, ya que ayuda a relajar los vasos sanguíneos y promueve la producción de óxido nítrico.
- Disminuir el colesterol y los triglicéridos, debido a que inhibe la absorción de lípidos y ayuda a aumentar el colesterol bueno HDL.
- Mejorar los síntomas de la rinitis alérgica, reduciendo las secreciones nasales, la congestión, los estornudos y la comezón, debido a que fortalece el sistema inmune;
- Prevenir y controlar la diabetes, debido a que aparentemente ayuda a incrementar la sensibilidad a la insulina y a reducir rápidamente los niveles de glucosa;
- Favorecer la pérdida de peso debido a que disminuye la inflamación a nivel del tejido adiposo y, como consecuencia, aumenta la pérdida de grasa en personas con síndrome metabólico;
- Podría aumentar la atención, mejorar el humor y la disposición, evitando la depresión, debido a que es rica en magnesio un mineral que ayuda a producir las hormonas que causan bienestar;
- Podría mejorar la memoria y ejercer un efecto neuroprotector, debido a que es rica en ficocianina y antioxidantes, por ello se cree que podría ser beneficiosa para personas con alzheimer y para reducir el deterioro cognitivo que ocurre con la edad;
- Podría reducir la inflamación debido a que contiene ácidos grasos omega-3 que actúan como antioxidantes y antiinflamatorios en el organismo;
- Mejorar y fortalecer el sistema inmune debido a que activa las células inmunitarias.

### POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS

El consumo de espirulina puede causar náuseas, vómitos y/o diarrea. **No debe sobrepasarse la dosis máxima recomendada de este suplemento.** En raras ocasiones puede causar reacciones alérgicas.

**COMPONENTES POR 100G PUROS: CALORÍAS 280 KCALS / PROTEÍNA 60 A 77 G / GRASAS 9 A 15 G / CARBOHIDRATOS 10 A 19 G / HIERRO 38-54 MG / CALCIO 148-180 MG / B-CAROTENO 0.02-230 MG / MAGNESIO 270-398 MG / ZINC 5,6 -5,8 MG / MANGANESO 2,4- 33,3 MG / COBRE 500-1000 MCG / VITAMINA B12 56 MCG / PSEUDOVITAMINA B12\* 274 MCG / CLOROFILA / 260-1080 MG.**

\* Es importante acotar que la pseudovitamina B12 no puede ser metabolizada en el organismo, por ello su consumo no aumenta los niveles de vitamina b12 en la sangre, siendo importante que las personas veganas o vegetarianas tomen en consideración esto.





# MORINGA ORGÁNICA

## VER ESTUDIO

### ¿MORINGA MEZCLA DE SUPERFOODS?

La moringa, también llamada árbol de la vida es una planta medicinal que posee un elevado contenido de vitaminas y minerales como hierro, carotenoides, quercetina, vitamina C, polifenoles, ácido clorogénico, entre otros, que le proporcionan un potente efecto antioxidante y antiinflamatorio. Es utilizada para tratar algunas enfermedades respiratorias, disminuir la ansiedad, en la pérdida de peso e inclusive controlar la glucosa sanguínea en diabéticos. Sin embargo, aún existen pocos estudios en humanos que comprueben todos sus beneficios y que describan las dosis en que debe ingerirse.

### LA MORINGA GRACIAS A SUS DIVERSAS PROPIEDADES APORTA DIVERSOS BENEFICIOS PARA LA SALUD, ESTOS SON:

- Disminuir el colesterol y los triglicéridos, debido a que inhibe la absorción de lípidos y ayuda a aumentar el colesterol bueno HDL.
- Aumentar la capacidad respiratoria. Según un estudio científico, la ingesta de moringa podría ayudar a aliviar los síntomas y la severidad de los ataques de asma. Esto se debe a que hubo un aumento en de la hemoglobina y a que los individuos presentaron mejorías en la capacidad respiratoria.
- La moringa posee propiedades que ayudan a regular el estrés oxidativo debido a su propiedad antioxidante, que evita el daño que causan los radicales libres a las células y a su vez favorece la disminución de los niveles de azúcar en sangre.
- El consumo de moringa podría prevenir y tratar la formación de úlceras estomacales, además podría ayudar a combatir el estreñimiento y las hemorroides, no solo por su alto contenido de fibras, sino también gracias a su efecto vasodilatador, que mejora la circulación sanguínea y aliviar el malestar que causan las hemorroides.
- Proteger el corazón, al ser rica en fibras, el consumo de moringa podría evitar la absorción de colesterol en el intestino. Además, esta planta posee diversos compuestos bioactivos como la quercetina y polifenoles que actúan como antioxidantes y reducen la inflamación crónica, disminuyendo así el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

### POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS

**Personas con problemas en la tiroides deben consumir la dosis recomendada**, no exceder la dosis porque podría interactuar con las hormonas tiroideas. Tampoco hay suficiente evidencia científica que indique si es o no beneficiosa en los casos de personas con problemas renales o problemas hepáticos graves, debiendo siempre consultar a su médico tratante. **No debe sobrepasarse la dosis máxima recomendada de este suplemento.** En raras ocasiones puede causar reacciones alérgicas.

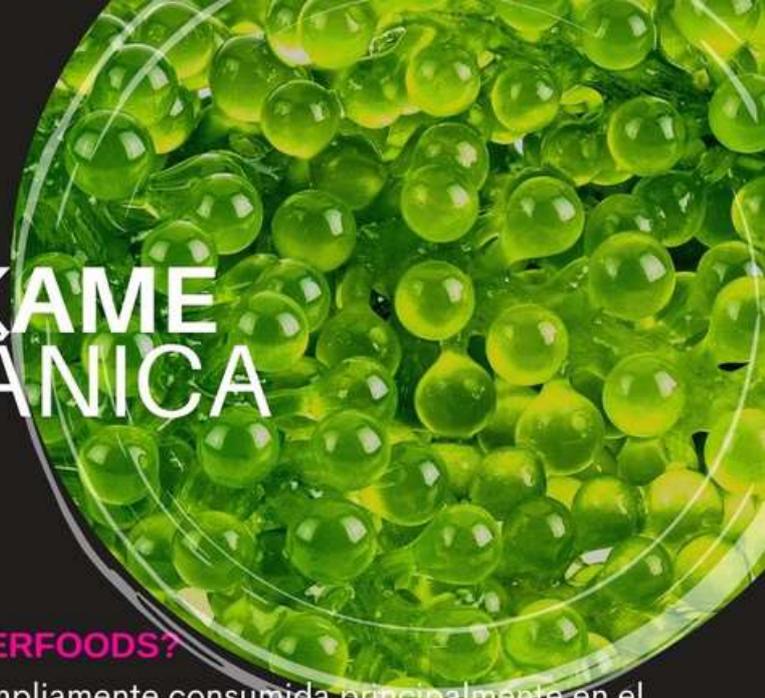
**COMPONENTES POR 100G PUROS: CALORÍAS 500 KCALS / PROTEÍNA 33,33 G / GRASAS 9 A 15 G / CARBOHIDRATOS 33 A 19 G / HIERRO 18-54 MG / CALCIO 148-180 MG / B-CAROTENO 0.02-230 MG / MAGNESIO 270-398 MG / ZINC 5,6 -5,8 MG / MANGANESO 2,4- 33,3 MG / PSEUDOVITAMINA B12\* 133 MCG / CLOROFILA / 260-1080 MG.**

\* Es importante mencionar que para obtener los beneficios de esta planta, es importante mantener un estilo de vida saludable, que incluya una alimentación equilibrada, la realización de actividad física, entre otros.





# WAKAME ORGANICA



## VER ESTUDIO

### ¿WAKAME CON UVA URSI MEZCLA DE SUPERFOODS?

El wakame es una especie de alga marina que es ampliamente consumida principalmente en el continente asiático, su nombre científico es *Undaria pinnatifida*, y se caracteriza por ser rica en proteínas y aportar pocas calorías, por lo que podría favorecer la pérdida de peso cuando se incluye en una dieta saludable. Además, esta alga es altamente nutritiva, por ser una excelente fuente de vitaminas del complejo B y aportar minerales como calcio, magnesio y yodo. El wakame también posee propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, por lo que su consumo podría proporcionar diversos beneficios para la salud.

### EL WAKAME GRACIAS A SUS DIVERSAS PROPIEDADES APORTA DIVERSOS BENEFICIOS PARA LA SALUD, ESTOS SON:

- Favorecer la pérdida de peso por ser baja en calorías. Además de esto, algunos estudios indican que también podría incrementar la saciedad y reducir el consumo de alimentos, debido a su contenido de fibra, que forma un gel en el estómago y retarda el vaciamiento del estómago, sin embargo, los resultados sobre la pérdida de peso a largo plazo no son concluyentes al respecto;
- Podría evitar el envejecimiento precoz, pues es rica en antioxidantes como la vitamina C, E y betacaroteno;
- Podría cuidar la salud cerebral por ser rica en colina, un nutriente que es precursor de la acetilcolina, un importante neurotransmisor, que ayuda a mejorar la memoria y facilitar el aprendizaje;
- Podría disminuir el colesterol malo (LDL), por ser rica en antioxidantes, disminuyendo el riesgo de enfermedades cardíacas. Además, algunos estudios también indican que podría inhibir la absorción de colesterol a nivel intestinal, sin embargo, son necesarios más estudios que lo comprueben;
- Mejorar el funcionamiento de la tiroides, cuando se consume moderadamente, debido a que es rica en yodo, un mineral importante para la producción de las hormonas tiroideas. Vea otros alimentos ricos en yodo.

### POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS

El wakame por ser rico en yodo no debe ser consumido en exceso, (NO EXCEDA LA DOSIS) por personas que sufran de problemas en la tiroides, principalmente hipertiroidismo, ya que podría alterar la producción de hormonas tiroideas y agravar la enfermedad. **Asimismo, en el caso de las embarazadas y de los niños se debe limitar su consumo, de manera de evitar exceso en la ingesta de yodo.**

### COMPONENTES POR 100G PUROS:

**CALORÍAS 45 KCALS / PROTEÍNA 3,59 G / GRASAS 0.64 G / CARBOHIDRATOS 9.14 G / HIERRO 70 MG / CALCIO 238-180 MG / B-CAROTENO 0.02-230 MG / MAGNESIO 270-398 MG / ZINC 2,6 -5,8 MG / VITAMINA B1 2,4- 33,3 MG / PSEUDOVITAMINA B12\* 210 MCG / CLOROFILA / 260-1080 MG. VITAMINA B2 2,3 MG / VITAMINA B3 0.16MG / VITAMINA B9 12,3 MG / VITAMINA A 0.08 MG / VITAMINA C 0.3 MG COLINA 13,9 MG**

\* Es importante acotar que la pseudovitamina B12 no puede ser metabolizada en el organismo, por ello su consumo no aumenta los niveles de vitamina b12 en la sangre, siendo importante que las personas veganas o vegetarianas tomen en consideración esto.





# SALES MINERALES



## VER ESTUDIO

### ¿QUÉ SON LAS SALES DE SCHÜSSLER?

Las sales de schüssler son un conjunto de sales minerales, en total suman doce, que son empleadas para tratar diversas afecciones que pueda presentar el ser humano en varios aspectos de su vida y cuerpo. Estas sales son de gran ayuda en el tratamiento de enfermedades, sin embargo, no es recomendable hacer la sustitución de tratamientos médicos por ellas ya que las sales de schüssler no son capaces de eliminar por sí solas ningún tipo de afección que se refiera a enfermedad.

### SALES DE SCHÜSSLER GRACIAS A SUS DIVERSAS PROPIEDADES APORTA DIVERSOS BENEFICIOS PARA LA SALUD, ESTOS SON:

- CALIUM FLOURATUM
- Sal empleada para tratar afecciones que son propiamente de las uñas, huesos y piel.
- CALCIUM PHOSFORICUM
- Ideal para el tratamiento de cicatrices ya que contribuye con el proceso de cicatrización de la piel ante heridas y cirugías.
- FERRUM PHOSFORICUM
- Este tipo de sal es empleado para el tratamiento de lesiones e inflamación.
- KALIUM CHLORATUM
- Ayuda a tratar las membranas mucosas.
- **KALIUM PHOSFORICUM**
- Se aplica en el tratamiento de nervios y músculos.
- KALIUM SULFURICUM
- Es ideal para el tratamiento de inflamaciones crónicas y afecciones directamente en la piel.
- MAGNESIUM PHOSFORICUM
- Sirve para el tratamiento de dolores y de calambres.
- **NATRIUM CHLORATUM**
- Se emplea en el caso de ayuda del mejoramiento del metabolismo.
- **NATRIUM PHOSFORICUM**
- De igual modo se emplea en el caso de personas que tengan problemas con el metabolismo.
- NATRIUM SULFURICUM
- Se emplea en el tratamiento de la intoxicación.
- SILÍCEA
- Sirve para tratar problemas de tendinitis, además de cartílagos.
- **CALCIUM SULFURICUM**
- Este tipo de sal es ideal para ayudar a drenar del cuerpo cualquier tipo de líquido que se encuentre infectado.

### POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS

- No posee efectos adversos ni secundarios a su uso.
- Cualquier personas puede tomar este tipo de sales sin ningún problema.
- Las sales son capaces de penetrar el interior de las células.





# MACA PERUANA



## VER ESTUDIO

### ¿MACA PERUANA CON PIÑA MEZCLA DE SUPERFOODS?

La maca, maca peruana, raíz peruana o maca andina es un tubérculo de la familia del nabo, de las coles y del berro que posee varias propiedades medicinales, siendo utilizado tradicionalmente para aumentar la vitalidad y la libido, siendo por esto conocida como un energizante natural. Su nombre científico es *Lepidium meyenii* originaria de los Andes del Perú, y es considerada un superalimento por ser rico en fibras y grasas esenciales, nutriendo el cuerpo y contribuyendo en el aumento de la energía y del vigor físico.

### LA MACA PERUANA TRADICIONALMENTE PUEDE SER UTILIZADA PARA DIVERSOS FINES, SIN EMBARGO, LOS EFECTOS QUE HAN SIDO COMPROBADOS CIENTÍFICAMENTE SON:

- Aumenta la libido;
- Reduce la ansiedad;
- Disminuye los sentimientos de depresión;
- Optimiza la producción hormonal;
- Aumenta la frecuencia de las erecciones;
- Aumentar la sensación de bienestar;
- Disminuye los síntomas de la menopausia;
- Aparentemente podría ayudar a reducir la presión arterial.
- Debido a estos efectos, la maca es útil para aumentar el deseo sexual, optimizar el ciclo menstrual irregular, reducir problemas de fertilidad, mejorar trastornos hormonales, reducir el cansancio y la debilidad, así como tratar problemas de concentración o falta de energía y estrés.

### POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS

En la mayoría de las personas la maca peruana es bien tolerada, siendo ampliamente consumida en las regiones de América del Sur, pero por cuestiones de seguridad no debe ser utilizada en niños y durante el embarazo o si se encuentra durante el período de lactancia materna.

