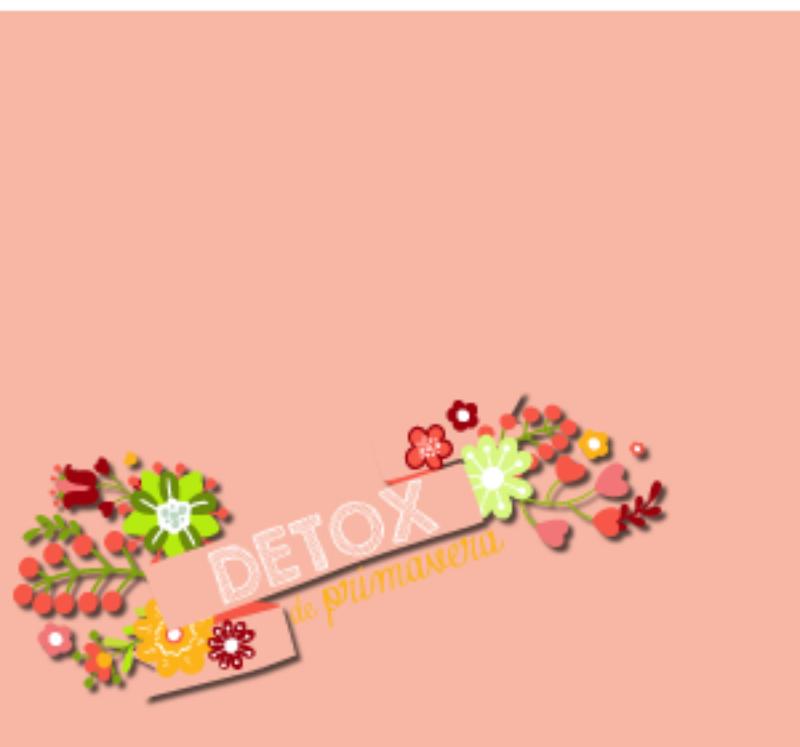




Recuperá tu energía, tu salud y  
disfrutá el cuerpo que te merecés.

[www.TANVERDE.com](http://www.TANVERDE.com)





¿Estás motivada? ¿Querés un cambio en tu vida?  
¿Querés sentirte mejor?  
¿Estás contenta con lo que ves en el espejo?  
¿Querés que esta sea tu mejor primavera y tu mejor verano?

No te voy a mentir, lleva tiempo, lleva dedicación y hay que quererlo. Pero si estás decidida, este Detox de Primavera es la mejor manera de ver esos resultados que querés & aquí te voy a contar exactamente cómo lograrlo.

**Hoy te contamos  
todo lo que  
necesitás para  
Bajar de Peso**

(y algunos secretos más).



# No caigas en las dietas locas



Con las dietas super duras que tanto se hacen antes del verano, podemos bajar de peso rápido pero con un costo muy, muy alto. Perdemos músculo y hasta hueso, y lo que tal vez te sorprenda más... la siguiente vez que quieras bajar de peso te va a ser mucho más difícil.

¿Por qué? Por un lado porque desacelera radicalmente tu metabolismo y luego cuando dejás todo y empezas a comer "normal" no va a quemar como era su "normal" antes de la dieta, va a seguir lento y va a tomar trabajo acelerarlo. Por otro, lo que menos perdés es grasa. Cuando bajás de peso con estas dietas lo que más perdés es líquido, músculo y hasta hueso. Pero cuando volvemos a engordar, los kilos que subamos van a ser todo **grasa** y es fácil darse cuenta por qué esto no es bueno...

Yo estuve ahí. Sé lo difícil que es cuidarse, cuidarse, cuidarse y luego no poder más, dejar todo y sentir que volver a empezar es más cuesta arriba. Es fácil pensar que hay gente flaca y otros que no y listo... O que hay gente que naturalmente tiene una piel divina pero justo no soy yo. Pero no, no es así, no hay que caer en estos pensamientos negativos. Todos podemos trabajar por los resultados que queremos, por el cuerpo que queremos, y lo más importante: lograrlos.

Por eso es tan importante elegir una alimentación que te haga bien siempre y que puedas mantener, en mayor o menor medida, una vez que pase la primavera, y por supuesto con la que veas resultados increíbles que te motive a seguir. Haciendo un **Detox de Primavera** con la alimentación alcalina vas a sentirlo en tu energía, en la calidad de tu piel, hasta vas a dormir mejor.

