

PROTOCOLO DE DESINTOXICACIÓN INTENSA

By Jenny Samboni



EN QUÉ CONSISTE ESTE PROTOCOLO

Este protocolo de 14 días es una experiencia de depuración total, diseñada para llevar al cuerpo a un proceso de limpieza, regeneración y quema de grasa de manera natural.

Durante estas dos semanas trabajamos en fases bien definidas, donde cada una tiene un propósito específico. En los primeros días el objetivo es desintoxicar y aliviar la carga de los órganos de limpieza: el hígado, los riñones y el intestino. Aquí comenzamos a eliminar líquidos retenidos, a bajar la inflamación abdominal y a expulsar toxinas que han estado acumuladas durante meses o incluso años.

En la siguiente etapa damos un paso más profundo: buscamos equilibrar el sistema hormonal y digestivo. Cuando esto sucede, la ansiedad por la comida baja, la insulina se regula, el cuerpo aprende a aprovechar mejor los nutrientes y se activa la capacidad de quemar grasa de forma sostenida.

Más adelante entramos en la fase de activación metabólica. Es aquí donde se enciende el motor interno del organismo: el cuerpo comienza a utilizar la grasa como su principal fuente de energía. El metabolismo se acelera, la energía vital aumenta, la mente se siente más clara y ligera, y lo más importante, el cuerpo empieza a moldearse desde adentro hacia afuera.

Al terminar los 14 días no solo notarás una reducción significativa de peso puedes perder hasta 8 kilos de manera natural, sino que habrás experimentado una transformación completa: menos inflamación, más energía, mejor digestión, equilibrio hormonal y una sensación de ligereza que muchos describen como volver a empezar.

FASE 1

🌿 EN LA FASE 1 – Haremos una Desintoxicación hepática e intestinal que serán los Días 1 y 2

En los primeros dos días trabajamos en limpiar a fondo el hígado y el intestino.

¿Por qué? Porque el hígado es nuestro gran filtro y cuando está sobrecargado no puede metabolizar la grasa correctamente. El intestino, por su parte, acumula toxinas e inflamación que impiden absorber bien los nutrientes.

✓ Objetivo: limpiar hígado e intestino, reducir inflamación, drenar líquidos y preparar al cuerpo para empezar a movilizar grasa.

✓ Proteínas permitidas: merluza (pescado blanco) y claras de huevo.

✓ Prohibidos: carnes rojas, cerdo, lácteos, legumbres, alcohol, azúcar y ultraprocesados.

FASE 2

🔥 EN LA FASE 2 – Trabajaremos en la Regulación hormonal y activación metabólica que sería del Día 3 al 5

Una vez que el cuerpo ya está más limpio, pasamos a la segunda fase: regular hormonas y activar el metabolismo.

Aquí damos protagonismo a proteínas como pavo, salmón y pollo.

En esta etapa se regula la insulina, disminuye la ansiedad por comer, bajan los antojos y el organismo empieza a entrar en un modo de quema de grasa mucho más estable.

Lo que notas en esta fase es menos hambre, más saciedad y una reducción real de volumen en la cintura y el abdomen.

✓ Objetivo: equilibrar hormonas, controlar la ansiedad, mejorar digestión y acelerar metabolismo.

✓ Proteínas permitidas: pavo, salmón y pollo.

✓ Prohibidos: carnes rojas, cerdo, lácteos, legumbres, alcohol, azúcar, ultraprocesados.

FASE 3

⚡ EN LA FASE 3 – Activamos la Quema grasa intensiva y consolidación que serían los Días 6 y 7

La tercera fase es la más intensa y poderosa. Aquí el metabolismo ya está preparado y lo llevamos a un estado de termogénesis activa, es decir, el cuerpo comienza a gastar más calorías incluso en reposo.

- ✓ Objetivo: aumentar la termogénesis, movilizar reservas de grasa acumulada y potenciar energía.
- ✓ Proteínas permitidas: tofu y huevos enteros.
- ✓ Prohibidos: carnes rojas, cerdo, lácteos, legumbres, alcohol, azúcar, ultraprocesados.

Elementos clave durante las 3 fases

Cada día comenzamos con un vaso de agua tibia sola o con limón para activar la digestión, seguido de una infusión depurativa y un batido verde o antioxidante que apoya la limpieza interna. Esto lo encuentras de manera ordenada en el recetario que te entregaremos en este protocolo. Debes escoger máximo dos batidos y 3 infusiones para los 14 días.

A lo largo del día puedes mantenerte saciado con snacks ligeros como pepino o apio, bastones de zanahoria o incluso un segundo batido depurativo que no altera la glucosa y mantiene activo el proceso de depuración.

Lo que no está permitido en ninguna fase son lácteos, carnes rojas, harinas, azúcar, alcohol ni ultraprocesados. Al eliminarlos, el cuerpo no tiene interrupciones en el proceso de limpieza y quema de grasa.

CONCLUSIÓN

Como han podido ver este protocolo está diseñado en fases estratégicas que cumplen un propósito médico y nutricional en tu cuerpo:

☞ Primero limpiamos profundamente hígado e intestinos, drenando toxinas y desinflamando.

☞ Después regulamos hormonas y metabolismo, controlando ansiedad y equilibrando energía.

☞ Finalmente activamos la quema de grasa intensa, donde tu cuerpo se convierte en una máquina de eliminar reservas acumuladas.

✨ Y lo más poderoso es que en la segunda semana repetiremos el ciclo completo: al volver a limpiar, regular y activar, el cuerpo responde aún más rápido, eliminando desechos más profundos, reforzando el equilibrio hormonal y acelerando la quema de grasa.

Por eso este protocolo no solo funciona, sino que multiplica los resultados, permitiéndote eliminar hasta 8 kilos en solo 14 días, recuperar tu energía y reiniciar tu metabolismo de forma natural y efectiva.

El resultado: pérdida de grasa resistente, afinamiento de cintura, reducción de grasa visceral y, lo más importante, una energía limpia y estable. Tu cuerpo se siente más ligero, la mente más clara y la inflamación desaparece.

OBLIGATORIO

Es obligatorio tomarse una foto, con un short corto y un top. de frente, de perfil y de espalda. Guárdela para usted. Después de 14 días verá un cambio hermoso en su cuerpo, en su salud física y mental.

Anote las siguientes mediciones:

NOMBRE

ESTATURA

PESO

EDAD

CONTORNO DE CINTURA

CONTORNO DE CADERA

CONTORNO DE MUSLO

Prepárate, porque este protocolo va a transformar tu cuerpo desde adentro hacia afuera. Nos vemos dentro para empezar juntos este camino de 14 días.

¡Vamos con toda, que sí se puede!