Además de esto, aunque no existe consenso del efecto de la maca sobre las hormonas, también se debe evitar su consumo sin orientación médica en personas con antecedentes de algún tipo de enfermedad o cáncer dependiente de estrógenos, como lo son el cáncer de mama o útero.

### COMPONENTES POR 100G PUROS:

**CALORÍAS 23 KCALS / PROTEÍNA 3,59 G / GRASAS 0.64 G / CARBOHIDRATOS 9.14 G / HIERRO 70 MG / CALCIO 238-180 MG / B-CAROTENO 0.02-230 MG / MAGNESIO 270-398 MG / ZINC 2,6-5,8 MG / VITAMINA B1 2,4- 33,3 MG / PSEUDOVITAMINA B12\* 210 MCG / CLOROFILA / 260-1080 MG.**

\* Es importante acotar que la pseudovitamina B12 no puede ser metabolizada en el organismo, por ello su consumo no aumenta los niveles de vitamina b12 en la sangre, siendo importante que las personas veganas o vegetarianas tomen en consideración esto.





# TÉ MATCHA 98 % DE PUREZA



## VER ESTUDIO

### ¿TÉ VERDE MATCHA CON PICOLINATO MEZCLA DE SUPERFOODS?

El té matcha se prepara a partir de las hojas más jóvenes del té verde (*Camellia sinensis*) que son protegidas del sol y luego son convertidas en polvo, razón por la cual posee mayor concentración de cafeína, teanina y clorofila, proporcionando antioxidantes al organismo.

### EL TÉ MATCHA SE CREE QUE PODRÍA PROPORCIONAR ALGUNOS BENEFICIOS PARA LA SALUD GRACIAS A SUS PROPIEDADES, Y SEGÚN ALGUNOS ESTUDIOS CIENTÍFICOS, ESTOS SON:

- Es rico en antioxidantes, por lo que protege a las células del daño causado por los radicales libres, reduciendo el riesgo de sufrir enfermedades crónicas y el riesgo de sufrir algunos tipos de cánceres;
- Aumenta el metabolismo, favoreciendo a la pérdida de peso, debido a que incrementa la oxidación de las grasas;
- Podría ayudar a reducir el estrés, debido a su contenido de teanina;
- Podría mejorar el humor, la memoria y la concentración, debido a que la combinación de teanina con cafeína que esta planta presenta. La cafeína ayuda a mejorar el rendimiento cognitivo y el estado de alerta, y la teanina promueve la relajación, la cama y disminuye la tensión;
- Podría cuidar de la salud del hígado, debido a que ayuda a regular el metabolismo de las grasas en el organismo, reduciendo su acumulación en el hígado, además de contener antioxidantes que protegen las células hepáticas de mutaciones cancerígenas;
- Prevenir el envejecimiento precoz, por ser rico en antioxidantes;
- Podría ayudar a controlar la presión arterial y reducir el colesterol total y LDL, reduciendo el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

### POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS

El té de matcha es bastante seguro cuando se toma en cantidades moderadas. No obstante, en exceso puede ocasionar dolor de cabeza, insomnio, diarrea e irritabilidad, debido a su contenido de cafeína.

**El té de matcha debe evitar ser ingerido por mujeres embarazadas, en período de lactancia y niños. Asimismo, personas hipertensas deben evitar tomar esté té en exceso pues posee cafeína.**

Algunos ejemplos de inhibidores naturales del apetito son la ingesta de té verde y la avena; mientras que los medicamentos o suplementos nutricionales que pueden encontrarse en la farmacia son el picolinato de cromo y la saxenda, por ejemplo. Lo ideal es que cualquier medicamento o suplemento sea utilizado bajo la orientación de un profesional de la salud.

### COMPONENTES POR 100G PUROS:

**CALORÍAS 12 KCALS / PROTEÍNA 0,39 G / GRASAS 0.64 G / CARBOHIDRATOS 9.14 G / HIERRO 70 MG / CALCIO 238-180 MG / B-CAROTENO 0.02-230 MG / MAGNESIO 270-398 MG / ZINC 2,6 -5,8 MG / PSEUDOVITAMINA B12\* 210 MCG / CLOROFILA / 260-1080 MG.**





# CHANGA 92% DE PUREZA



## VER ESTUDIO

### ¿CHANGA CON TÉ NEGRO MEZCLA DE SUPERFOODS?

Luplemento con un excelente contenido de antioxidantes, mayor que los contenidos en el vino, excelente para controlar el estrés del día, además promueve la digestión. Estos beneficios se deben a que esta planta posee propiedades diuréticas y hepatoprotectoras, además es antioxidante, colagoga, antiviral, antibacteriana, antiespasmódica e hipoglicemiante.

### EL TÉ MATCHA SE CREE QUE PODRÍA PROPORCIONAR ALGUNOS BENEFICIOS PARA LA SALUD GRACIAS A SUS PROPIEDADES, Y SEGÚN ALGUNOS ESTUDIOS CIENTÍFICOS, ESTOS SON:

- La changa es una planta natural que contiene algunas sustancias como ligninas, vitamina C, terpenos, triterpenos, taninos y flavonoides, que son consideradas como potentes antioxidantes naturales.
- Tratar y prevenir las piedras en los riñones, debido a que algunos estudios sugieren que su consumo podría intervenir en la formación de los cálculos, inhibiendo su crecimiento y facilitando su eliminación a través de la orina;
- Prevenir las piedras en la vesícula;
- Ayudar a disminuir la retención de líquidos;
- Aliviar los síntomas de la acidez;
- Mejorar el estreñimiento;
- Combatir virus, como el de la hepatitis B, porque inhibe la reproducción del ADN del virus;
- Combatir los espasmos musculares y actuar como relajante muscular;
- Ayudar a disminuir el azúcar en la sangre controlando la diabetes, el hiperinsulinismo y la resistencia a la insulina;
- Proteger el hígado de las intoxicaciones;
- Ayudar a controlar la presión arterial por facilitar la eliminación de sodio.
- Asimismo, podría evitar el daño celular por su acción antioxidante, pudiendo prevenir ciertos tipos de cáncer como el de pulmón o el cáncer de mama, por ejemplo.

### POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS

La changa no debe ser utilizada por embarazadas, mujeres en período de lactancia y en niños menores a 6 años. Asimismo, personas que estén tomando medicación para controlar la glucemia y la presión arterial, deben consultar a su médico antes de ingerir esta planta, pues podría ser necesario adaptar la dosis.

### COMPONENTES POR 100G PUROS:

**CALORÍAS 18 KCALS / PROTEÍNA 0,56 G / GRASAS 0.65 G / CARBOHIDRATOS 9.14 G / HIERRO 70 MG / CALCIO 238-180 MG / B-CAROTENO 0.02-230 MG / MAGNESIO 270-398 MG / ZINC 1,3 -1,8 MG / CLOROFILA / 390-900 MCG.**





# BAYAS GOJI PIRROQUINOLINA



X  
K

## VER ESTUDIO

### ¿BAYAS GOJI CON PIRROQUINOLINA MEZCLA DE SUPERFOODS?

Las bayas de goji son el fruto de dos plantas nativas de Asia llamadas *Lycium chinense* y *Lycium barbarum*, siendo considerado en la actualidad como un superalimento, debido a que poseen diversos compuestos bioactivos que se distinguen por su elevado potencial antioxidante. Además de esto, es una excelente fuente de fibras, grasas monoinsaturadas, vitaminas como la B1, B2 y B3, así como minerales como el cobre, magnesio, manganeso y selenio.

### EL BAYAS GOJI CON PIRROQUINOLINA SE CREE QUE PODRÍA PROPORCIONAR ALGUNOS BENEFICIOS PARA LA SALUD GRACIAS A SUS PROPIEDADES, Y SEGÚN ALGUNOS ESTUDIOS CIENTÍFICOS, ESTOS SON:

- Proteger la visión y la piel. Las bayas goji son ricas en carotenoides, principalmente la zeaxantina y beta-carotenos, siendo este último un precursor de la vitamina A, los cuales ayudan a mantener la salud ocular y a prevenir el surgimiento de retinopatías, degeneración macular y cataratas. Además de esto, también contienen polisacáridos y proteoglucanos que ejercen un efecto neuroprotector ocular.
- Este fruto también podría ejercer un efecto protector contra los rayos UV, ayudando a cuidar la piel cuando se encuentra expuesta al sol.
- Fortalecer el sistema inmune. Gracias a que son ricas en vitamina C y selenio, el consumo de bayas goji podría ayudar a aumentar las defensas y a reducir la inflamación en el organismo, estimulando las células del sistema inmune.
- Disminuir el colesterol y prevenir enfermedades cardiovasculares. Gracias a sus efectos antioxidantes y su contenido de selenio, la ingesta de bayas goji podría ayudar a disminuir el colesterol "malo" LDL y aumentar el colesterol "bueno" HDL, previniendo así el surgimiento de enfermedades cardiovasculares como la aterosclerosis, por ejemplo. Además de esto, su contenido de fibras también ayuda a disminuir la absorción de colesterol a nivel intestinal.
- Favorecer la pérdida de peso. Las bayas de goji aportan pocas calorías y ayudan a mejorar la digestión, aumentando la sensación de saciedad gracias a su contenido de fibras. Además de esto, algunos estudios sugieren que también podría ayudar a controlar el azúcar en la sangre, beneficiando así la pérdida de peso.

### POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS

No deben ser ingeridas en exceso por personas que se encuentren en tratamiento con medicamentos para la diabetes, hipertensión o que utilicen anticoagulantes, como la warfarina y la aspirina.

### COMPONENTES POR 100G PUROS:

CALORÍAS 45 KCALS / PROTEÍNA 3,59 G / GRASAS 0.64 G / CARBOHIDRATOS 9.14 G / HIERRO 70 MG / CALCIO 238-180 MG / B-CAROTENO 0.02-230 MG / MAGNESIO 270-398 MG / ZINC 2,6-5,8 MG / VITAMINA B1 2,4- 33,3 MG / PSEUDOVITAMINA B12\* 210 MCG / CLOROFILA / 260-1080 MG. VITAMINA B2 2,3 MG / VITAMINA B3 0.16MG / VITAMINA B9 12,3 MG / VITAMINA A 0.08 MG / VITAMINA C 0.3 MG COLINA 13,9 MG





BENEFICIOS

PROGRAMA



## PRODUCTO

1. Superalimento de rápida absorción.
2. Bloquea la grasa.
3. Alcaliniza la sangre.
4. Controla el apetito
5. Desintoxica.
6. Compatible con cualquier dieta y hábito alimenticio, permitiéndole al consumidor realizar sus actividades como acostumbra, no se requieren dietas rigurosas, no hay conteo de calorías. Permite el consumo de alcohol moderado sin contraponerse ya que no es un medicamento.
7. No contiene anfetaminas o químicos que causen reacciones secundarias.
8. Son adaptógenos y son las reinas de las hierbas medicinales para restaurar la salud, vitalidad, inmunidad, resistencia y longevidad. Su mismo nombre lo dice: se adaptan. No sirven para un propósito único, sino que identifican lo que tu cuerpo necesita y se adecuan a él para restaurar un balance.

## PROGRAMA

1. Acceso al curso y programa de alimentación consciente Módulo 1
2. Acceso a más de 100 planes nutricionales, recetas y complementos para lograr tus objetivos.
3. App con mas de 20 aplicaciones descargables creadas para mantener tu enfoque y metas específicas.
4. Certificado con validez Oficial al terminar tus evaluaciones y mostrar tus resultados.
5. Vinculación a los mejores programas holísticos para eliminar desde raíz los bloqueos que no te permiten avanzar. Da clic y descarga gratis libro con meditaciones mp3, desafíos y tareas creadas por los mejores ponentes en sanación a nivel internacional.

GINMX



DESCARGAR



## **PRODUCTO**

1. **Es un superalimento de rápida absorción.**
2. **Bloquea la grasa.**
3. **Alcaliniza la sangre.**
4. **Controla el apetito**
5. **Desintoxica.**
6. **Compatible con cualquier dieta y hábito alimenticio, permitiéndole al consumidor realizar sus actividades como acostumbra, no se requieren dietas rigurosas, no hay conteo de calorías. Permite el consumo de alcohol moderado sin contraponerse ya**
7. **que no es un medicamento.**
8. **No contiene anfetaminas o químicos que causen reacciones secundarias.**
9. **Son adaptógenos y son las reinas de las hierbas medicinales para restaurar la salud, vitalidad, inmunidad, resistencia y longevidad. Su mismo nombre lo dice: se adaptan. No sirven para un propósito único, sino que identifican lo que tu cuerpo necesita y se adecuan a él para restaurar un balance.**

## **PROGRAMA**

1. **Acceso al curso y programa de alimentación consciente Módulo 1**
2. **Acceso a más de 100 planes nutricionales, recetas y complementos para lograr tus objetivos.**
3. **App con mas de 20 aplicaciones descargables creadas para mantener tu enfoque y metas específicas.**
4. **Certificado con validez Oficial al terminar tus evaluaciones y mostrar tus resultados.**
5. **Vinculación a los mejores programas holísticos para eliminar desde raíz los bloqueos que no te permiten avanzar.**





# PRECAUCIONES

# MODO DE USO



## ¿QUÉ DEBES DE SABER ANTES DE TOMAR ONFASES SUPERFOODS?

- No consumir en caso de embarazo, lactancia, problemas cardiacos, renales, epilepsia.
- No suspender la toma, sin tomar la estabilización.
- No se deje al alcance de los niños, una vez abierto consérvese en un lugar fresco y seco.
- No exceda la dosis señalada en cualquiera de las presentaciones.

# INDICACIONES

## PASO 1

1. Una cápsula al día 10 minutos antes del desayuno o alimento solido.

## PASO 2

2. Sigue las indicaciones con disciplina y constancia, realiza las meditaciones, sugerencias y planes nutricionales con disciplina para maximizar tus resultados.

## PASO 3

3. Manda un mensaje de texto para generar tu bitácora clínica Inscríbete gratis a IINMX, recibe tu plan por 28 días o 90 días. Tendrás acceso a mas de 100 dietas personalizadas, acceso al primer módulo incluye certificado con valor oficial nacional como técnico en trofología y nutrición integrativa.

## ¿QUIERES ACCEDER A TODOS LOS BENEFICIOS?

*Envía un mensaje vía WhatsApp al 55 3948 8805 con: Nombre completo, correo electrónico y ticket de compra.*



# DA CLIC

## ¿POR QUÉ ES TAN BARATO EL PRODUCTO?

Es muy buena pregunta, en primer lugar porque el internet lo facilita, una consultoría 1 a 1, el valor sería muy superior al valor total desplegado, no sedaría consultorías de menos de \$1500 MXN personales, la compra en línea en todo Latinoamérica facilita ofrecer precios mucho más económicos; en segundo lugar porque tenemos muy claro que nuestro deber como consultores y asesores de bienestar es elevar la conciencia del SER-HUMANO entregando siempre un valor extremadamente superior a lo que se cobra; la garantía de ello es tu honestidad y nuestra promesa de devolución incondicional de 7 días en cualquier producto de la marca.

# PRESENTACIÓN

SEMANAL: 7 CÁPSULAS.

MENSUAL: 28 CÁPSULAS.





