

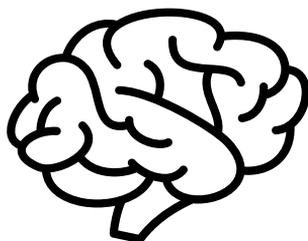
@Dra.andrea_varon



DETOX CEREBRAL: MENTE BRILLANTE



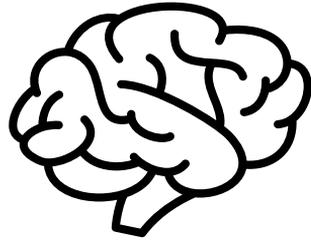
Medicina Detox y
Antienvejecimiento



ESTE PROTOCOLO ESTÁ DISEÑADO PARA AYUDARTE A LIMPIAR, REVITALIZAR Y POTENCIAR LA FUNCIÓN DE TU CEREBRO EN 30 DÍAS, COMBINANDO:

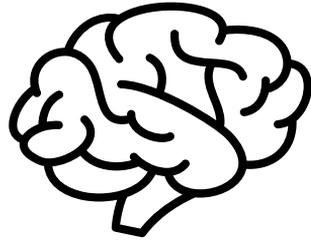
- SUPLEMENTACIÓN CON OMEGA 3 DE NUTRILITE.
- ALIMENTACIÓN RICA EN OMEGA-3
- EJERCICIOS MENTALES, PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN .
- HÁBITOS SALUDABLES

¡SIGUE ESTOS PASOS PARA UNA MENTE MÁS CLARA Y ENFOCADA!



Día 1 al 7. Preparación y limpieza

Objetivo: Iniciar el proceso de detoxificación eliminando alimentos inflamatorios y estableciendo una rutina diaria.

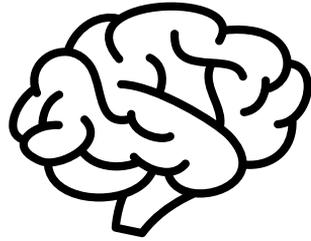


1.Suplementación:

- Consume a las 9 am dos cápsulas de omega 3 de Nutrilite.

Nota: Se recomienda que el omega 3 sea de la marca Nutrilite por su trazabilidad,años de experiencia.

Medicina Detox y Antienvjecimiento

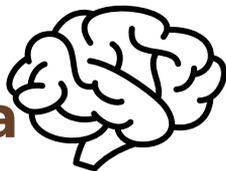


2.Alimentación:

- Eliminar: Azúcares refinados, alimentos procesados, alcohol, y cafeína en exceso, aceite de girasol y lacteos.
- Añadir: Comienza a incorporar alimentos ricos en Omega-3 como sardinas, nueces, semillas de chía y lino. Bebe al menos 8 vasos de agua al día.

Nota: No consumir sardinas enlatadas.

Ensalada de Espinacas con Nueces y Vinagreta de Mostaza



@Dra.andrea_varon

Ingredientes:

- 4 tazas de espinacas frescas
- 1/2 taza de nueces picadas
- 1/4 taza de arándanos secos
- 1 manzana, en rodajas finas
- 1/4 taza de queso de cabra desmenuzado (opcional)
- 2 cucharadas de semillas de lino molida

Vinagreta:

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de miel
- Sal y limon al gusto

Medicina Detox y Antienvjecimiento

Ensalada de Espinacas con Nueces y Vinagreta de Mostaza



@Dra.andrea_varon

Instrucciones:

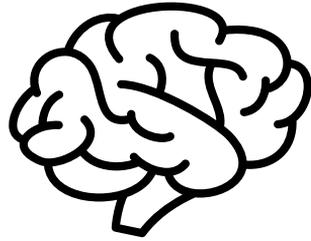
1. En un bol grande, mezcla las espinacas, nueces, arándanos, rodajas de manzana y queso de cabra.
2. En un recipiente pequeño, mezcla los ingredientes de la vinagreta hasta que estén bien combinados.
3. Vierte la vinagreta sobre la ensalada y mezcla bien.
4. Espolvorea las semillas de lino por encima y sirve.