# 1 Alcalinizarte te ayuda a bajar de peso.

Aumentá lo alcalino y bajá lo ácido. Te contamos más sobre esto en la *Primera Parte* pero es la base de todo y por eso te lo repetimos! Si todavía no lo leíste, leelo y después seguí por aquí. Tenés nuestra Tabla completa de alimentos alcalinos y ácidos y todos nuestros consejos sobre las bases de un detox. Elegí tus alimentos favoritos dentro de los alcalinos y asegúrate que cada vez llenen más tu plato.

¿La Mejor Manera de Alcalinizarte? Un Jugo Verde al día + Aumentar el Consumo de Agua

Para adelgazar sumemos esto a tu jugo verde: ESPIRULINA. Probá agregando una o dos cucharaditas a tu jugo verde, alternando un día sí y un día no. Es fuerte pero vale la pena *all the way!*



## Repaso

Empezá con cambios chicos. Si hoy comés una entrada pequeña de ensalada y de plato principal pasta, podés invertir las cantidades de cada uno - comé una ensalada grande con un poco de pasta como acompañamiento.

# La Espirulina

La espirulina es de esas cosas que uno agradece, y lo hace comenzar a creer en la magia, porque realmente lo que hace es mágico. Increíble. Con pocas cosas he sentido el efecto tan rápido y cuando necesito un empujón grande es lo primero en lo que pienso!

Esta alga unicelular era consumida ya por los mayas. Tiene proteínas más digeribles que las de la carne vacuna y una sorprendente variedad de elementos nutritivos (por eso es un superalimento): vitaminas, macro minerales, minerales, ácidos grasos esenciales, proteínas, ácidos nucleicos (ADN y ARN), clorofila, y una amplia gama de fotoquímicos.

Leé más en nuestra web:  
[www.tanverde.com/superalimentos/espirulina.php](http://www.tanverde.com/superalimentos/espirulina.php)



## Beneficios:

- Combate la anemia
- Mejora el sistema inmune
- Mejora la digestión
- Levanta el estado de ánimo
- Equilibra la glucosa en sangre
- Activa las funciones cerebrales
- Ayuda a bajar de peso



**2**

## Organizá tu Día (y tu menú!)

Si pensás en qué vas a comer cuando ya estás muerta de hambre, lo más probable es que tomes una mala decisión. Vas a caer en lo de siempre (sí, ese sándwich de jamón y queso sin verdes o ese chivito con papas fritas) y tus metas quedarán en “*mañana empiezo en serio*”.

Planificá tu semana. No tiene por qué ser un plan muy riguroso. Pero sí tenés que tener una idea de qué vas a comer cada día, cuándo vas a hacer las compras, cuándo vas a cocinar, qué días vas a pedir “delivery”. Cuantos **más detalles tengas claros más sencillo te va a ser**. Sí, pensá hasta en qué potes vas a llevar la comida al trabajo.



## *Tip Para Lograr tus Metas!*

Además de tu plan semanal te recomiendo tomarte **10 minutos** todas las noches y pensar todos los detalles que puedes del día siguiente. Esto es algo que hago desde hace un tiempo y marcó un antes y un después en como disfruto el día y en lo que logro concretar. Anotá: qué te vas a poner, cuales son las tareas que tenés que cumplir sí o sí en la oficina, las actividades extra que tengas (cumples, almuerzos con amigas). **Te va a dar claridad mental y ayudarte a darle tiempo a tus metas (bajar de peso incluido!)**

La otra gran ventaja de planear es **ver** fácilmente dónde están tus mayores **problemas** y así podés atacarlos con tiempo y soluciones prácticas.



Respondé estas preguntas para ayudarte a identificar esas áreas problemáticas. Sé honesta. Tal vez sepas qué tendrías que estar haciendo pero... ¿lo estás haciendo? Mirá tu semana anterior y pensá si hay espacio para mejorar. Lo más probable es que sí (¡y eso es bueno!).

¿Qué es lo primero que hacés cuando te despertás?

¿Comés un buen desayuno?

¿Hacés todas las comidas?

¿Comés entre horas? (¿Qué?)

¿Pasas demasiadas horas sin comer?

¿Cuántos verdes comés al día?

¿Cuántos alimentos alcalinos comés al día?

¿Estás tomando suficiente agua?

¿Estás haciendo ejercicio? ¿Caminás?

Siempre insisto que vale la pena escribir tus respuestas y verlas. En la compu o a mano, lo que te sirva más para explayarte y tomarte un momento reflexivo.

Si te animás, compartilas con nosotros en las redes sociales y así te podemos ayudar más! Lo importante es verlas claramente.

Vas a sentir que podés “atacarlas” y solucionarlas.



**Apoyá tu  
tenedor entre  
bocados.**



Seguramente algunas de tus respuestas caen en estos problemas... Probá con estos tips!