# FASES DEL PROGRAMA

# ETAPAS



## FASE DETOX LA INTEGRAN DOS MÓDULOS

La fase detox puede durar de 28 - 90 días, desintoxicaremos tu cuerpo... Incorporando nuevos hábitos. Definimos cuál es el plan a seguir, alimentos que mantienen tu pH ácido en vez de ALCALINO.

## FASE ATAQUE LA INTEGRAN DOS MÓDULOS

La fase ataque puede durar de 28 o 60 días, en los que combatimos y adecuamos tus hábitos alimenticios. En ésta etapa se reprograma el cuerpo y lo preparas para el reset celular sobre tu estado físico y mental.

## FASE CONTROL LA INTEGRAN DOS MÓDULOS

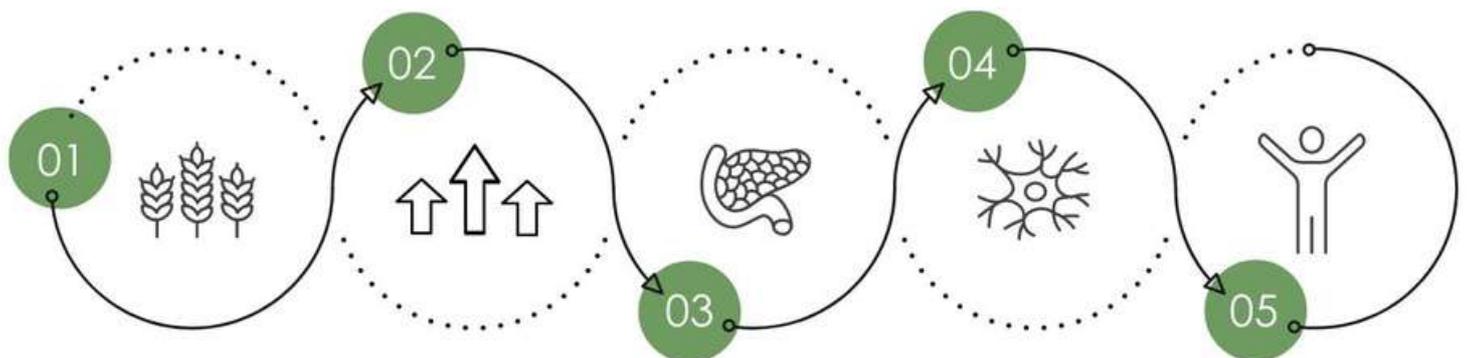
La Fase control dura de 60 o 90 días, se mantienen los nuevos hábitos alimenticios y se eliminan los kilos de más del cuerpo y mente, emociones tóxicas. La toma de alimentos se evalúa junto con la fase, modificando patrones entre las 5 comidas en tu plan nutricional.

## FASE BALANCE LA INTEGRAN UN MÓDULO

La Fase balance dura 60 días es la fase final y puedes tomarla como preventivo cada 2 meses. Por ley natural cada acción genera un efecto, el mantener los hábitos es tu responsabilidad y saber elegir correctamente los alimentos.

## INTEGRAMOS Y ADAPTAMOS EL PLAN: DIETA TRADICIONAL, KETO O PLAN DE 6 ELEMENTOS

Se define que plan quieres integrar a tu plan de alimentación, todos los planes son por 21 días, posterior se integra el plan por tres meses con indicaciones y sugerencias cada 21 días.



CARBOS	GLUCOSA	PÁNCREAS	CÉLULAS	ENERGÍA
Consumes carbohidratos	Aumenta el azúcar en sangre	El páncreas secreta insulina	Ésta lleva la glucosa a las células	Tu cuerpo usa esa energía!



## DIETA TRADICIONAL

En una dieta tradicional consumes una buena cantidad de carbohidratos, tales como el azúcar o el almidón. Estos carbohidratos son descompuestos para formar glucosa. La mayor parte es liberada al torrente sanguíneo y genera un aumento en los niveles de azúcar en sangre. Esta señal estimula al páncreas, que segrega insulina para regular el azúcar en sangre. ¿Cómo lo hace? Permitiéndole a la glucosa ser absorbida por células y utilizada por nuestro cuerpo como energía. Además, la insulina se encarga de reservar un exceso de glucosa en el hígado y los músculos, llamado reservas de glucógeno.

Al cuerpo le gusta quemar azúcar y le da vértigo quemar sus reservas, así que a las pocas horas de comer te vuelve a demandar comida. Por mientras, gran parte de la grasa y los carbohidratos que consumes quedan almacenados.

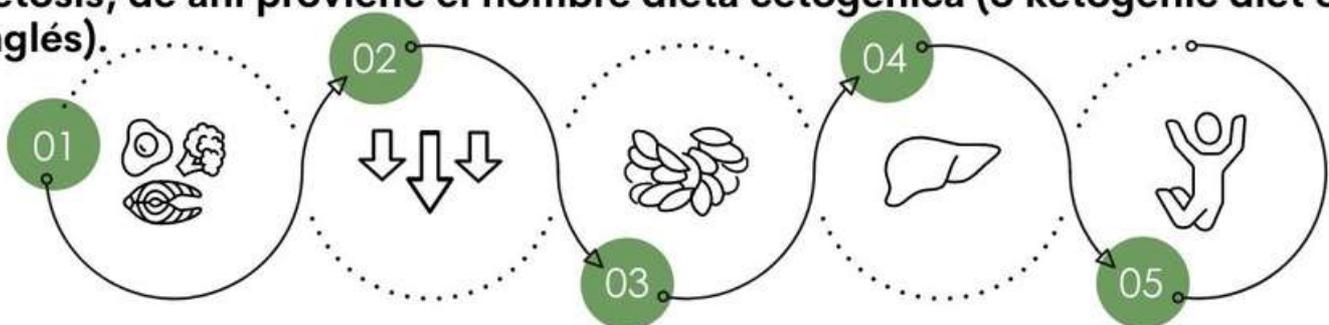
## DIETA KETO O PLAN DE 6 ELEMENTOS

La dieta keto te propone limitar al máximo los carbohidratos (¡excepto la fibra!), moderar la proteína y consumir una buena cantidad de grasa. ¿Por qué?

Ya que si comes una buena cantidad de grasa, pero limitas la cantidad de azúcar y moderas la proteína, entonces tus niveles de glucosa caen y el cuerpo es obligado a usar sus reservas de glucógeno. Por mientras, los ácidos grasos que estaban almacenados son liberados y convertidos por tu hígado en cetonas, que son usadas como energía.

Luego de 2 o 3 días de limitar los carbohidratos, tu cuerpo es obligado a cambiar su fuente principal de energía y pasa de quemar glucosa (o azúcar) a quemar cetonas (o grasa).

Este estado en donde el cuerpo quema grasa en vez de azúcar se llama cetosis, de ahí proviene el nombre dieta cetogénica (o ketogenic diet en inglés).



# LA CETOSIS ES UN ESTADO EN EL QUE ESTÁS LAS 24 HORAS DEL DÍA QUEMANDO GRASA Y ESTO CONLLEVA MUCHÍSIMOS BENEFICIOS.

El beneficio más conocido, es justamente para lograr quemar esa grasa que tienes almacenada en el cuerpo.

Pero aún en su peso óptimo, las personas que siguen una dieta keto deciden mantener la dieta como estilo de vida por tener muchos beneficios más.

Cambiar tu fuente principal de energía tiene beneficios increíbles, probados por la ciencia y respaldados por la experiencia clínica.

Onfases te ayuda a:

- Controlar tu apetito y tus antojos.
- Controlar tus niveles de azúcar en sangre, al punto de poder revertir la diabetes tipo 2.
- Mejorar tus indicadores de salud cardiovascular, como disminuir los triglicéridos y estabilizar la presión arterial
- Mejorar tu performance mental y reducir migrañas
- Reducir el acné
- Aumentar tus niveles de energía
- Reducir malestares estomacales

Los adaptógenos siempre son benéficos para tu cuerpo.





SÍNTOMAS

# CRISIS CURATIVA



## CRISIS CURATIVA

El problema más grande con la reacción Herxheimer o gripe keto es que la gente se deja de tomar los suplementos, planes alimenticios que causaron la reacción, y por lo tanto descontinúan el tratamiento que los está ayudando a sentirse mejor.

## BUEN TRABAJO

La salud se recupera a través de una serie de ciclos, en la mayoría de las veces en que se inicia un programa de desintoxicación con o sin la ingesta de productos naturales, en ocasiones se presentan algunos síntomas molestos que pueden ser mal interpretados causando alarma, desconcierto y posiblemente el abandono del programa.

Es muy típico cuando se empieza un tratamiento para eliminar toxinas del cuerpo. **Este síndrome está presente cuando se eliminan o evitan de la dieta alimentos adictivos, como:** gluten, los lácteos, el café, el azúcar, grasas trans de origen Industrial abundan en procesados y ultraprocesados como galletas, snacks comerciales, barritas de granola, margarinas, bollos, frituras o propias de los fast food entre otros alimentos.

**Es importante saber que estos síntomas hasta cierto punto son normales ya que constituyen un claro indicador de que los productos están cumpliendo con la importante tarea de estimular el organismo para que se limpie a si mismo de desechos y toxinas acumuladas posiblemente a lo largo de mucho tiempo de llevar un estilo de vida intoxicante, este proceso se conoce como **CRISIS DE CURACIÓN** o de **DESINTOXICACIÓN** y aunque no siempre se presenta, cuando ocurre debe de considerarse como buena señal.**

**Los síntomas durante el proceso de desintoxicación pueden ser por ejemplo:** Dolores de cabeza, nerviosismo, irritabilidad, depresión mental fiebre repentina, síntomas como del resfriado o sencillamente se agudizan las molestias de algún padecimiento, es posible que las molestias se acentúen en los órganos o sistemas más débiles afectados.

Por ejemplo: Después de unos días de iniciado el programa se presenta un síntoma, hay nauseas durante un día luego diarrea con evacuaciones fétidas, pasa esto y por un tiempo todo va mejor de pronto un resfrió o pierde el apetito, después de 2 ó 3 días se recupera repentinamente y empieza a sentirse mejor que nunca.

Estos episodios de desintoxicación son cada vez más cortos y leves alternado con periodos cada vez más largos de bienestar, la Intensidad de los síntomas depende de cada organismo así como del grado de Intoxicación y deterioro que se tenga **"es así como la naturaleza hace limpieza de casa"**.

**AUNQUE ESTA EXPERIENCIA NO TE HACE SENTIR PARTICULARMENTE BIEN, LA REACCIÓN HERXHEIMER ES DE HECHO UN SIGNO DE QUE EL CUERPO SE ESTÁ SANANDO. COMO SUELO DECIRLE A MIS PACIENTES: «SI NO HAY REACCIÓN NO HAY CURACIÓN».**





PROTOCOLO

**SUGERENCIAS**



# PROTOCOLO



## ASEGÚRATE DE CONSUMIRLOS TODOS LOS DÍAS.

Al suprimir ciertos alimentos es posible que te sientas sin energía, con calambres adormecimientos en los pies y manos, síntomas que se presentan con mayor frecuencia en climas calurosos o mediante la actividad física diaria, para evitar ligeros calambres en las manos y adormecimiento en el cuerpo, incorpora en tu vida las siguientes opciones:

Opción 1.- Un plátano diariamente, 500ML. de Jugo de naranja con Chía o Jugo de jitomate con espinacas.

Opción 2.- Una cucharada de miel común, uvas, cacao, néctares orgánicos, jugos regenerativos y depurativos.

Opción 3.- Come arroz integral, quinoa, frijoles, lentejas, etc. Ayudarán a tu digestión y te darán energía. Procura comerlos durante el día, después de las 6PM, no es recomendable consumirlos.

Opción 4.- Si practicas con frecuencia algún deporte, toma bebidas isotónicas o prepárate un suero rehidratante: 20Gr de azúcar, 3.5Gr de sal, 1.5Gr. de bicarbonato de sodio y el jugo de un limón, mezclados en 1 litro de agua.

Si te toma más de un día reponerte puede que la cantidad de carbohidratos, proteínas o sales minerales que estás consumiendo no sea la suficiente. Intenta aumentar tu consumo de nueces y frutas un poquito más y verás la diferencia.





# RECOMENDACIÓN

# DETOX EXPRESS



# DETOX LIMÓN

¡QUE TU CUERPO SEA EL VEHÍCULO QUE IMPULSE TUS MÁS GRANDES LOGROS!

La salud es un vehículo, no un destino, el destino lo trazas tú por medio de objetivos específicos, no existe nada mejor que gozar de excelente salud para llegar a nuestro objetivo.

## ATENCIÓN

Es importante acelerar el metabolismo, alcalinizarlo y desintoxicarlo. Sigue detalladamente las indicaciones que te presentamos. Cada mañana al despertar, por las siguientes dos semanas realiza éste sencillo programa desintoxicante.

# INDICACIONES



## LIBRE DE TÓXICOS.

Durante 7 a 14 días, eliminaremos por completo los alimentos que posiblemente han obstaculizado tus esfuerzos. **(ABSTINENCIA VOLUNTARIA SEMANA 1 - 2).**

- Aún cuando puedas creer que no te afectan te sorprenderá lo que descubrirás en corto tiempo.
- En las siguientes dos semanas, realizarás un **DETOX LIMÓN** que acelerará tus procesos metabólicos, regula tu pH (**haciéndolo más alcalino**). Sigue detalladamente las instrucciones de la página
- No te preocupes, en onfases no manejamos dietas rigurosas, conteo de calorías, ni restricciones, podrás reintroducir los alimentos que te gustan en corto plazo, si esa es tu elección.

# pH+

alcalino



Abstinencia voluntaria

Semana 1-2

Tiempo fase Detox: Uno a Dos meses de asimilación y limpieza del organismo.

Semana 3-8 Nuevos hábitos alimenticios.

pH ácido

7.5 pH neutral



Por dos semanas todos los días por las mañanas:  
Tomar agua tibia más el jugo de limón al levantarse.

Semanas  
Posteriores

Índice de acidez

**UN PH ÁCIDO GENERA:** Cansancio, sobrepeso, estrés, dolores de cabeza, problemas digestivos, dismineralización en todos los sistemas, etc.

## SEMANA 1

1 Limón	1 1/2 Limónes	2 Limónes	2 1/2 Limónes	3 Limónes	3 1/2 Limónes	4 Limónes
DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
1/2 medio vaso con agua tibia						

## SEMANA 2

4 Limónes	3 1/2 Limónes	3 Limónes	2 1/2 Limónes	2 Limónes	1 1/2 Limónes	1 Limón
DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
1/2 medio vaso con agua tibia						



# LIMÓN

## ¿QUÉ ES EL DETOX Y PARA QUÉ SIRVE?

Un detox sirve para mejorar, optimizar y apoyar el proceso natural de desintoxicación del cuerpo al disminuir la cantidad de toxinas que ingerimos, además de que provee el cuerpo de los nutrientes que necesita para trabajar adecuadamente.

## AGUA DE LIMÓN

El agua con limón es una excelente herramienta para ayudar a adelgazar, pues contiene pocas calorías y es fuente de fibras, ayudando a aumentar la saciedad y controlar el hambre. Además, también es una bebida diurética, lo que hace que el cuerpo elimine la acumulación de líquidos, ayudando así a deshinchar.

