

academia del
Bienestar

PROGRAMA DE RENOVACIÓN
DE 3 DÍAS

REJUVENECE TU MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU



BIENVENIDO A LA RENOVACIÓN DE 3 DÍAS



Estoy tan feliz que te estás incorporando a esta actualización de 3 días.

Si estás leyendo esto, es probable que al igual que muchas otras personas estés: cansado, abrumado, y quizás un poco agotado. Si pudiera adivinar, estás bastante exhausto tratando de ser feliz, estar sano, y con la suficiente energía para hacer las cosas que quieres hacer. Lo entiendo, y no te preocupes – no estás solo, es por ello que arme este sencillo programa de renovación de 3 días y gratuita.

Durante los próximos tres días, tomate el tiempo para restaurarte física, mental y emocionalmente. Te vas a desconectar de la tecnología, te pondrás en sintonía con lo que tu sistema digestivo está diciendo, y practicarás la atención plena o mindfulness para ayudarte a ralentizar tu ocupada mente.

Se te presentará una acción simple cada día, que en última instancia te ayudará a rejuvenecer tu mente, cuerpo y espíritu. Comprometerte a algo como esto puede ser abrumador en sí mismo, así que quiero asegurarles – que cada acción será simple y fácil de incorporar en tu vida día a día, independientemente de lo ocupado que es tu horario.

¡Empecemos!

DIA 1

“La mejor preparación para mañana es hacer tu mejor hoy.”

– H. Jackson Brown Jr.



MENTE

Páginas Matinales

Las páginas matinales son la creación del artista y escritora Julia Cameron. Las páginas matinales se componen de alrededor de tres páginas de escritura a mano, siguiendo la corriente de la conciencia. La mayoría de las personas prefieren hacerlas por la mañana, pero no es necesario completar todas las páginas a la vez. Comienza con lo que te sientas cómodo y anda aumentando. No lo pienses demasiado. Sólo tiene que escribir lo que te viene a la mente.

No hay manera correcta o incorrecta de construir las páginas matinales. Esta práctica te ayudará a despejar tu cabeza y empezar el día con el pie derecho. Si tu realmente no disfrutas la perspectiva escribir en la mañana, recuerda la bio-individualidad. Muchas personas tienen éxito con páginas de la tarde. Prueba ambos y determina lo que funciona mejor para ti.



CUERPO

Bebe agua de Limón

Si bien el limón en sí es una fruta ácida, el agua de limón es altamente alcalina y reconstituyente para el cuerpo cuando se consume.

Beber agua de limón puede ayudar a estimular tu sistema digestivo, reducir la inflamación y aumentar tu sistema inmunológico. Además, el agua de limón también podría apoyar la pérdida de peso y la liberación de toxinas y aumentar los niveles de energía



ESPÍRITU

Mini Meditación

Toma 5-10 minutos de tu día para practicar un poco de respiración profunda. No es necesario que elegas alguna práctica de meditación en particular. Puedes ir a dar un paseo ininterrumpido, sentarte en un lugar tranquilo, o simplemente centrarte en la llama de una vela. El objetivo de este ejercicio es tu mente, liberar la tensión del día,

y centrarte en el momento presente. Esta práctica, realizada incluso por sólo unos pocos minutos al día, puede ayudar a desacelerar tu mente, lo que te permite gestionar mejor tus pensamientos y decisiones.

DIA 2

“No puedo cambiar la dirección del viento, pero puedo ajustar mis velas para poder siempre llegar a mi destino.”

– Jimmy Dean



MENTE

Apaga los Electrónicos

Hoy, pasa al menos una hora lejos de cualquier dispositivo electrónicos, incluyendo teléfonos celulares, televisores, y computadoras.

Ya sea si nos damos cuenta o no, el constante zumbido y ruido de los electrónicos impactan nuestra salud física y mental.

Desconectarse de los medios sociales y la tecnología, aunque sea por un corto período de tiempo, puede ayudar a reducir el estrés y relajar el cuerpo.



CUERPO

Prepara una Gloriosa Ensalada Verde

Las ensaladas son una gran manera de empacar una gran cantidad de nutrición en una sola comida.

Las hojas verdes, en especial, las de hojas oscuras como la col rizada (kale) o las espinacas, son una gran fuente de fibra, antioxidantes y micronutrientes, y se pueden incorporar en una ensalada masajeada, salteados, o crudos.

Si comes regularmente ensaladas, prueba hoy una nueva - añade algo que nunca has intentado antes. Semillas de chía, granadas, nueces, tostadas, y los arándanos pueden parecer improbables ingredientes de las ensaladas, pero la verdad es que te pueden ayudar a llevar tu comida al siguiente nivel.

Se creativo con los aliños; experimenta elaborando el tuyo propio. Recuerda, la porción más grande de tu ensalada debe ser tu elección de hojas verdes.

Se incluye en las sugerencias de hoy una deliciosa receta para una ensalada de brotes y berries con una vinagreta de lima picante. Si estás dudoso sobre qué poner en su ensalada, hazlo sencillo con esta deliciosa receta.



ESPIRITU

Meditación Metta

Hoy, deja al menos 15 minutos para practicar meditación metta, o de la bondad. La meditación metta es una práctica que combina la serenidad de la meditación con la buena sensación que se obtiene de dar. La práctica de la meditación metta comienza con tomar algunas respiraciones profundas para lograr tranquilizarse y centrarse.

A continuación, lleva tu atención hacia el interior, mientras repites los siguientes mantras: Puedo ser feliz. Puedo estar bien. Puedo estar seguro. Puedo estar tranquilo y fluir.