Medicina Detox y Antienvjecimiento



3.Ejercicio fisico

- Inicia con 30 minutos de ejercicio aeróbico diario, como caminar, correr o nadar, para aumentar el flujo sanguíneo al cerebro.
- Yoga: Añade 15 minutos de yoga suave o estiramientos para reducir el estrés.



4.Ejercicio mental

Rompecabezas o Sudoku:
Dedica 15 minutos al día a
resolver un rompecabezas o un
sudoku para estimular la
memoria y el razonamiento.



sudoku

3 _ _ | 5 6 7 | _ _ _

9 _ 2 | _ 9 _ | 1 _ 3

8 _ 1 | _ 4 5 | 7 _ 9

_ 8 9 | _ _ 3 | 6 _ 8

_ _ _ | _ _ 8 | 5 _ 7

_ _ 7 | 9 1 2 | 8 9 _

_ _ _ | _ 8 _ | _ _ _

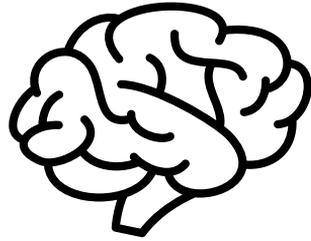
4 5 _ | 4 5 _ | 2 3 _

_ _ _ | 2 _ _ | _ _ 6

Reglas del Sudoku:

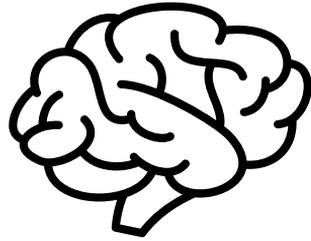
1. Completa la cuadrícula de manera que cada fila, columna y cada uno de los nueve cuadros de 3x3 contenga los números del 1 al 9 sin repetir ninguno.

Medicina Detox y Antienvjecimiento



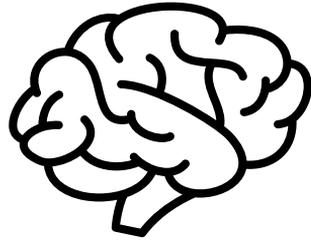
4. Meditación u oracion.

- Comienza con 5-10 minutos de meditación u orar diaria. Siéntate en un lugar tranquilo y enfócate en tu respiración y en agradecer. Esto reducirá el estrés y aumentará la claridad mental.



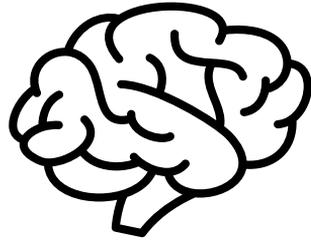
5. Resuelve el enigma

- La suma de las edades de un padre y su hijo es 66 años. El padre tiene 30 años más que el hijo. ¿Qué edades tienen el padre y el hijo?



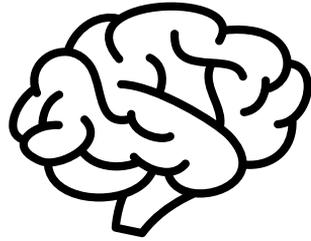
5. Respuesta

- El padre tiene 46 años y el hijo tiene 20 años. La suma de sus edades es 66 y la diferencia de edad es 30 años.



5. Desconexión digital

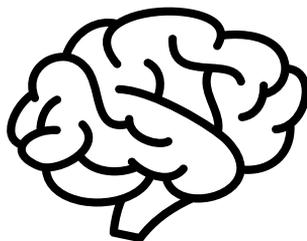
- Limita el uso de dispositivos electrónicos, especialmente antes de dormir. Apaga pantallas al menos 1 hora antes de acostarte.