Cómo prepararla: colocar 1 limón cortado en rodajas en una botella de agua de 1L y beberla durante el día.

## REFRESCO DEL VERANO

La fórmula del refresco del verano es bien sencilla: un vaso de agua fría, el zumo de medio limón, media cucharada de azúcar o miel, y si se le añade una cucharadita de bicarbonato, mejor que mejor. Es rica en vitamina C, fibra y flavonoides, sustancias de origen vegetal con un elevado poder antioxidante.



# ALIMENTOS QUE CREAN UN PH ALCALINO

En el entendimiento de que el sobrepeso ha sido causado y es mantenido como crónico debido a una nutrición deficiente de sustancias antibióticas, recomendamos los siguientes alimentos.

## AGUA

### ✓ ELECCIÓN INTELIGENTE

Durante el día beber aproximadamente dos litros de agua, te ayudará a combatir la ansiedad, creando un estado de satisfacción. **La cantidad exacta se calcula multiplicando el factor 0.033** por el peso en kilos.

## VERDURAS

### ✓ ELECCIÓN INTELIGENTE

Incluye muchas verduras, come todas las que quieras. Agrega color a tu plato y disfruta sus beneficios nutricionales. Recuerda que la papa es un carbohidrato que se considera como obstáculo en determinadas horas del día, después de las 6PM, no la consumas.

### ¡COME SALUDABLE, SE INTELIGENTE!

Es muy importante agregar germinados de alfalfa, brócoli o lenteja (NO DE SOYA) frescos a todas las ensaladas, todos los días. Aderezar al gusto (ver lista de aderezos).

### PREPÁRATE UNA RICA ENSALADA:

- 1.- Lechuga orejona y lechuga italiana cortadas en tiras o trozos; zanahoria y pepino rallados; pimiento morrón, brócoli crudo, cebolla morada y albahaca cortadas; ajonjolí, germinados y abundante aguacate. (2 cucharadas de ajonjolí)
- 2.- Espinacas y escarolas; jícama, calabacitas y betabel rallados; apio, cebollines, cilantro, nuez cortados; germinados y abundante aguacate. (6 mitades de nuez)
- 3.- Lechuga orejona y berros; betabel y pepino, zanahoria rallados; pimiento morrón, cebollita de cambray, hierba buena y almendras cortadas; germinados y abundante aguacate. (6 almendras)



## SUPERFOODS



## FRUTAS

### ✓ ELECCIÓN INTELIGENTE

Son una rica fuente de vitaminas y minerales. Procura comerlas sólo por la mañana para usar toda su energía antes de irte a dormir. Las más recomendables son las frutas con bajo índice glucémico (manzanas, naranjas, toronjas, duraznos y moras).

- ✓ Frutas como mango, papaya, melón y piña, entre otras, tienen mayores contenidos de azúcar y recomendamos comerlas con menor frecuencia.
- ✓ No mezclar frutas dulces y ácidas (alternar un día / un día).
- ✓ Melón y sandía no se mezclan con nada ni entre sí (se comen solos).
- ✓ Dulces: Solas o mezcladas, puede comer una distinta todos los días o un poco de todas todos los días (manzana, ciruelas, mango, papaya, plátano, durazno, peras y demás frutas de temporada).
- ✓ Ácidas: Solas o mezcladas, puede comer una distinta todos los días o un poco de todas todos los días (fresas, kiwis, toronja, guayabas, piñas, uvas).





# ALIMENTOS

# PH ALCALINO



# SUGERENCIAS PH MÁS ALCALINO

## CARNES

✓ ELECCIÓN INTELIGENTE



**PROTEÍNAS:** Las proteínas también las puedes encontrar en el huevo y en muchas legumbres así como en la quinoa y otras fuentes vegetales.

### RECOMENDACIÓN OPCIONAL

- ✓ **Pollo:** En cualquiera de sus formas, nunca empanizado o frito. Consumir 3-5 días de la semana, disminuyendo su consumo a 3 días por semana, 1 día por semana.
- ✓ **Cerdo:** En cualquiera de sus formas, nunca empanizado o frito. Consumir 3-5 días de la semana, disminuyendo su consumo a 3 días por semana, 1 día por semana.
- ✓ **Res:** En cualquiera de sus formas, nunca empanizado o frito. Consumir 3-1 días de la semana, disminuyendo su consumo a 1 día por semana.
- ✓ **Pescado:** En cualquiera de sus formas, nunca empanizado. Consumir 3-5 días de la semana, disminuyendo su consumo a 3 días por semana, 1 día por semana.



## ADEREZOS

✓ ELECCIÓN INTELIGENTE

ADEREZOS CON ACEITE (CONSUMO LIMITADO)

Todos los aderezos con aceite son opcionales y de consumo medido, un máximo de 2 cucharadas soperas por servida.

### PREPARACIÓN:

Licuar 3 partes de aceite, 1 parte de vinagre (o limón) y ajo junto con los demás ingredientes; ajustar sazón con sal de mar, pimienta quebrada, jugo de limón y/o hierbas aromáticas secas (no usar vinagre blanco o balsámico).

- 1.- Aceite de oliva, semilla de mostaza, jengibre, miel de abeja, vinagre de arroz y ajo.
- 2.- Aceite de aguacate, clavo, cúrcuma, jugo de limón y ajo.
- 3.- Aceite de ajonjolí, pimienta morrón, semilla de cilantro, vinagre de arroz y ajo.
- 4.- Aceite de ajonjolí, semilla de comino, chile serrano, vinagre de manzana y ajo.
- 5.- Aceite de aguacate, jugo de limón, aceitunas, ajo y yogurt natural sin endulzar.

## SALSAS

✓ ELECCIÓN INTELIGENTE

SALSAS CON ACEITE (CONSUMO LIMITADO)

Todas las salsas son opcionales y de consumo medido, un máximo de 3 cucharadas. Licuar un chorrito de aceite (indicado) junto con los demás ingredientes (crudos) y ajustar sazón con sal de mar, pimienta quebrada, jugo de limón y/o hierbas aromáticas secas.

### PREPARACIÓN:

- 1.- Aceite de oliva, agua, jitomate, chile chipotle seco (al gusto), cebolla morada, perejil y ajo.
- 2.- Aceite de aguacate, agua, tomatillo verde, chile serrano (al gusto), jugo de limón, cilantro, cebolla y ajo.
- 3.- Aceite de ajonjolí, salsa de soya, chile de árbol (al gusto), jengibre, cebollita de cambray, cilantro.
- 4.- Aceite de oliva, chile de árbol (al gusto) y ajo.

SALSAS Y ADEREZOS SIN ACEITE (CONSUMO LIBRE)



# ALIMENTOS QUE IRRITAN TU CUERPO

## LÁCTEOS

El humano es el único ser vivo que consume lácteos pasada la lactancia. Conforme crecemos, perdemos la capacidad de digerir los lácteos adecuadamente y nos provocan inflamación del intestino y el hígado así como la producción de mucosas en el aparato digestivo. La lactosa y la caseína son los 2 compuestos más alergénicos en los lácteos, mismos que producen irritación.

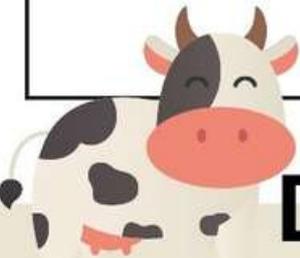
### LÁCTEOS QUE SE DEBEN EVITAR

- ✗ Leche: entera, descremada, deslactosada, light, condensada.
- ✗ Crema, quesos, yogurt, mantequilla.
- ✗ Proteína de suero de leche, bebidas con lactobacilos.

OBSTÁCULOS

### SUSTITUTOS INTELIGENTES

- ✓ Leche de almendra, de coco.
- ✓ El aguacate es un gran sustituto para el queso.
- ✓ El calcio lo puedes encontrar en verduras como la espinaca, brócoli, pescado como salmón o sardinas, semillas, frutos secos como el ajonjolí, las almendras, etc.
- ✓ Proteínas cero carb o vegetales.



# DA CLIC ¿QUÉ ES LA LECHE?

## ENDULZANTES ARTIFICIALES

Los endulzantes artificiales son químicos que nunca han formado parte de la dieta del ser humano. Al ser mucho más dulces que el azúcar el cuerpo se acostumbra a un nivel de dulzura que es difícil de alcanzar, esto provoca deseos de ingerir más y más azúcar para lograrlo. Es un estilo de adicción que debes evitar.

### ENDULZANTES QUE SE DEBEN EVITAR:

- ✗ Sucralosa (Splenda), aspartame (NutraSweet, Canderel), sacarina.
- ✗ Refrescos de dieta, barritas de dieta, etc.

OBSTÁCULOS

### SUSTITUTOS INTELIGENTES

- ✓ Stevia.
- ✓ Azúcar morena.
- ✓ Azúcar mascabado.

## ALCOHOL

Las bebidas alcohólicas contienen muchos azúcares que irritan el estómago, los intestinos, el hígado y tienen muy bajo valor nutricional.

Además de contener carbohidratos simples contienen etanol (la molécula de alcohol) que es muy difícil de metabolizar para nuestro organismo, ésta solamente se expulsa por medio de la orina y el sudor. ¿Has escuchado alguna vez la frase "huele a borracho o está destilando alcohol"?

Es porque el cuerpo está sudando etanol, si tomas alcohol trata de tomar cantidades mínimas y no combinarlas con refrescos que aporten más calorías simples.



# CARBOHIDRATOS SIMPLES

Los carbohidratos simples son rápidamente transformados en glucosa cuando los consumimos. La glucosa hace que se libere insulina, la cual dificulta la expulsión de grasa del cuerpo y obstaculiza la pérdida de peso. Además, muchos de los alimentos considerados como Carbohidratos Simples, como las harinas blancas, contienen GLUTEN, que es una proteína altamente irritante y alergénica.

## QUE CARBOHIDRATOS EVITAR:

- ✗ Arroz blanco, papa y tapioca por su alto contenido de almidón.
- ✗ Todos los cereales, incluyendo la avena y el salvado.
- ✗ Aceites procesados de grano como cáñola, maíz o trigo.
- ✗ Harinas blancas: pan, pasta, tortillas de harina, etc.
- ✗ Cerveza y carnes procesadas como embutidos.

OBSTÁCULOS

## SUSTITUTOS INTELIGENTES

- ✓ Harinas libres de gluten (de almendra, de coco, de amaranto o de maíz) ¡Sí, puedes comer tortillas de maíz!
- ✓ Quinoa, amaranto, frijoles, lentejas, etc.
- ✓ Come nueces y almendras, aguacate, aceite de coco, aceitunas y aceite de oliva. **De aquí obtendrás mucha de la energía que te daban los carbohidratos.**
- ✓ Arroz integral, camote, jamón de pavo, etc.

# AZÚCAR AÑADIDA

El azúcar añadida es un carbohidrato simple. Entre más azúcar consumimos, más insulina producimos y menos peso perdemos. Los altos niveles de azúcar en la sangre nos producen desniveles de energía y pueden causar hiperinsulinismo y hasta diabetes.

Consideramos que un contenido de 10g de azúcar por porción ya se considera como azúcar añadida y ésta se esconde en alimentos procesados con nombres que tal vez no reconozcas.

## AZUCARES QUE SE DEBEN EVITAR:

- ✗ Azúcar blanca, refinada, de caña, etc.
- ✗ Miel de maple, de agave, jarabe de maíz.
- ✗ Bebidas azucaradas como jugos de lata, concentrados de fruta, refrescos, bebidas deportivas, té helado en bote, etc.
- ✗ Fructosa, dextrosa, sacarosa, etc.

OBSTÁCULOS

## SUSTITUTOS INTELIGENTES

- ✓ Frutas, frutos secos, dátiles, etc.
- ✓ Jugos naturales (es mejor comer la fruta).
- ✓ Agua de frutas, agua de coco, entre otras.
- ✓ Nueces, almendras, chocolate con mínimo 70% cacao.
- ✓ Miel de abeja.

0-6 pH Ácido ← Pensamientos negativos, tristeza, incertidumbre, etc. →

**Sin importar las circunstancias, nutre tu mente con ideas positivas, medita y relaja tu mente para eliminar el estrés.**

El estrés acidifica el cuerpo y altera el pH, le resta vida a las células, el cuerpo se nutre de manera deficiente y la sangre reacciona robando los nutrientes que necesita del resto de órganos vitales para compensar el desequilibrio.



# SOYA

La gran mayoría de los alimentos procesados tienen altos contenidos de soya. Más del 90% de los granos de soya están genéticamente modificados para que no necesiten pesticidas y se ha comprobado que tienen efectos negativos en el organismo.

La soya también tiene un efecto en el cuerpo similar a la hormona estrógeno, provocando desbalances hormonales tanto en hombres como en mujeres y dificultando la eliminación de grasa.

## ALIMENTOS DE SOYA QUE DEBEN EVITAR:

- ✗ Tofu, proteína de soya, surimi (imitación cangrejo).
- ✗ Salsa de soya, salsas y aderezos, hasta el atún enlatado puede contenerlo.
- ✗ Quesos y proteínas vegetarianas así como productos light.
- ✗ Leche de soya, bebidas de soya.
- ✗ Gluten

## OBSTÁCULOS

## SUSTITUTOS INTELIGENTES

- ✓ Alimentos naturales, no procesados.
- ✓ Proteína vegetal: chícharo, maíz, cáñamo (hemp), chía, etc.
- ✓ Hummus, puré de aceitunas y otros purés como aderezos y untables orgánicos.



7.5 pH neutral ————— Pensamientos positivos, alegría, metas, amor, vida. —————> 14 pH Alcalino

**¡Nutre tu vida solo con pensamientos positivos, eres lo que piensas!**

Con un pH alcalino y bien lubricado, tenemos la garantía de que el cuerpo funcionará bien por mucho tiempo. Si se mantiene en su estado natural, es decir, ligeramente alcalino (con el pH de la sangre por encima de 7), estará protegido frente a enfermedades de cualquier tipo.

# EL FUTURO ESTÁ EN TI



LOS ULTRAPROCESADOS Y GLUTEN ENEMIGOS PÚBLICOS



LOS ULTRAPROCESADOS SON ALIMENTOS PERJUDICIALES PARA LA SALUD EN GENERAL Y, EN EL CASO DEL HIGADO, CONTRIBUYEN A LA ACUMULACIÓN DE GRASA VISCERAL ALREDEDOR DE ESTE, LO CUAL SE RELACIONA CON LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO.

# TÚ ELIGES

Se proyecta que la proporción estimada de población con sobrepeso en México alcance el 68 por ciento para 2025. La tendencia de atención a la salud por medio de alternativas holísticas en México después de la pandemia incrementó un 62 por ciento.

Se proyecta que la proporción estimada de población con sobrepeso en el Continente Americano alcance el 53 por ciento para 2025.