Si vás a enfocarte en un cambio de hábitos que sea este: **desayunar!** Si es alcalino, mucho mejor.

Va a **acelerar tu metabolismo** y ayudar a todo tu cuerpo a funcionar como debe. Vas a estar más concentrada y rendir más. Lo mejor? **Balancea tu apetito** durante todo el día, porque la glicemía se mantiene estable.

Más adelante en esta edición te pasamos una receta de desayuno alcalino que es increíble y muuy bueno para dejar pronto de la noche anterior, así a la mañana no tenés que pensar en nada. No me digas que eso no te viene bien!

**Alarma #1**

**"No tengo hambre de mañana... no puedo desayunar."**



# Los Smoothies!

Los smoothies (batidos) son un excelente desayuno si siempre estás apurada de mañana y no llegás a comer. Son nutritivos y llenan. Es muy importante no salir en ayunas, y evitar esa tentación de desayunar en el trabajo o en clase. Si tomás un smoothie de los más pesados (con banana o manteca de almendras, por ejemplo) podés dividirlo en **dos partes**; tomá una antes de salir y otra a media mañana.

En la *Tercera Parte* de esta guía *Detox de Primavera* te vamos a pasar una receta de smoothie perfecta para aprovechar las verduras y frutas de estación. Por ahora te adelantamos este consejo **FUNDAMENTAL**: Nunca hagas un smoothie solo de fruta. Es imprescindible mezclar con verduras y/o proteínas para que se absorba más lento y no cree picos de azúcar (eso te jugaría en contra). **Lo mismo va para jugos de fruta.**

Aunque parezca super saludable tomar un jugo de fruta, el clásico vaso enorme de jugo de naranja no es tan sano. No exprimas más de una naranja o pomelo al día (sobre todo si no lo vas a mezclar con una rica espinaca). Por supuesto que siempre va a ser más sano un licuado de frutas que un alimento **ultraprocesado** (esos envasados con una lista de ingredientes demasiado larga y que no sabés ni qué son), pero cuando querés bajar de peso este es un secreto importantísimo: aléjate de los jugos y licuados convencionales y siempre apuntá a los alcalinos con una base de verdura.



Resistite a mirar tu teléfono apenas te despertás. Estirate un poco, tomá tu agua con limón, date una ducha, y recién después conectate. Este tiempito para ti te va a hacer sentir que tú sos dueña de tu día y todo va a ir como debe.



**Un buen  
desayuno  
cambia todo  
tu día.**



## Alarma #2

“Almuerzo un sandwhichito frente a la compu.”

Si sabés que en el trabajo se te pasa la hora porque estás a full, o siempre caen imprevistos, ármate una estrategia. Vale para el almuerzo y para la merienda!

Llevate la comida de tu casa o tené localizado un lugar de delivery saludable con opciones realmente sanas y balanceadas. Fundamental pedirlo con tiempo para no pasar demasiadas horas sin comer. Tené identificado incluso qué comidas llevar y preguntá si podés pedir alguna sustitución. Lo importante es pensar: tiene suficientes verdes, qué método de cocción es, qué aceites usan para cocinar. Cuando mires el menú tratá de identificar que predominen los alimentos alcalinos.

Si cocinás en casa vas a tener muchas más chances de que sea alcalino. Pero recordando la regla de la Moderación es importante empezar despacio; no hagas un cambio brusco de una que no puedas sostener en el tiempo y te haga sentir que “fracasaste” solo porque se te complicó la semana y no pudiste llevarte la comida todos los días. Tal vez hoy nunca llevas comida a la oficina, y podés intentar llevarla un día a la semana. Tal vez más adelante te copies y la lleves siempre, pero por ahora sé honesta contigo misma y planea acorde a lo que puedas lograr.





Para esos días que almorzás muy tarde o que no tenés un minuto para parar, tener un **smoothie** a mano te salva. Identificá cuales son esos días en tu semana. Por ejemplo, tal vez los lunes se junta mucha cosa, o los miércoles es día de reunión y se estiran mucho más de la cuenta, o los viernes tenés que estar en 4 lugares y vivís en la calle (y comer no entra en el esquema).

Hacete estas preguntas (compartilas con la comunidad TanVerde en las redes sociales y motivate a armar tu estrategia!)

¿Cuántas comidas voy a llevar de casa? ¿Cuándo las voy a cocinar?

¿Cómo las voy a llevar?

¿Cuántas veces voy a pedir? ¿Dónde y qué platos?

¿Tengo días que siempre son más complicados que otros?



# Tip Alcalino para la Oficina

Tené en la oficina ingredientes que alcalinicen tus platos y te sirvan de snack.