Día 8 al 14

Reequilibrio y nutrición

Objetivo: Establecer hábitos de alimentación y ejercicio que nutran y protejan el cerebro.

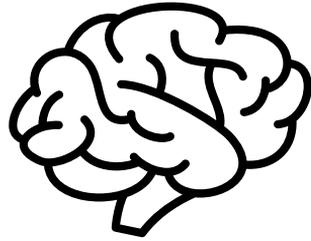


Suplementación:

- Consume a las 9 am dos capsulas de omega 3 de Nutrilite.
- Consume a las 9 pm dos capsulas de omega 3 de Nutrilite.

Nota: Se recomienda que el omega 3 sea de la marca Nutrilite por su trazabilidad, años de experiencia.,ademas su formla es libre de mercurio

Medicina Detox y Antienvjecimiento

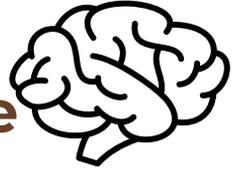


1. Alimentación:

- Incrementa: Consumir más pescados grasos como el salmón, atún y sardinas, al menos 3 veces por semana.
- Añadir: Semillas de lino y chía a ensaladas, batidos y yogur.

Nota: No consumir sardinas enlatadas.

Wrap de Atún con Espinacas y Semillas de Lino



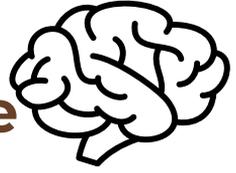
@Dra.andrea_varon

Ingredientes:

- 1 lata de atún en agua (escurrido)
- 1 cucharada de yogur griego natural
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de semillas de lino
- 1 tortilla integral
- 1 taza de espinacas frescas
- 1/4 de pepino en rodajas finas
- Sal y pimienta al gusto

Medicina Detox y Antienvjecimiento

Wrap de Atún con Espinacas y Semillas de Lino

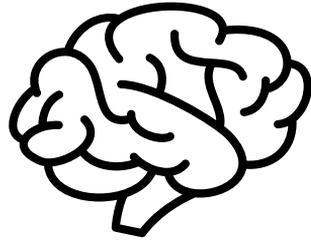


@Dra.andrea_varon

Instrucciones:

1. En un bol, mezcla el atún con el yogur griego, la mostaza, las semillas de lino, la sal y la pimienta.
2. Coloca la mezcla de atún en el centro de la tortilla.
3. Añade las espinacas y las rodajas de pepino.
4. Enrolla la tortilla y disfruta de un wrap nutritivo y rico en Omega-3.

Medicina Detox y Antienvjecimiento



2.Ejercicio fisico

- Ejercicio aeróbico: Mantén 30-45 minutos diarios.
- Añadir: Prueba una nueva actividad como el Tai Chi para combinar movimiento con relajación mental.

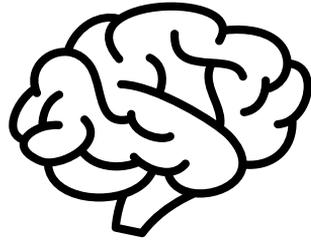
3.Ejercicio mental



Lectura Activa: Dedicar 20 minutos al día a leer un libro que te desafíe intelectualmente. Discute lo que lees con amigos o en un grupo de discusión.

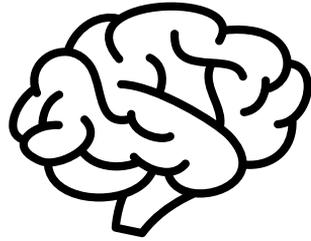
Ejemplos

- "Cien años de soledad" de Gabriel García Márquez -
- "En busca del tiempo perdido" de Marcel Proust -
- "La montaña mágica" de - Thomas Mann



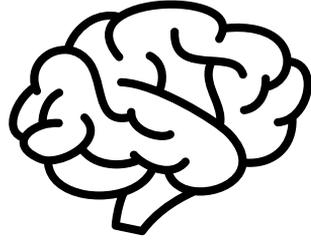
4. Meditación u oracion.