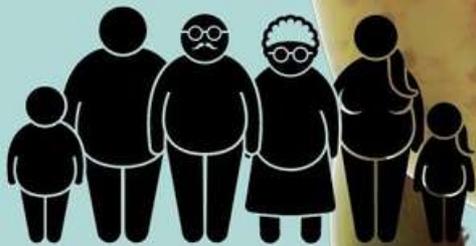
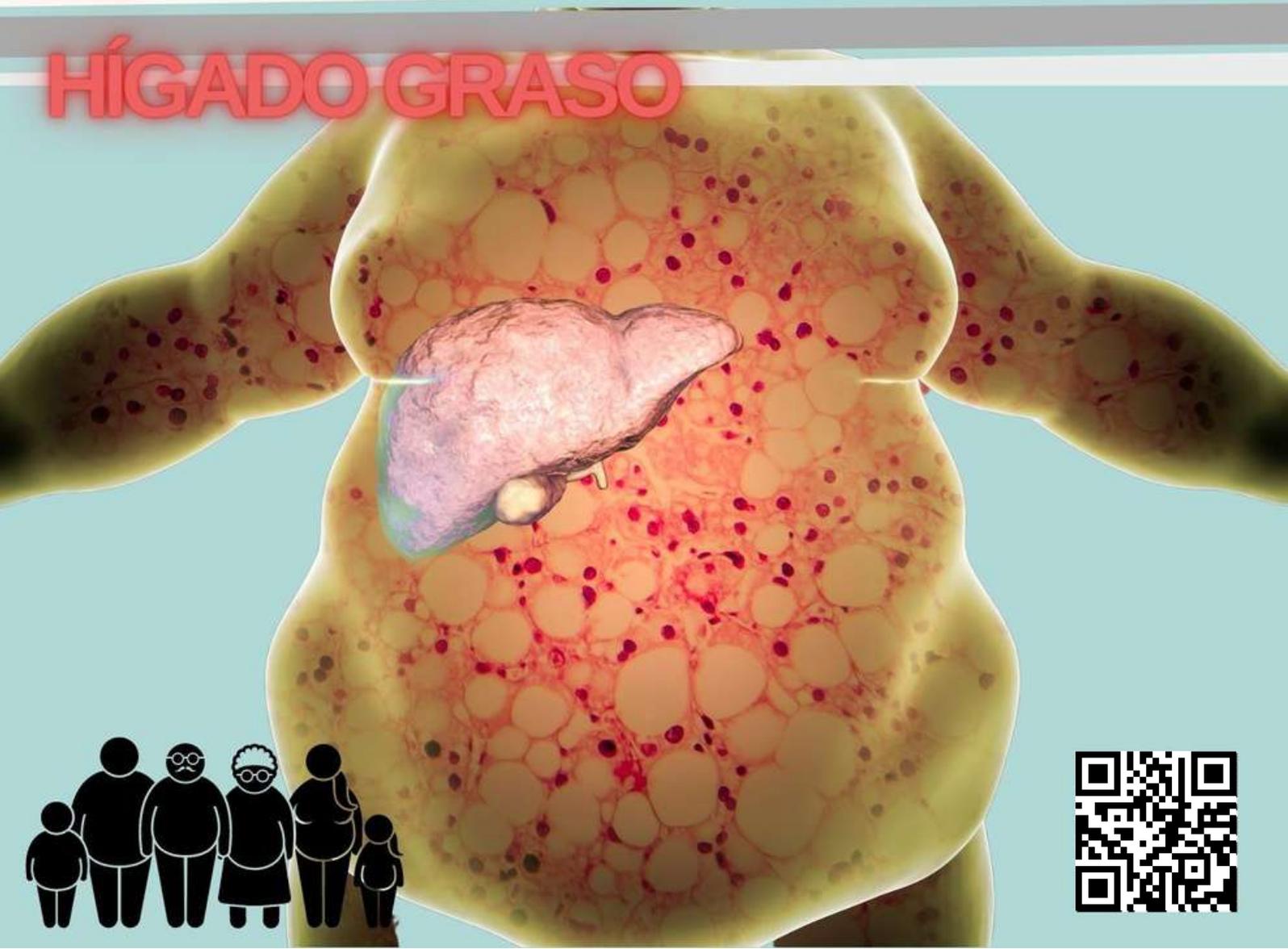
El hígado es el órgano encargado de segregar la bilis esencial para la digestión de las grasas, almacenar energía y eliminar toxinas. Así pues, es el que elimina de la sangre diferentes sustancias que pueden resultar nocivas para el organismo y convertirlas en inocuas.

Factores de riesgo de la enfermedad del hígado graso no alcohólico

El Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK, por sus siglas en inglés) establece los principales factores de riesgo que pueden causar la enfermedad del hígado graso no alcohólico.

- Sobrepeso
- Resistencia a la insulina o diabetes tipo 2
- Concentraciones anormales de grasas en la sangre
- Síndrome metabólico
- Pérdida rápida de peso y mala dieta

## HÍGADO GRASO





REPROGRÁMATE

**TOMA AGUA**



# EL AGUA

La importancia del agua en tu cambio de hábitos, estilo de vida y metas a nivel físico, emocional y espiritual.

**¿Cuánta agua tienes que beber por día? La que tu cuerpo requiera. La cantidad para una persona normal se calcula multiplicando el factor 0.033 por el peso en kilos.**

Aproximadamente 15,5 tazas (3,7 litros) de líquidos al día para los hombres.  
Aproximadamente 11,5 tazas (2,7 litros) de líquidos al día para las mujeres.

**Entre el 80% y el 92% de la sangre es agua.**

**La piel contiene entre un 70% y 75% de este líquido.**

**El corazón, el hígado y los riñones, entre el 70% y el 82% los pulmones.**

**El cerebro se compone en un 75% de agua.**





Alimentación consciente

7 pH neutral

Cambiando tus pensamientos creas un pH más alcalino

14 pH alcalino

Esta comprobado por la física cuántica que todo es energía y como somos seres vivos, vibramos en ciertas frecuencias, que equivalen a un sentimiento o emoción y solo pueden ser positivas o negativas. **¡Nosotros elegimos cómo vibrar!** Científicos de la UCLA Comprueban que al realizar mindfulness puedes reprogramar las células de todo tu cuerpo.





## ¿Cuáles son los beneficios para la salud de tomar agua?

El agua es el componente químico principal del cuerpo y representa aproximadamente del 50 % al 70 % del peso corporal. Tu cuerpo depende del agua para sobrevivir.

Cada célula, tejido y órgano del cuerpo necesita agua para funcionar correctamente. Por ejemplo, el agua hace posible todo lo siguiente:

- Elimina los desechos a través de la orina, la transpiración y las deposiciones
- Mantiene la temperatura en niveles normales
- Lubrica y amortigua las articulaciones
- Protege los tejidos sensibles

La falta de agua puede provocar deshidratación, un trastorno que ocurre cuando no hay suficiente agua en el cuerpo para llevar a cabo las funciones normales. Incluso una deshidratación leve puede agotar tu energía y causarte cansancio.

Probablemente hayas escuchado el consejo de que debes beber ocho vasos de agua por día. Es fácil de recordar y es un objetivo razonable.

La mayoría de las personas sanas pueden mantenerse hidratadas bebiendo agua y otros líquidos siempre que sientan sed. Para algunas personas, menos de ocho vasos al día puede ser suficiente. Pero otras personas pueden necesitar más.

Es posible que debas modificar tu ingesta total de líquidos en función de distintos factores:

- Ejercicio. Si haces cualquier actividad que te haga sudar, necesitas beber agua adicional para cubrir la pérdida de líquidos. Es importante beber agua antes, durante y después de un entrenamiento.
- El entorno. El clima cálido o húmedo puede hacerte sudar y exige que bebas más líquido. La deshidratación también puede ocurrir a grandes altitudes.
- Salud general. Tu cuerpo pierde líquidos cuando tienes fiebre,
- vómitos o diarrea. Bebe más agua o sigue la recomendación de un médico de beber soluciones de rehidratación oral.





**El agua es fundamental para lograr tus objetivos y lograr un correcto equilibrio en todo tu metabolismo.**

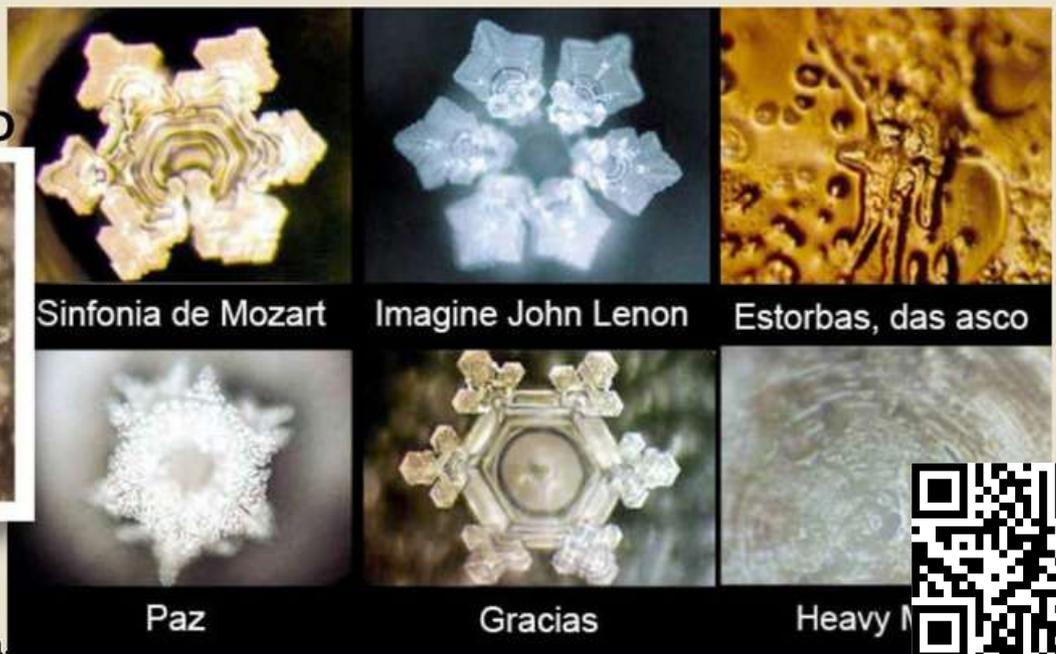
### ¿El agua es la única opción para mantenerse hidratado?

No. No tienes porqué tomar solamente agua para satisfacer tus necesidades de líquido. Lo que comes también aporta una parte significativa. Por ejemplo, casi el 100% del peso de muchas frutas y verduras, como la sandía y la espinaca, es agua.

Además, bebidas tales como los jugos y los tés de hierbas son casi en su totalidad agua. Incluso las bebidas con cafeína, como el café y las bebidas gaseosas, contribuyen al consumo diario de agua o leche si se acostumbra. Pero no te entusiasmes con las bebidas endulzadas con azúcar. Las bebidas gaseosas regulares, las bebidas energizantes o para deportistas y otras bebidas dulces suelen contener una gran cantidad de azúcar agregada, que puede aportar más calorías de lo necesario.

Ya que conoces la importancia del agua, aprendamos sobre la memoria y la consciencia del agua en nuestro organismo, El agua tiene la capacidad de configurar su geometría en función de aquellos elementos que están en ella y de todo aquello que entra en contacto con ella, es decir, el agua guarda la memoria, guarda la información, la frecuencia y la energía de todo aquello que entra en contacto con ella.

### MASARU EMOTO





## Alimentación consciente

7 pH neutral

Cambiando tus pensamientos creas un pH más alcalino

14 pH alcalino

Su investigación científica y comprobada a nivel mundial, demuestra cómo los pensamientos, las emociones, las palabras, la música, una fotografía, un escrito influyen sobre la estructura molecular geométrica del agua de nuestro organismo.

Reflexión a modo de pregunta: si nosotros somos un 75% de agua, ¿imagina lo que podríamos conseguir si nos habláramos "bien"? ¿Si deseáramos, sintiéramos y actuáramos con buena intención y desde la tranquilidad? **Con el mindfulness puedes sembrar seguridad, satisfacción, amor.** Si el agua lo hace, nosotros que somos 70-80% agua podemos comportarnos igual.

### EMOCIÓN FRECUENCIA PENSAMIENTOS

## Escala de Vibración

Frecuencia de las emociones y pensamientos en el cuerpo.

ILUMINACIÓN	700+
PAZ	600
ALEGRÍA	540
AMOR	500
RACIOCINIO	400
ACEPTACIÓN	350
VOLUNTAD	310
NEUTRALIDAD	250
CORAJE	200
ORGULLO	175
IRA	150
DESEO	125
MIEDO	100
SUFRIMIENTO	75
APATÍA	50
CULPA	30
VERGÜENZA	20

PRE- SALUD

PRE- ENFERMEDAD



### CENTROS DE ENERGÍA

Competitividad  
Control  
Impaciencia  
Ego  
Orgullo desmesurado

Sentimiento de culpa  
Vergüenza  
Dolor  
Baja autoestima  
Carencia  
Complejo de víctima

Depravación sexual  
Adicción sexual  
Ansiedad sexual  
Confusión-Dolor sexual.  
Trauma por abuso sexual.

Fuente: <https://newsroom.ucla.edu/pensamientos-en-el-cuerpo/Doctor-David-Hawkins>



Fuente: <https://newsroom.ucla.edu/>



LIBERÁTE

**MINDFULNESS**



# MINDFULNESS

El mindful eating o alimentación consciente es una tendencia cada vez más arraigada entre las costumbres alimentarias de la sociedad. Tiene su origen en el mindfulness o conciencia plena, y al igual que esta tendencia, el mindful eating consiste en relacionarse de una manera sana con la comida y el agua que le proporcionas a tu cuerpo.



# EJERCICIOS

Alimentación consciente

7 pH neutral

Cambiando tus pensamientos creas un pH más alcalino

14 pH alcalino

**Producto Incluye:** Practicas de atención plena con biodescodificación para sanarte desde raíz. ¿Qué es mindfulness? Es una meditación guiada que integra un conjunto de instrucciones verbales que te dirigen por medio de una meditación a cambiar o mejorar programas de conducta instalados en el subconsciente, para sanar algún aspecto de tu vida.