Tu arsenal: limón, aceite de oliva, semillas de chía, alguna palta, almendras, agua de coco, té verde.  
Para avanzados: maca.



# 3 Mi secreto: caminar!

No basta solo el qué comer y cuándo, aunque seas 100% alcalina, también hay que moverse. Y sí... sonará repetitivo, porque en todos lados se habla de comer bien y hacer ejercicio. Pero no hay vuelta, hay que hacerlo. Para bajar esos kilitos rebeldes, incluso para ver los abdominales marcados, no basta con la comida y ni siquiera con hacer abdominales. Hay que quemar grasa con **ejercicio aeróbico**. Sali a caminar!

La caminata a **ritmo moderado-alto** es el ejercicio natural por excelencia y más recomendado para la salud. Uno tiende a asociarlo con algo demasiado "fácil" y tranquilo, pero en los hechos, modela las piernas y quema grasa de forma súper efectiva. De hecho, si hoy en día tenés que optar por una clase de gym o caminar, te recomiendo caminar. Caminando vas a notar que tu cuerpo se empieza a activar, a cambiar, a estar mejor.

## Sabías que...?

Hay dos tipos de ejercicio: planificado y no planificado. El Planificado es tu rutina dedicada totalmente a esto: a moverte. El No Planificado es todo lo que haces en el día (y sumal). Andá caminando al trabajo, al super; estacioná lejos o bajate unas paradas antes; tomá las escaleras cada tanto, y cuándo bajes a tu perrito aprovechá a caminar unas cuadras extra (tu cuerpo y él, agradecidos).



**¿Un bonus?  
Caminar ayuda a  
la creatividad.**



# Receta: Bowl de Avena Raw & Frambuesa

Los bowls de avena raw son muuy nutritivos y muy fáciles de hacer (ni siquiera hay que cocinar). Probalo y descubrí porque se imponen en el mundo *foodie* saludable.

La noche anterior dejá a remojar la avena con leche (nos encanta usar leche de almendras) y metelo en la heladera a que se “hinche”. A la mañana siguiente le agregás toppings y listo.

Te pasamos la receta de uno de nuestros favoritos. En la próxima edición del Detox te contamos cómo armar tu receta propia y lograr creaciones increíbles!





# Receta: Bowl de Avena Raw & Frambuesa

## Ingredientes:

1 puñado de framuesas  
1 cda de Granada  
1/4 taza de avena  
3 cucharadas de semillas de Chía  
1/4 taza de leche de almendras (o “común”)  
Opcional: Miel o Agave

## Instrucciones:

Colocar la avena en un pote (preferentemente de vidrio que te sirva para usar de bowl o “plato” luego) y verter la leche de almendras. En el mismo frasco u otro agregar las semillas de chía también a remojar.

Tapar y meter en la heladera a “hincharse” durante la noche. A la mañana puedes esperar unos minutos para que se temple (o no, va en gustos).

Si lo servis en otro pote, empezá con la granada, luego colocá la avena y la miel o agave, mezclá un poco, colocá la chía. Por último colocá las frambuesas a modo de “topping”. Ta-tan! Desayuno listo para disfrutar!

DETOX  
de primavera



"El secreto del cambio está en enfocar toda nuestra energía, no en combatir lo viejo, sino en construir lo nuevo."

- Sócrates



Hoy vimos la reglas básicas y fundamentales para bajar de peso y cómo una alimentación alcalina marca la diferencia. La fórmula mágica es: Alcalinízate + Organízate + salí a Caminar. También vimos la importancia de desayunar y hacer todas las comidas, cuándo te salvan los smoothies, el poder de la espirulina y una receta alcalina riquísima y super saludable para solucionar tus desayunos. Ahora es tiempo de hacerte *las preguntas* & pasar a la práctica.

En unos días vamos a lanzar la trecera y última edición del Detox de Primavera. Ya venimos viendo muchas claves importantes que pueden cambiar tu vida y podés usar para guiarte solo con esto. Pero queremos que veas claramente lo que es **un día alcalino** y tomes todos esos detalles que necesitás para que no tengas que pensar en nada, simplemente seguir el plan del día y ver resultados increíbles. Además vamos a hablar de las verduras y frutas de estación que mejor te hacen y pasarte unos **secretos de Belleza** - esa que se crea desde adentro.



P.D.: Ya falta poquito en nuestra cuenta regresiva para los **nuevos sabores de temporada** &... anunciar nuestra **gran sorpresa!**

**En la Próxima  
Edición se vienen  
más Recetas**

**& todos los tips  
alcalinos para  
una piel radiante!**



*¿Qué vas a hacer hoy por tu detox  
de primavera?*

Contanos en las redes sociales o por mail. Nos encanta saber de ti!