- Aumenta a 15 minutos de meditación u oracion diaria.
- Practica mindfulness durante actividades cotidianas, como comer o caminar.



5. Sueño reparador

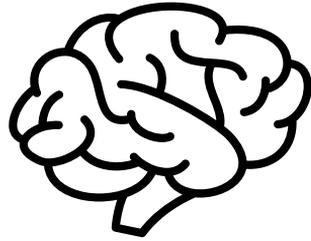
Establece una rutina de sueño regular, y asegúrate de dormir 7-8 horas cada noche. Esto es crucial para la detoxificación cerebral.



Día 15 al 21

Regeneración y fortalecimiento

Objetivo: Fomentar la regeneración neuronal y fortalecer la mente a través de hábitos consistentes.

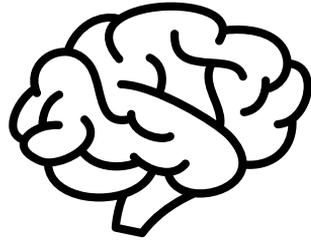


Suplementación:

- Consume a las 9 am tres capsulas de omega 3 de Nutrilite.
- Consume a las 9 pm dos capsulas de omega 3 de Nutrilite.

Nota: Se recomienda que el omega 3 sea de la marca Nutrilite por su trazabilidad,años de experiencia.

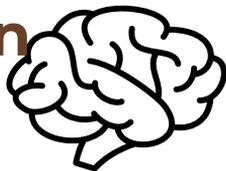
Medicina Detox y Antienvjecimiento



1.Alimentación:

Superalimentos: Incorpora arándanos, espinacas y nueces, ricos en antioxidantes, a tu dieta diaria.

Ensalada de Quinoa con Aguacate y Atún



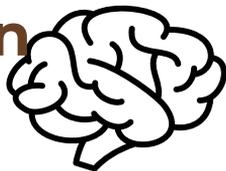
@Dra.andrea_varon

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa cocida
- 1 lata de atún en aceite de oliva, escurrido
- 1 aguacate, cortado en cubos
- 1 pepino, picado
- 1/2 taza de espinacas frescas
- 1/4 taza de nueces picadas
- 2 cucharadas de semillas de lino molidas
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta al gusto

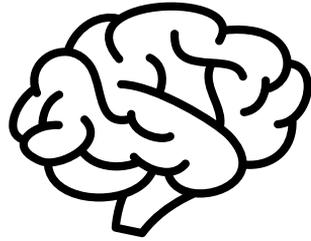
Medicina Detox y Antienvjecimiento

Ensalada de Quinoa con Aguacate y Atún



@Dra.andrea_varon

1. En un bol grande, mezcla la quinoa cocida, el atún, el aguacate, el pepino, las espinacas y las nueces.
2. En un recipiente pequeño, mezcla el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien.
4. Espolvorea las semillas de lino por encima y sirve.



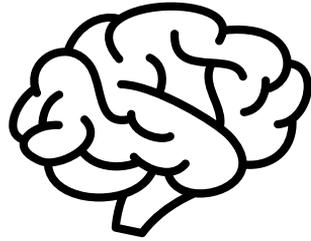
2.Ejercicio fisico

- Continuar con ejercicio aeróbico: Añade intervalos de alta intensidad para aumentar la neurogénesis.
- Yoga o Meditación Guiada: Prueba una sesión guiada de meditación para profundizar en la relajación.

3.Ejercicio mental metodo Loci

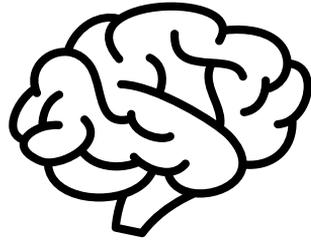


- Imagina un lugar familiar, como tu casa. Asocia cada habitación o espacio con un elemento que necesitas recordar. Luego, “camina” mentalmente por ese lugar para recuperar la información.
- Beneficios: Este método mejora la memoria a largo plazo y es especialmente útil para recordar listas o secuencias de información.