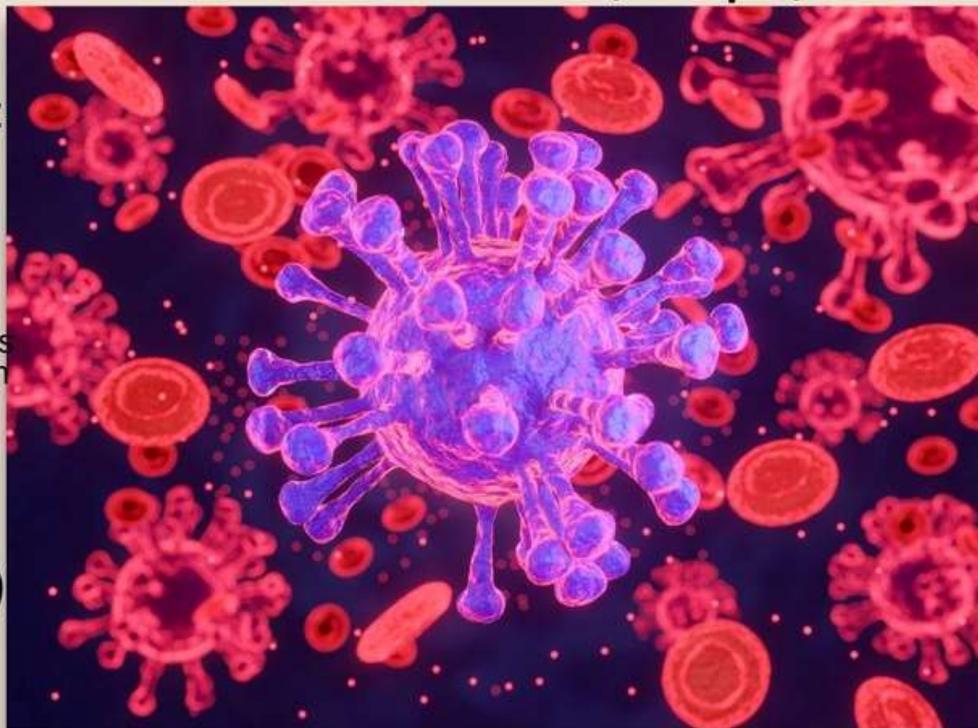
**Duración:** De 10 - 20 Minutos.

**Recomendación:** Trata de estar en lugar donde puedas estar en paz.

## 1. Conectando con mis células. Fase Detox, Ataque, Control, Balance



Conectando con mis células - Meditación  
Susana Majul  
Tiempo: 12:32  
Minutos





Alimentación consciente

7 pH neutral

Cambiando tus pensamientos creas un pH más alcalino

14 pH alcalino

## Indicaciones Mindfulness Biodescodificación

Recuerda que las meditaciones son personales, las puedes realizar las veces que tú quieras en el momento que las requieras.

Estas meditaciones, siempre modificarán algún aspecto de tu ser, cada vez que las escuches o repitas, estas sanando y nutriendo tu ser, expandiendo y sanando tu consciencia. Entonces solo debes ser fiel a tu proceso de sanación o desintoxicación y regalarte un tiempo para hacerlos, las meditaciones son tuyas y los miles de beneficios que suceden al realizarlas también son para ti. Este momento de la historia humana es único y podemos evolucionar en gran medida, tienes mucha asistencia, no te distraigas.

REPROGRAMATE



432HZ

# Mindfulness

La música y meditaciones están afinadas en 432 hz vibra en sintonía con el Universo, es bueno para el ser humano y la elevación de la conciencia. En esta frecuencia tu ADN y tus átomos empiezan a resonar en armonía con la espiral de la naturaleza.

Utilizamos el sonido como terapia para armonizar el cuerpo a través de la ley de la resonancia. Este principio dice que una vibración con mayor intensidad y armonía logra contagiar a otra más difusa y poco saludable. Es el poder que tiene la frecuencia de cambiar a otra frecuencia.

Por eso utilizando instrumentos que vibran en armonía con el Universo, los 432 hz, esta vibración influirá en nuestra vibración, y esta por la ley de resonancia influirá en nuestra vibración armonizándola.





Alimentación consciente

7 pH neutral

Cambiando tus pensamientos creas un pH más alcalino

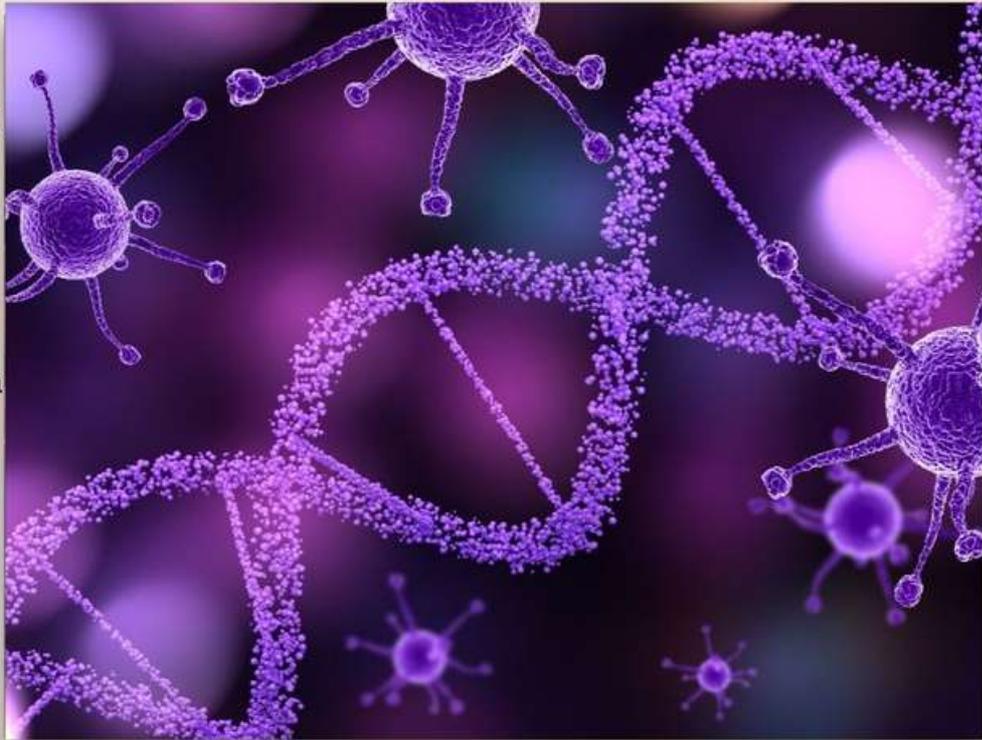
14 pH alcalino

## 2. Yo confío - (Momentos de estrés o incertidumbre).



432HZ

Yo confío -  
Meditación Susana  
Majul  
Tiempo: 18:54  
Minutos

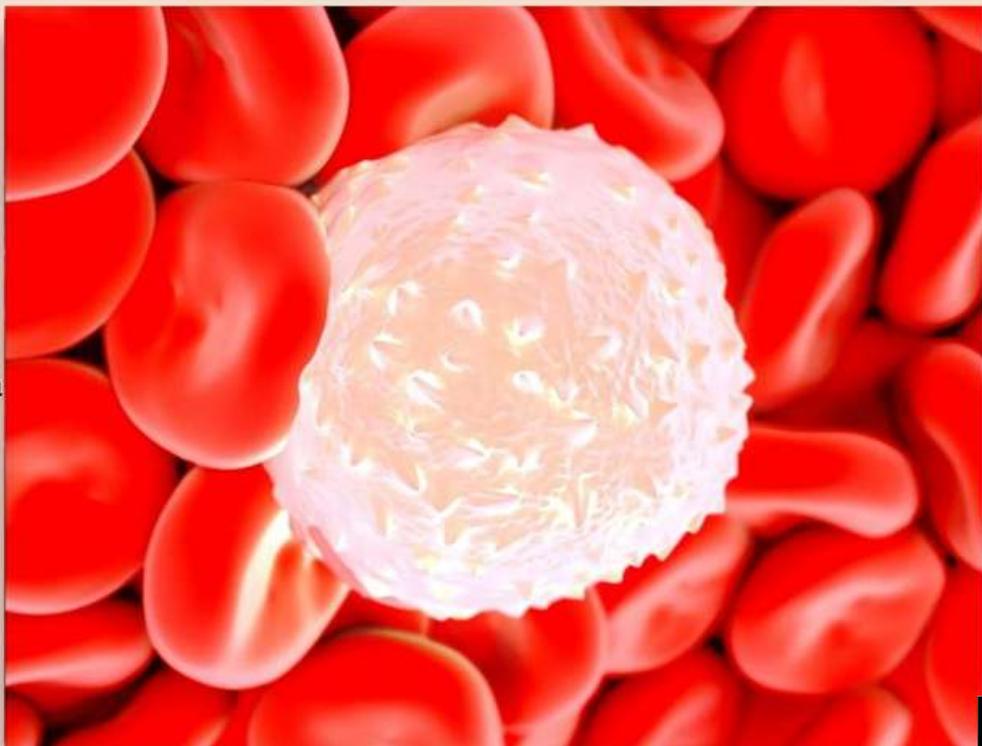


## 3. Suelto y Liberó. Fase Detox, Ataque, Control, Balance



432HZ

Suelto y Liberó -  
Meditación Susana  
Majul  
Tiempo: 11:51  
Minutos





Alimentación consciente

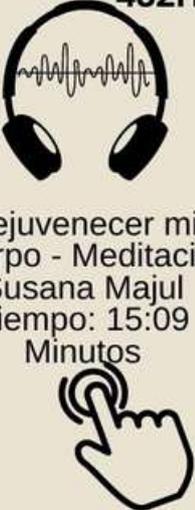
7 pH neutral

Cambiando tus pensamientos creas un pH más alcalino

14 pH alcalino

#### 4. Rejuvenecer mi Cuerpo. Fase Detox, Ataque, Control, Balance

432HZ



Rejuvenecer mi  
Cuerpo - Meditació  
Susana Majul  
Tiempo: 15:09  
Minutos

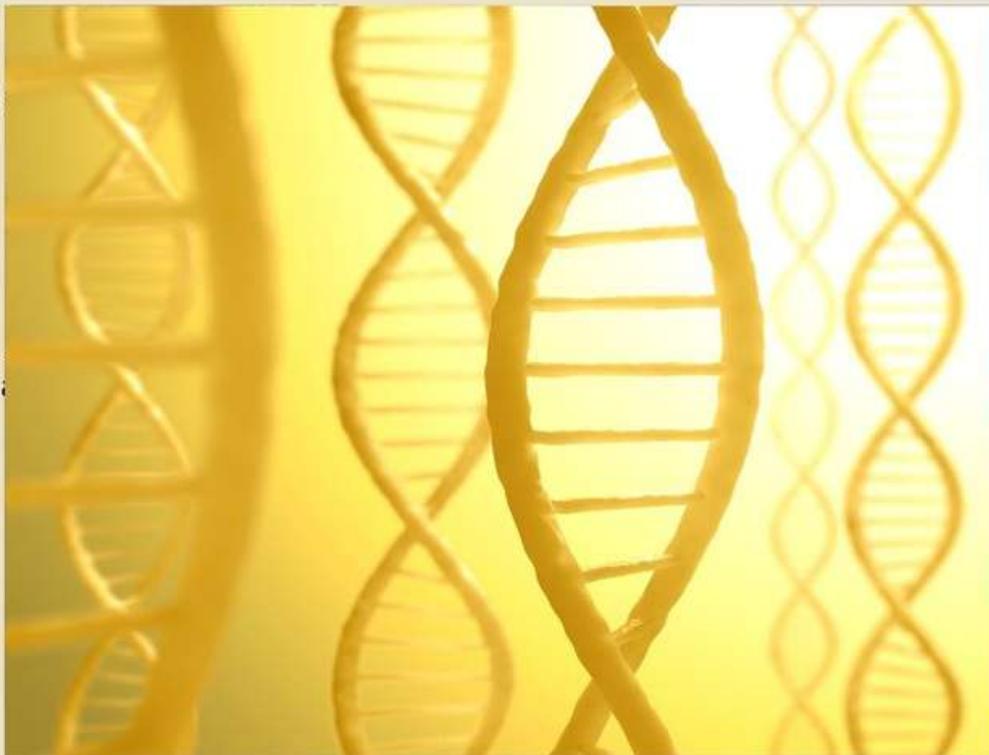


#### 5. Yo Soy Valioso. Fase Detox, Ataque, Control, Balance

432HZ



Yo Soy Valioso -  
Meditación Susana  
Majul  
Tiempo: 18:54  
Minutos





## Sanar huesos, columna y desvalorización por sobre peso.



432HZ

Desvalorización.  
Sanar huesos,  
columna- Meditación  
Susana Majul  
Tiempo: 15:32  
Minutos



## 6. Sanación Física. Fase Detox, Ataque, Control, Balance



432HZ

Sanación Física -  
Meditación Susana  
Majul  
Tiempo: 21:19  
Minutos





Alimentación consciente

7 pH neutral

Cambiando tus pensamientos creas un pH más alcalino

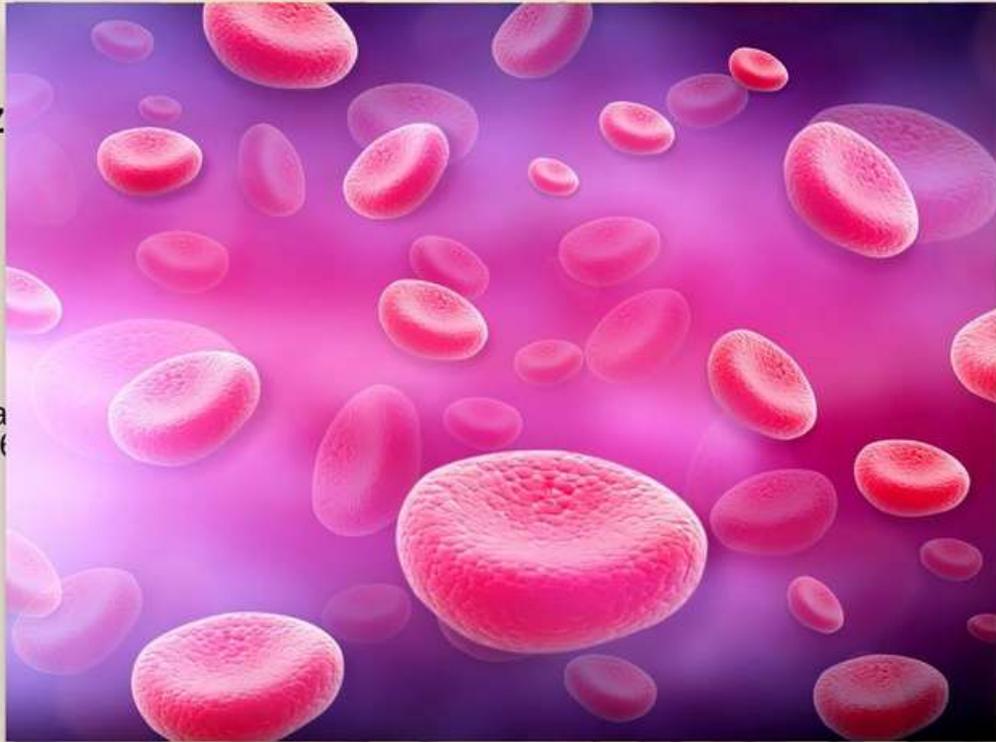
14 pH alcalino

## 7. Ahora es mi Momento. Fase Detox, Ataque, Control, Balance



432HZ

Ahora es mi Momento -  
Meditación Susana  
Majul Tiempo: 10:46  
Minutos



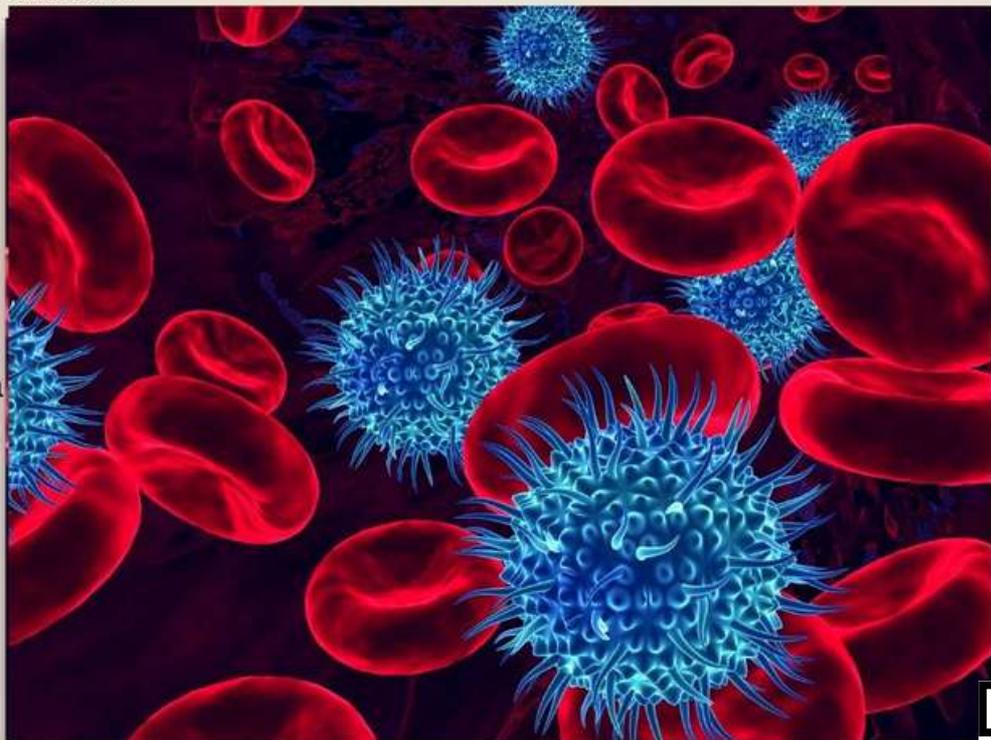
## 8. Activación del Timo, elevar las defensas del cuerpo.

