



# Bebidas durante el plan Detox



Acompaña tus comidas con estas deliciosas recetas de aguas DETOX, que además de hidratarte te ayudarán a maximizar los beneficios del programa DETOX 9.



## SHOT ENERGÉTICO Y REGENERADOR

- ¼ cdita. de canela en polvo
- ¼ cdita. de cúrcuma en polvo
- 1/3 taza de blueberries.

Licúa todo junto y disfruta.

## AGUA DETOX DESINFLAMATORIA

- ¼ de cdita. de jengibre en polvo
- Jugo de 3 limones
- ½ taza de agua mineral
- ½ taza de agua natural

Mezclar todos los ingredientes, puedes agregar un poco de hielo. El Agua Detox Desinflamatoria te ayudará a reducir la inflamación celular, además de brindarte mayor energía y aporte de vitamina C para esta temporada.

## AGUA DETOX DIGESTIVA

- 1 cda. de linaza
- 1 cda. de chía remojada previamente
- Jugo de 1 limón grande
- ½ taza de agua mineral
- ½ taza de agua natural

Mezclar todos los ingredientes, puedes agregar un poco de hielo. Agua Detox Digestiva te ayudará a tener una mejor digestión y absorción de nutrientes durante tus comidas.

## AGUA DETOX REHIDRATANTE

- 1 pepino sin cáscara y sin semillas
- Jugo de 1 limón
- ½ taza de agua mineral
- ½ taza de agua natural

Licuar todos los ingredientes, puedes agregar un poco de hielo. Tener una buena hidratación es fundamental para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y para sentirnos con energía; Agua Detox Rehidratante te brindará además de un delicioso sabor una mayor hidratación.

## AGUA DETOX ENZIMÁTICA

- ½ taza de piña
- 1 tallo de apio
- 1 cm. de jengibre licuado en agua
- Jugo de 1 limón grande
- ½ taza de agua mineral
- ½ taza de agua natural

Licuar todos los ingredientes, puedes agregar un poco de hielo. Agua Detox Enzimática te ayudará a lograr una mejor eliminación de toxinas y de todo aquello que tu cuerpo no necesita.



# Bebidas durante el plan Detox



## JAMAICA

La flor de Jamaica es originaria de África Tropical, es un potente antioxidante con carotenos, que además tiene grandes beneficios como: reducir los niveles de azúcar en la sangre, ayuda a limpiar hígado y riñones, disminuye la hipertensión arterial, ayuda a reducir niveles de colesterol, es un antiparasitario, oxigena la piel y ligeramente laxante.

Durante el día 1 y 7 ingeriremos agua de jamaica que es un diurético importante. Aprovecharemos tanto el agua de jamaica como la flor de jamaica cocida que se utilice para preparar el concentrado de jamaica.



## CAFÉ

Entre sus beneficios se encuentran: nos mantiene alerta, mejora los niveles de energía, rendimiento físico, mejora tiempos de reacción y función cognitiva. También ayuda a la quema de grasas, fuente de antioxidantes, disminuye riesgo de padecer diabetes, entre otros.

En exceso puede provocar trastornos de sueño, hiperactividad, nerviosismo, taquicardia, ansiedad, acidez estomacal, reflujo, entre otros.

Durante este Detox te recomendamos de preferencia NO tomar café, pero si para ti es una bebida de la cual no puedes prescindir, nuestra sugerencia es no exceder de 2 tazas al día y si te gusta endulzarlo, usar un máximo de 3 cucharaditas del edulcorante de tu gusto (stevia, miel, dáttil o azúcar moscabada).



## BENEFICIOS TÉ NEUTRALIZADOR

El té de hierbabuena nos ayuda a mejorar problemas digestivos (gases, hinchazón náuseas, indigestión, cólicos, entre otros). Además posee propiedades antibacterianas y antimicrobianas reduciendo también la mucosidad, por lo que es una excelente opción para tomar en ayunas. Sumado con la cúrcuma tienen un gran beneficio antiinflamatorio y desintoxicante en el cuerpo.

Te recomendamos iniciar todos los días de este 9 Días Detox de Ultraorganics® con una taza de Té de hierbabuena con cúrcuma para ayudar a tu cuerpo a reducir la inflamación y limpiar tu organismo de todas aquellas sustancias que no necesita.



## BENEFICIOS SHOT ACTIVADOR METABÓLICO

Esta mezcla de jengibre, alga espirulina y piña son una excelente opción que ayuda a nuestro cuerpo a desinflamar, a acelerar nuestro metabolismo, nos brinda energía, además de ser fuente de antioxidantes. Te recomendamos tomar el shot activador metabólico por las mañanas 10 minutos después de tomar el té.