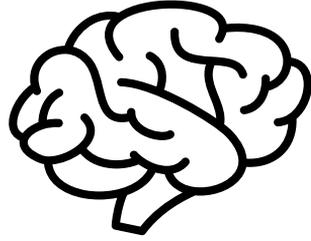
4. Meditación u oracion.

- Comienza con 5-10 minutos de meditación u orar diaria. Siéntate en un lugar tranquilo y enfócate en tu respiración y en agradecer. Esto reducirá el estrés y aumentará la claridad mental.



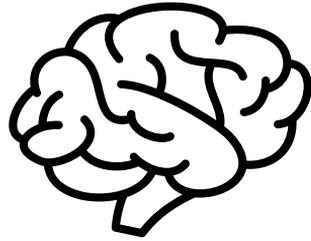
5. Resuelve el enigma

Una piscina se llena con agua en 5 horas y se vacía en 10 horas. Si la piscina está llena y todas las llaves están abiertas, ¿cuánto tiempo tardará en vaciarse?



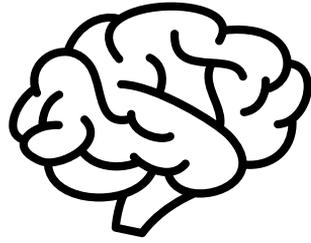
5. Respuesta

La piscina se vaciará en 10 horas. El flujo de salida es más lento que el de entrada, así que una vez llena, se vaciará completamente en 10 horas.



6. Desintoxicacion digital

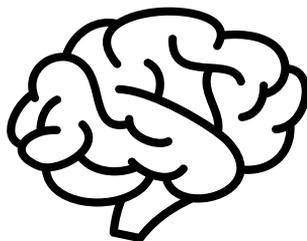
Practica un día sin tecnología durante el fin de semana. Dedicar este tiempo a la naturaleza, la lectura o actividades creativas.



Día 22 al 30

Optimización y Mantenimiento

Objetivo: Consolidar todos los hábitos adquiridos y mantener la salud cerebral a largo plazo.

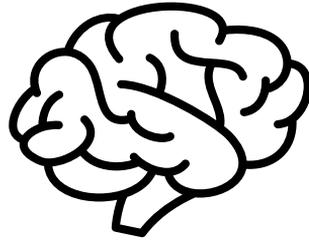


Suplementación:

- Consume a las 9 am tres capsulas de omega 3 de Nutrilite.
- Consume a las 9 pm tres capsulas de omega 3 de Nutrilite.

Nota: Se recomienda que el omega 3 sea de la marca Nutrilite por su trazabilidad,años de experiencia.

Medicina Detox y Antienvjecimiento



1. Alimentación:

- Mantén una dieta equilibrada: Continúa con una alta ingesta de alimentos ricos en Omega-3 y antioxidantes.

Smoothie de Frutas con Semillas de Chía



@Dra.andrea_varon

Ingredientes:

- 1 taza de leche de almendras o leche vegetal de tu elección
- 1/2 taza de arándanos frescos o congelados
- 1/2 banano maduro
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada de mantequilla de almendras o de nuez
- 1 cucharadita de miel o jarabe de arce (opcional)
- Hielo (opcional)

Medicina Detox y Antienvjecimiento

Smoothie de Frutas con Semillas de Chía

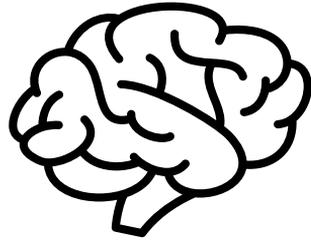


@Dra.andrea_varon

Instrucciones:

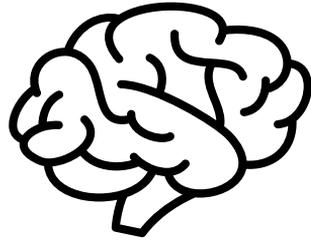
1. En una licuadora, combina todos los ingredientes.
2. Licúa hasta que la mezcla esté suave y cremosa.
3. Si prefieres una textura más fría y espesa, agrega hielo y vuelve a licuar.
4. Sirve de inmediato y disfruta de un smoothie lleno de Omega-3.