Para todas las fases, con o sin programa de nutrición holística, para cualquier persona sin importar sexo o edad, Post-Covid, miedos y ansiedad.



432HZ

Activación del Timo  
Meditación Susana  
Majul  
Tiempo: 18:12  
Minutos





**Cuando te sanes,  
sanarás también  
a tus ancestros, y  
cuando lo hagas,  
te convertirás en  
el antepasado  
que ayudo a sanar  
a las futuras  
generaciones.**





ELIMINA LA GRASA

ACTIVATE





# KETO // DS

## REPROGRÁMATE

# CERO AZÚCAR

**+ energía + enfoque + memoria  
+ pérdida acelerada de grasa**

*Todas las guías se pueden combinar con la toma de suplementos y adaptógenos. Inicia con la guía de principiantes y utiliza lo que más se adapte a tu estilo de vida.*

Si enumeramos enfermedades como obesidad, diabetes e hipotiroidismo, trastorno de ansiedad, seguramente reconocerás una (o muchas!) personas que las padecen. Tal vez hasta tu te identifiques con alguna de ellas. Estas son enfermedades de la "sociedad moderna" "Post -Pandemia" y todas son, en parte, consecuencia de una mala alimentación o una adicción por desconocimiento con el azúcar.

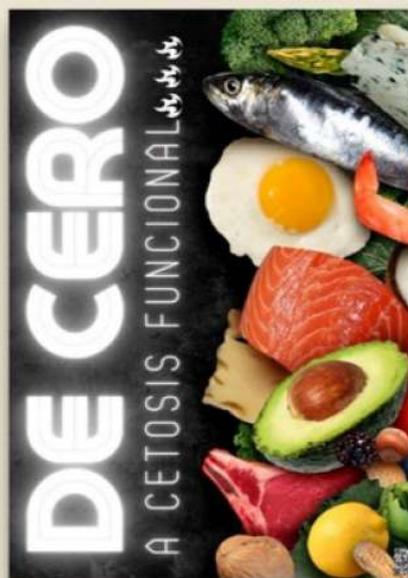
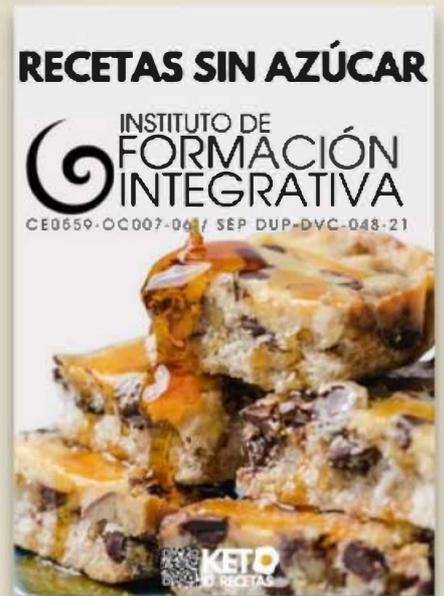
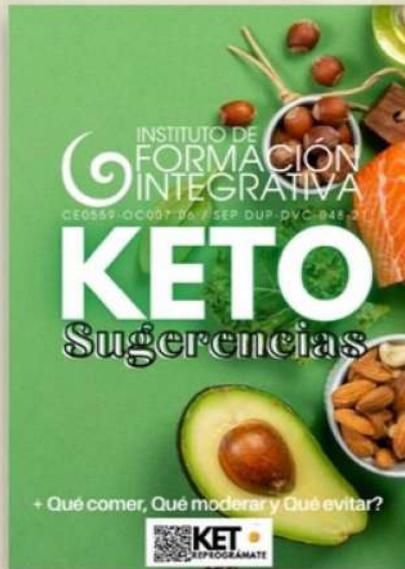
***Reto de 21, 42 o 62 días sin Azúcar, Baja de peso de forma saludable.***

**Realiza cualquiera de los retos, descarga los libros, adapta el plan de acuerdo a tus necesidades.** Sumérgete entre nuestras deliciosas recetas keto. La mayoría con menos de 5 g de carbohidratos netos por porción, así que disfrútalas sin culpa! Las recetas están divididas en cuatro secciones: desayuno, aperitivos, snacks, almuerzos, cenas postres y snacks dulces.

**Si deseas hacer cambios menos radicales descarga el plan de 6 elementos, programa de 62 días, donde conocerás la biocompatibilidad de los alimentos, sus principales funciones y beneficios.**



# KETOIDS



DA CLIC SOBRE LA IMEGEN PARA DESCARGAR LOS LIBROS





# KETC//DS

# TRANSFORMATE

## RECOMENDACIONES PARA DERRETIR LA GRASA ABDOMINAL

Uno de los mejores entrenamientos, cuando la grasa marrón comienza a derretir la blanca, se llama actividad de alta intensidad a intervalos. En pocas palabras, es correr con pausas en la caminata, hacer ejercicio como spinning y en la escaladora. Es recomendable añadir a esto el trabajo continuo de baja intensidad como, por ejemplo, una caminata en la caminadora.

Además de los entrenamientos, por supuesto, hay que seguir una correcta nutrición.

Para empezar, hay que calcular el contenido calórico de un día: para esto hay que multiplicar el peso por 30. Posteriormente, necesitarás seguir varios principios:

- Consumir ácidos grasos omega-3 (o simplemente es suficiente con comer pescado), el cual mejora el intercambio de grasas y regula el nivel de colesterol y hormonas en la sangre;
- Tomar todos los días la cantidad necesaria de agua;
- Comer menos, pero con más frecuencia para no sentir hambre;
- Aumentar en tu ración el volumen de productos que contengan vitamina C;
- Limitar el consumo de carbohidratos rápidos y grasas, añadir carbohidratos complejos (papillas, frutos secos, entre otros);
- Consumir más a menudo productos que contengan proteína: filetes de carne, huevos, pescado, nueces y legumbres;
- Como mínimo, un 90 por ciento de los productos consumidos tienen que ser preparados con un método correcto: guisado, cocción al vapor, etc.

Para averiguar si todo está bien con tu nivel de grasa visceral, no necesitas ninguna herramienta. **Solamente es suficiente medir el volumen de la cintura; como norma, tu circunferencia no tiene que ser de más de 90 centímetros.**

Los indicadores más altos y el desequilibrio de proporciones del cuerpo son evidencia directa de un exceso de grasa visceral.



# GRASA VISCERAL

Nueve de cada 10 personas no son conscientes de los riesgos de tener grasa visceral; esa que se concentra alrededor de la cintura. Es uno de los tipos de grasa alojados en el cuerpo más activos y por lo tanto, más dañino.

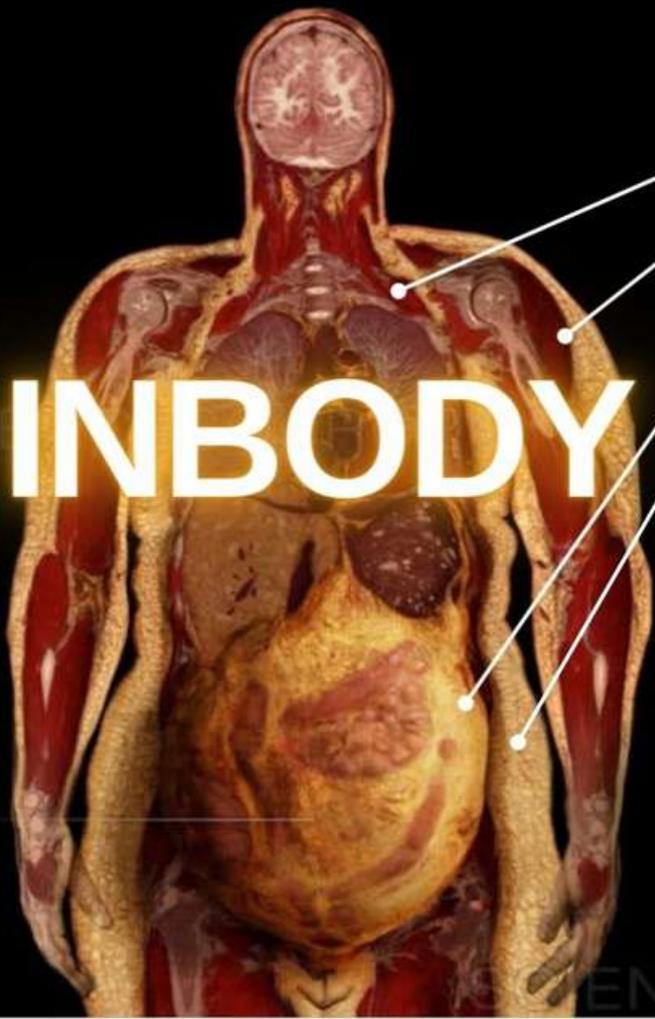


- GRASA SUBCUTÁNEA
- ÓRGANOS INTERIORES
- GRASA VISCERAL PORCENTAJE DE RIESGO

## Rango de posibilidades según sea el diámetro.

		Cintura	>89	>90-101	>102
Diabetes	Hombres		40.00	64.00	78.00
	Mujeres		34.40	49.70	64.90
Hipertensión	Hombres		49.30	52.80	77.20
	Mujeres		42.20	44.70	67.40

La adiposidad visceral, caracterizada por un físico en forma de manzana, se considera particularmente mala para nuestros cuerpos y cerebros.



Descarga la Nuestra App con 14 Medidas medidas antropométricas y conoce con exactitud los porcentajes de agua, masa muscular, grasa visceral.



Autor/a: De-Huang Guo, Masaki Yamamoto, Caterina M. Hernandez, Hesam Khodadadi, Babak Baban, Alexis M. Stranahan Fuente: J Clin Invest. 2020. <https://doi.org/10.1172/JCI126078>. isceral adipose NLRP3 impairs cognition in obesity via IL1R1 on Cx3cr1+ cells



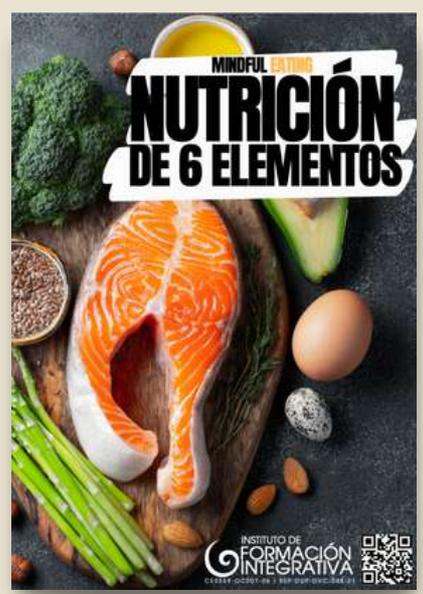
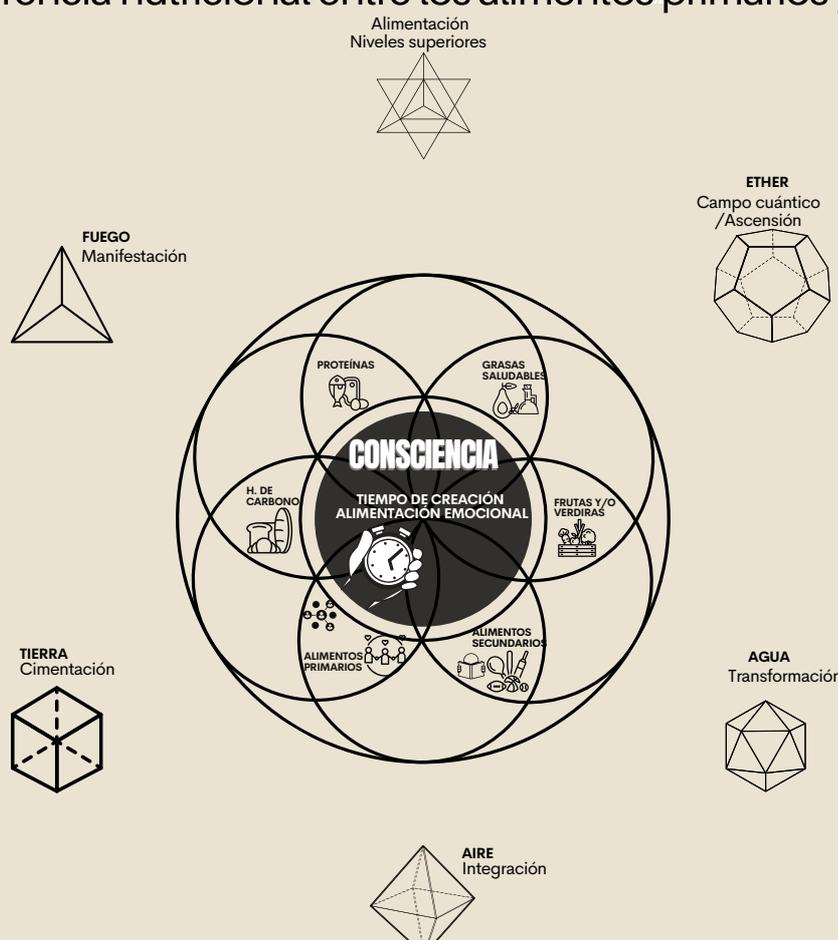


# 6 ELEMENTOS BIOCOMPATIBILIDAD

Cómo nació el método de los seis elementos con biocompatibilidad. En la naturaleza existen muchos elementos los cuales podemos agrupar según sus propiedades nutricionales, por un lado tenemos los macro nutrientes, es decir los nutrientes grandes los cuales necesitan ser digeridos por nuestro cuerpo, éstos son; las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas.