Ahora piensa en alguien en tu vida a quien deseas enviar buenas intenciones y repite estos mantras: Que seas feliz. Que estés bien. Que puedas estar seguro. Que pueda estar en paz y fluir.

Conecta con los sentimientos de buena voluntad que se presentan y utilízalos para enfocar tus mantras y la meditación.



ENSALDAS DE BROTES Y BERRIES CON VINAGRETA DE LIMA

Vegana & Sin gluten



TIEMPO DE PREPARACIÓN 15 minutos

RINDE 4-6 porciones

INGREDIENTES

- 50 gr de brotes de elección
- 1 taza arándanos
- 1 taza frambuesas
- 1 palta (aguacate)
- 3 cucharaditas de semilla de cáñamo
- 1/4 taza de aceite olive extra-
virgen
- Jugo de 3 limas
- Ralladura de 3 limas
- Sal de mar al gusto
- Pimienta negra, a gusto

INSTRUCCIONES

1. Lava los brotes, los arándanos, las frambuesas y seca.
2. Ponlos en una fuente grande.
3. Parte la palta por la mitad y corta en pequeños cubos. Agrega a la fuente.
4. Espolvorea sal marina y pimienta negra
5. Añade las semillas de cáñamo
6. En un recipiente aparte, mezcla el aceite de oliva extra virgen, jugo de limón, la ralladura de limón, la sal de mar y la pimienta negra.
7. Vierte sobre la mezcla y mezcla bien

DIA 3

“Debemos dejar ir la vida que planeamos, para poder aceptar la que está esperando por nosotros.”

- Joseph Campbell

**MENTE****Apaga las Noticias**

Si bien las noticias sin duda nos pueden mantener al tanto de lo que sucede en el mundo, a menudo están llenas de negatividad y sensaciones basadas en el miedo. Tómate tu tiempo hoy para desconectarte de las noticias.

Al final del día, reflexiona sobre tu nuevo día libre de noticias. ¿Como se sintió? ¿Cómo fue tu día, mientras estabas centrado en lo que está delante tuyo en lugar de lo que está sucediendo en otro lugar? Utiliza este conocimiento y la conciencia para determinar qué cantidad y con qué frecuencia deseas interactuar con los medios de comunicación en el futuro.

**CUERPO****Prepara un Batido Verde**

Tal como las ensaladas, los batidos verdes son una gran manera de empaquetar una gran cantidad de la nutrición en una sola comida. ¿La diferencia?

¡Debido a que puedes tomar los batidos en el camino, tienen el factor de conveniencia como premio!

Y los batidos son mezclas, por lo que pueden apoyar el proceso digestivo y ayudar a mantener la sensación de saciedad.

Si eres nuevo en batidos, prueba la receta de batido verde prevista para empezar, o se creativo y ¡arma tu propia receta!

**ESPIRITU****Agradece**

Dedica 5-10 minutos de la tarde o por la noche a escribir de lo que estás agradecido.

¿Qué grandes cosas sucedieron hoy? ¿Qué tienes que agradecer? Esto podría ser cualquier cosa desde tu taza de café a que te tocan solo luces verdes en el camino al trabajo. No importa cuán grande o pequeño sea; sólo encuentra tantas cosas como te sea posible para estar agradecido. La práctica de la gratitud te hará más saludable y feliz, y te será más fácil concentrarte en lo que es bueno en lugar de lo que no funciona en tu vida.



BATIDO VERDE

Vegano & Sin gluten

TIEMPO DE PREPARACION 5-10 minutos

RINDE 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 tazas bien llenas de col rizada (kale) o espinaca.
- 1 manzana verde
- 2 plátanos congelados o frescos
- 1 taza de leche de almendras

INSTRUCCIONES

1. Lava los verdes y la manzana.
2. Quita la coronta de la manzana y corta en cuartos.
3. Mezcla los verdes, manzana, plátano, y leche en velocidad alta hasta que este cremoso.
Agrega más leche de almendras si es necesario.



¡FELICITACIONES! HAS COMPLETADO EL PROGRAMA DE RENOVACIÓN DE **3 DÍAS!**

Tómate tu tiempo para reflexionar sobre cómo fueron los últimos tres días.

- ¿Cómo te sentiste al completar los ejercicios cada día?
- ¿Cómo te sientes ahora, después de tres días de restaurar y rejuvenecer tu cuerpo, mente y espíritu?
- ¿Existe algo en particular con lo cual luchaste? Si es así, ¿por qué?
- ¿Cuál fue tu ejercicio favorito?
- ¿Qué ejercicios vas a incorporar en tu rutina diaria para avanzar?

Escribe tus pensamientos en un diario para que pueda referirse a ellos cuando vuelva a tu rutina habitual. Cuando comiences a sentirte estresado o abrumado, vuelve a los ejercicios que aprendiste en este programa para una actualización rápida.

¿Te gustó este programa? ¿Te gustaría aprender más? Visita nuestro sitio web www.academiadelbienestar.com para más información sobre la manera de continuar tu viaje saludable con nosotros.

NOTA LEGAL

Aunque nos gusta que regalar esta información, vivimos en una sociedad litigiosa donde es necesario incluir esta exención de responsabilidad: Las declaraciones acerca de los productos, suplementos o tratamientos no han sido evaluadas por la el Servicio de Salud. La información presentada en este documento no está destinada a tratar, curar o prevenir cualquier condición o enfermedad. Por favor, consulta con tu propio médico o profesional de la salud antes de hacer cambios a tu dieta, rutina de ejercicios, o estilo de vida.