Medicina Detox y Antienvjecimiento



2.Ejercicio fisico

- Varía tu rutina: Introduce nuevas actividades físicas para mantener el cuerpo y la mente activos, como danza o natación.
- Entrenamiento de fuerza: Añade ejercicios de fuerza 2-3 veces por semana para mejorar la coordinación y la concentración.



3.Ejercicio mental

- Mapas Mentales: Crea mapas mentales para organizar tus ideas y mejorar la retención de información.
- Debates: Participa en debates o discusiones para estimular el pensamiento crítico.

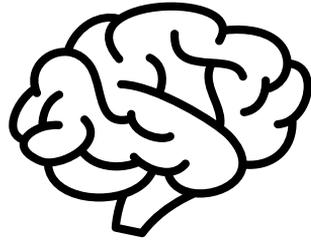
4. Meditación u oración



Aquí tienes un versículo bíblico relacionado con la mente y el pensamiento: Romanos 12:2

"No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta."

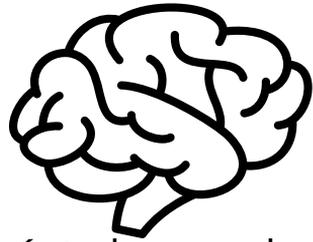
Este versículo habla sobre la importancia de renovar nuestra mente y cambiar nuestra manera de pensar para alinearnos con la voluntad de Dios, lo cual también puede interpretarse como un llamado a cuidar y fortalecer nuestra mente.



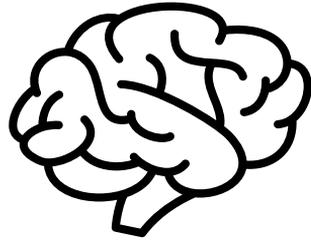
5. Resuelve el enigma

El enigma del granero: Tienes un granero con un pozo en el centro. Dentro del pozo hay una cuerda de 10 metros de largo, pero está mojada y pesa el doble de lo que pesaría si estuviera seca. ¿Cómo puedes medir exactamente 4 metros de cuerda sin usar herramientas adicionales?.

Respuesta



Seca la cuerda y córtala en dos partes iguales. Una vez seca, tendrás dos cuerdas de 5 metros cada una. Luego, toma una de las cuerdas de 5 metros y córtala en dos partes iguales para obtener dos cuerdas de 2.5 metros cada una. Luego une una de las cuerdas de 2.5 metros con la otra cuerda de 5 metros. Ahora tendrás una cuerda de 7.5 metros y una cuerda de 2.5 metros. Une ambas cuerdas y tendrás una cuerda de 10 metros. Corta 4 metros de la cuerda total de 10 metros.



6. Rutina de sueño

Consolidar el hábito: Asegúrate de mantener una rutina de sueño saludable. Usa técnicas de relajación, como la aromaterapia, antes de dormir.

Mantenimiento

Post Detox



- Alimentación y suplementación continua: Sigue una dieta rica en Omega-3, antioxidantes y nutrientes esenciales.
- Ejercicio regular: Mantén una rutina de ejercicio físico y mental para asegurar una salud cerebral óptima.
- Oración de agradecimiento Continúa con la práctica diaria de meditación y atención plena.
- Check-ins mensuales: Revisa tu progreso y ajusta el protocolo según sea necesario para mantener los beneficios a largo plazo.