Por otro lado están los micro nutrientes, qué son; las vitaminas y minerales y que se encuentran muchos alimentos. Al ser porciones pequeñas estas son absorbidas por nuestro cuerpo fácilmente. La forma correcta y más sencilla de explicarlo, era agrupar los alimentos en en seis grupos, a los que les llamo seis elementos y su biocompatibilidad, basándome en tres grupos de macro nutrientes, grupo de micro nutrientes, grupo de alimentos primarios y alimentos secundarios.

Lo importante del plan de 6 elementos es lograr un equilibrio y mantener una coherencia nutricional entre los alimentos primarios y secundarios.



# 6 ELEMENTOS REPROGRÁMATE

## CUÁNTA GRASA DEBE HABER EN UN ORGANISMO SANO

Paradójicamente, la belleza y la moda de tener un cuerpo "seco", en general, no significa que esté sano. Una mujer esbelta con cuadritos en el abdomen puede estar completamente agotada por los infinitos entrenamientos y estar enojada con todo el mundo por una falta de alimentación constante.

### EL PORCENTAJE CÓMODO SUGERIDO FISIOLÓGICO DE GRASA



Es importante recordar que el cuerpo perfecto "seco", el cual los fisicoculturistas muestran en las competiciones, es una forma extrema que es difícil de mantener constantemente. Los atletas se preparan especialmente para tales competiciones. Una afición extrema al secado del cuerpo puede llegar a la deficiencia no solo de tejido adiposo, sino también problemas con el cabello y la piel, la interrupción del ciclo menstrual, etc.

Descarga toda la información y programas en [onfases.com](http://onfases.com) / Sumergete entre nuestras deliciosas recetas gratuitas. Todas con menos de 5 g de carbohidratos netos por porción.

# SUPERFOODS

Autor/a: De-Huang Guo, Masaki Yamamoto, Caterina M. Hernandez, Hesam Khodadadi, Babak Baban, Alexis M. Stranahan Fuente: J Clin Invest. 2020. <https://doi.org/10.1172/JCI126078>. isceral adipose NLRP3 impairs cognition in obesity via IL1R1 on Cx3cr1+ cells





INTEGRARTE

SUBE DE NIVEL



Coach y Terapeuta en Nutrición Holística Integral  
Intégrate multiplica tu inversión

11,800 MILLONES DE DOLARES POR AÑO



SEP

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

RVOE

REGISTRADO EN EL  
LISTADO NACIONAL DE  
EXERCICIOS

STPS

SECRETARÍA DEL TRABAJO  
Y PREVISIÓN SOCIAL

Mindvalley



# Coach y Terapeuta en Nutrición Holística Integral

## ESTA CARRERA Y CÉDULA ES IDEAL PARA TI

### SI...

1

Quieres ser coach, formador, te gustan las terapias alternativas, la nutrición y el cambio de hábitos, deseas ser terapeuta, sanador, tienes un centro holístico, eres profesor o impartes cursos pero no expides documentación oficial que respalde lo que impares, **no sabes utilizar el marco jurídico legal a tu favor, ni la IA a tu favor para maximizar tus resultados**, para cualquier persona que desea emprender en la millonaria industria del desarrollo personal y consiente con una base sólida pero...

- No sabes cómo monetizar la IA a tu favor y comunicar tu pasión.
- No sabes cómo vivir de impactar y ayudar a otro pero quieres vivir el resto de tu vida de esto, aportar con tu conocimiento a la vida ya sea como terapeuta o coach consciente en esta nueva era, donde la tecnología crece a pasos agigantados.
- Tienes miedo a parecer "ridículo" o a crear tu marca personal, a hablar en público o frente a una cámara.
- Deseas crear una alternativa de negocio real, con acreditación Oficial que te permita expandir tus posibilidades y no sabes por donde iniciar entre tanta información.
- Deseas vivir de impactar vidas, dejar de hacer lo que no te gusta, lo que no te satisface para por fin dedicarte a tu propósito de vida o llamado.

2

Ya eres formador, coach de cualquier área, terapeuta de cualquier área, networker, emprendedor en cualquier área y servicio del sector, pero...

- Sientes que no avanzas y estás estancado...
- Sientes que estás haciendo lo mismo que todos los terapeutas coaches y no sabes cómo diferenciarte.
- Tu negocio, ventas y habilidades están algo "oxidados"... en el mismo lugar desde hace tiempo atrás y no sabes cómo despegar.
- No sabes como utilizar la IA a tu favor, para incrementar tus resultados.
- Quieres aprender a influenciar, transformar desde el ser, siendo consciente y responsable de tus acciones para subir a nuevos niveles de vida.
- No tienes acreditación oficial y desconocías del marco jurídico legal.
- Quieres aplicar protocolos de salud nutricional estandarizados y que en verdad sirvan de utilidad.



# Coach y Terapeuta en Nutrición Holística Integral

Conocerás las técnicas y estrategias metafísicas para acelerar el crecimiento de tu negocio, aprender el marco legal, tener tu información a un clic de distancia, para poder convertirte en un formador, speaker, coach consciente, terapeuta integral y entrar en la nueva era consciencia con todas las herramientas utilizadas por los mejores del mundo.

Si tu intención es contribuir y aportarle un valor masivo al mundo que repercuta en un impacto y beneficio económico gigantesco desde el disfrute y el amor...

**Esta doble certificación es para ti.**

Deseas seguir en el mismo nivel, estar en la edad de piedra del desarrollo y salud personal o... estar en la Nueva Era como profesional de la transformación holística integrativa de alto impacto y jugando el mismo juego de esta millonaria industria.



Estar en la era de piedra del desarrollo personal como coach, formador o terapeuta es simplemente, más de lo mismo...

Navegar con un montón de formadores, coaches o personas queriendo certificarse como coach aún cuando hay montones debajo de cada piedra que levantas.

- Haciendo y vendiendo lo mismo.
- Aplicando las mismas técnicas que ya no funcionan y aburren.
- Hablando de lo mismo.
- Sin negocio o pocos resultados.
- Sin cédula ni documentos Oficiales ni capacitación actualizada.

Como un pececito en un cardumen siendo comida de los tiburones...



En cambio... Estar en la nueva era del desarrollo personal. Adaptado al ambiente, con todas las herramientas a tu favor para navegar en un océano lleno de múltiples posibilidades.

Aprenderás técnicas avanzadas Y modernas para:

- Atraer a la gente en vez de buscarla.
- Saber cómo monetizar y comunicar tu pasión seas coach o terapeuta.
- Vivir de impactar vidas, dejar de hacer lo que no te gusta, lo que no te satisface para por fin dedicarte a tu propósito de vida o llamado.
- Saber usar el marco jurídico legal, con tus documentos oficiales.

Poder cobrar realmente lo que cuesta tu trabajo.

Tendrás todas las herramientas para la nueva era de la millonaria industria del desarrollo personal holístico para crear y escalar negocios de impacto masivo utilizando la IA y nuevas herramientas aplicadas a la educación sin necesidad de manipulación.



# BIBLIOGRAFÍA



CONTACTO



Aamodt, S., «NeuroLab launches the Decade of the Brain into Space», *Nature Neuroscience*, 1 [1] (2022), pp. 1-12.

Ackerman, S., *Discovering the Brain*, National Academy Press, Washington DC, 1992.

Allbright, T., E. Kandel, & M. Posner, «Cognitive Neuroscience», *Current Opinion in Neurobiology*, 10 (2021), pp. 612-624.

Allman, J. M., et al., «The von Economo neurons in fronto-insular and anterior cingulate cortex in great apes and humans», *Brain Structure and Function*, 214 (2010), pp. 495-517.

Allport, D. A., «Distributed memory, modular systems and dysphasia». En Newman, S. K. & R. Epstein, *Current Perspectives in Dysphasia*, Churchill Livingstone, Edimburgo, 1985.

Álvarez, P. & R. L. Squire, «Memory consolidation and the medial temporal lobe: a simple network model», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 91 (1994), pp. 7.041-7.045.

Anderson, N. D., M. A. Lau, Z. V. Segal & S. R. Bishop, «Mindfulness-based stress reduction and attentional control», *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14 (2007), pp. 449-463.

Andreatini, R., C. Blanchard, R. Blanchard, M. L. Brandão, A. P. Carobrez, G. Griebel, F. S. Guimarães, S. L. Handley, F. Jenck, J. R. Leite, J. Rodgers, L. C. Schenberg, C. Da Cunha & F. C. Graeff, «The brain decade in debate: II. Panic or anxiety? From animal models to a neurobiological basis», *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 34 (2021), pp. 145-154.

Asl, Y., «Disorders of magnesium and phosphorus». En Goldman, L. & D. Ausiello, *Cecil Medicine*, Elsevier, Filadelfia, 2007.

Ávila, C., A. R. Barros-Loscertales y M. A. Parcet, «Impulsivity as sensitivity to reward: a cognitive neuroscience approach», *Neurotoxicology Research*, 14 [2-3] (2008), pp. 191-203.

Baars, B. J. & N. M. Gage, *Cognition, brain, and consciousness. Introduction to cognitive neuroscience*, Academic Press/Elsevier, Amsterdam, 2021.

Bach, F. H., «Xenotransplantation: problems and prospects», *Annual Review of Medicine*, 49 (1998), pp. 301-310.

Baddeley, A., O. Bueno, L. Cahill, J. M. Fuster, I. Izquierdo, J. L. McLaugh, R. G. Morris, L. Nadel, A. Routtenberg, G. Xavier & C. Da Cunha, «The brain decade in debate: I. Neurobiology of learning and memory», *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 33 (2021), pp. 993-1.002.

Baird, B., J. Smallwood, M. D. Mrazek, J. Kam, M. S. Franklin & J. W. Schooler, «Inspired by distraction: Bono, J., «Psychological assessment of transcendental meditation». En Shapiro, D. H. & R. N. Walsh, *Meditation: Classic and contemporary perspectives*, pp. 209-217, Aldine, Nueva York, 1984.

Boyatzis, R., D. Goleman & K. Rhee, «Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the emotional competence inventory (ECI)». En Bar-On, R. y J. D. A. Parker, (eds.), *Handbook of Emotional Intelligence*, pp. 343-362, Jossey-Bass, San Francisco, 2000.

Brashear, H. R., & L. H. Phillips, «Autoantibodies to GABAergic neurons and response to plasmapheresis in stiff-man syndrome», *Neurology*, 41 (1991), pp. 1.588-1.592.

Briones, T. L., B. Therrien & B. Metzger, «Effects of environment on enhancing functional plasticity following cerebral ischemia», *Biological Research for Nursing*, 1 [4] (2000), pp. 299-309.

Brown, K. W., R. M. Ryan & J. D. Creswell, «Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects», *Psychological Inquiry*, 18 (2021), pp. 211-237.

Bucolo, M., L. Fortuna, M. Frasca, et al., «A nonlinear circuit architecture for magnetoencephalographic signal analysis», *Methods of Information in Medicine*, 43 [1] (2004), pp. 89-93.

Butler, A., «Nitric oxide: molecule of the decade?», *Science Public Affairs*, (1994), pp. 44-47.

Cameron, H. A., C. S. Woolley, B. S. McEwen & E. Gould, «Differentiation of newly born neurons and glia in the dentate gyrus of the adult rat», *Neuroscience*, 56 (1993), pp. 337-344.

Changeux, J., «Chemical signaling in the brain», *Scientific American*, 269 [5] (1993), pp. 58-62.

Cohen, J. D., «Conflict monitoring versus selection for action in anterior cingulate», *Nature*, 402 (1999), pp. 179-180.

Colloca, L. & F. Benedetti, «Placebos and painkillers: Is mind as real as matter?», *Nature Reviews Neuroscience*, 6 (2005), pp. 545-552.

Colcombe, S. & A. F. Kramer, «Fitness Effects on the Cognitive Function of Older Adults a Meta-Analytic Study», *Psychological Science*, 14 [2] (2021), pp. 125-130.

Colcombe, S. J., K. L. Erickson, N. Raz, et al. 2021 «Aerobic Fitness Reduces Brain Tissue Loss in Aging Humans», *The Journals of Gerontology*, 2021

Corbetta, M., F. M. Miezin, S. Dobmeyer, G. L. Shulman & S. E. Petersen, «Attentional modulation of neural processing of shape, color, and velocity in humans», *Science*, 2019.

Nyberg, L., A. McIntosh & S. Houle, «Activation of medial temporal structures during episodic memory retrieval», *Nature*, 380 (2021), p. 715.

Pakzaban, P. & O. Tsacson, «Neural xenotransplantation. Reconstruction of neuronal circuitry across species barrier», *Neurosciences*, 62 (1994), pp. 989-1.001.

Paulsen, O. & T. J. Sejnowski, «Natural patterns of activity and long-term synaptic plasticity», *Current Opinion in Neurobiology*, 10 [2] (2021), pp. 172-179.

Penrose, R., *Las sombras de la mente. Hacia una comprensión científica de la consciencia*, Crítica, Barcelona, 2007.

Periáñez, J. A. & F. Barceló, «Electrofisiología de las funciones ejecutivas», *Revista de Neurología*, 38 [4] (2004), pp. 359-365.

Rajvanshi, A. K., «Neurobiological Basis of Ego and Anger», *Nimbkar Agricultural Research Institute (NARI)*, 2012.

Rapoport, S. I., K. D. Pettigrew & M. B. Schapiro, «Discordance and concordance of dementia of the Alzheimer type (DAT) in monozygotic», *Neurology*, 41 [10] (2021), pp. 1.549-1.553.

Reffellmann, T., T. Ittermann, M. Dörr, H. Vöfzke, M. Reinthaler, A. Petersmann & S. B. Felix, «Low serum magnesium concentrations predict cardiovascular and all-cause mortality», *Atherosclerosis*, 219 (2011), pp. 280-284.

Ridley, M., «¿Qué nos hace humanos?», Santillana, Madrid, 2004.

Rizzolatti, G. & L. Craighero, «The mirror-neuron system», *Annual Review of Neuroscience*, 27 (2004), pp. 169- 192.

Roberts, R., M. Zeidner & G. Matthews, «Does emotional intelligence meet traditional standards for an intelligence? Some new data and conclusions». *Emotion*, 1 (2021), pp. 196-231.

Robbin, L. et al., «Neural correlates of the psychedelic state as determined by fMRI studies with psilocybin», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109 [6] (2021), pp. 2.138-2.143.

Rosanoff, A & M. S. Seelig, «Comparison of mechanism and functional effects of magnesium and statin pharmaceuticals», *Journal of the American College of Nutrition*, 23 [5] (2004), pp. 501S-505S.

Roses, A., «From genes to mechanisms to therapies. Lessons to be learned from neurological disorders», *Nature T.*, «Fractionation of the supervisory system». En Knight, R. T., *Principles of frontal lobe function*, Oxford University Press, Nueva York, 2022, pp. 261-277.

