



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

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

Si ya empezaste tu Detox de Primavera seguro que ya estás sintiendo cómo la alimentación alcalina y tomar tu jugo verde diario te llena de energía, tal vez hasta ya estás sintiéndote menos hinchada, te sentís más “atraída” por los alimentos sanos y, si ya van unos días, lo estás viendo en tu piel. Se siente más suave, se ve más linda. Esta sana, hidratada y tiene un brillito especial.

La piel... ahhh nuestra mejor aliada en primavera. Esa prenda que hace que todo lo demás luzca mejor!

Esos primeros días en que vino el calor, te fuiste a poner un short y... ouch! Esas piernas estaban más resecas de lo que pensabas! Se arregla fácil: más agua, jugo verde y estos consejos de belleza totalmente naturales que te vamos a contar hoy. ¡Vas a estar deseando que lleguen los días de calor en serio!

Hoy se vienen los secretos de belleza.



# La alimentación alcalina muestra lo mejor de ti

(te contamos cómo  
lograrlo).



# TU DÍA DETOX



A veces pensamos en la alimentación como una forma de controlar el peso corporal... y nada más. Pero **la alimentación afecta todo**, desde cómo funcionan tus órganos internos, hasta lo exterior (sí, la piel, el pelo, las uñas, el brillito de los ojos...) y también el estado de ánimo. La alimentación alcalina **te devuelve tu equilibrio** y hace que naturalmente salga todo **lo mejor de vos**. Tu cuerpo va a funcionar como debe, te vas a sentir bárbara y vas a verte bárbara. Es así! No hay ninguna duda!

Quiero llevarte al siguiente nivel y que veas como la alimentación alcalina, ser alcalino, te cambia de verdad. Empezás cuidando lo que comés y de pronto tenés energía para hacer más ejercicio, y te gusta más verte al espejo así que te ponés **más linda**; concés más ingredientes naturales entonces también te animás a experimentar con una **máscara casera**... y de repente en vez de tirarte a ver tele con unas papas fritas, estás **relajándote** con tu mascarilla de pepino y disfrutando un helado de frambuesa alcalino mientras pasan esos 30 minutos para que tu piel quede aún más linda!

Sí, ese fue mi cambio y te invito a probarlo porque se siente ma-ra-vi-llo-so...

Hacé un detox full de un día. Elegí un día que tengas tiempo de preparar tus comidas e intercalar rutinas saludables en tu día habitual o, mejor aún, tomártelo todo para ti. Eso sí, acordate que **lo perfecto es el enemigo de lo bueno**. Siempre es mejor hacer algo que esperar a "tener todo un día para mí". Así que si no lo ves posible en esta semana **empezá** con lo que puedas; tal vez puedas hacer la rutina de la mañana perfecta el lunes y probar nuestra sugerencia de almuerzo recién el miércoles. Vas a estar sumando salud y detox igual!

(Si te gusta, te va a encantar nuestro gran anuncio ;) ).

Conectate  
contigo misma  
a la mañana.



# Una mañana alcalina...

La mañana perfecta empieza con una **noche anterior organizada**. Aprontá la ropa que te vayas a poner al otro día, tené pensado qué vas a desayunar así tenés todo lo que necesitás y dejás pronto lo que puedas.

Acostumbrate a una alarma de **despertador suave**, y cuando abras los ojos **evitá la tentación de mirar tu teléfono** y conectarte con el mundo. En cambio, tomate un momento para respirar profundo, estirarte un poco. Levantate despacio y empezá tu rutina con calma. Este es tu tiempo.

Tomá un vaso de **agua con limón** (jugo de al menos medio limón) y esperá 20 minutos antes de seguir con tu jugo verde y desayuno alcalino (te contamos más en un momentito).

Aprovechá esos **20 minutos** para seguir tu rutina matinal con mucho relax: lávate la cara, hace tu cama, ventilá tu cuarto. Amo hacer unos minutos de yoga - 5 minutos a la mañana te cambia todo y te predispone a hacer ejercicio más adelante en el día. Por supuesto, este también es el momento ideal para **meditar**.

Si no estás acostumbrada a tomar mucho líquido a la mañana, empezá con un vaso de agua con limón chico.





# Cómo Variar tu Bowl Raw

¿Te encantó la receta de Avena Raw con Frambuesas de la edición anterior? Sabemos que sí! Este tipo de desayuno es super nutritivo, muy fácil de hacer e ideal para esta época porque se come frío. Es todo un boom en el mundo foodie & vale la pena explorar sus posibilidades... te contamos como crear variantes de la receta (si no te la acordás abrí la Parte II).

*La Base:* avena o semillas de chía

*La Leche:* de almendras, coco, nueces, común

*La Fruta:* frambuesa, frutilla, arándanos, banana, granada

*Los Endulzante:* dátiles, agave, miel

*Los Extras:* goji berries, coco rayado, cacao puro, semillas de calabaza, almendras picadas, yogurt estilo griego



# Un almuerzo así te renueva

Seguiste con tu día sea en clase, en el trabajo, atrás de los peques o en mil vueltas. Es hora de comer. Este es un almuerzo sencillo y liviano (*receta en la próxima página*) pero con muchas “**grasas buenas**”, de esas que te dan energía. También por esas grasas, es un buen momento de tomar tu suplemento de **Omega 3** - se va a absorber mejor.

Aprovechá este corte para tomarte **un momento para ti**. Cortar tus actividades te ayuda a ser consciente de lo que estás comiendo y hasta te renueva la **energía** para ser más eficiente y rendir más. O sea, vale la pena incluso cuando tu cerebro diga: no puedo parar!

Buscá la forma de aprovechar el **sorcito**, así sea comiendo afuera, abriendo las cortinas, o dando una vuelta manzana después de comer. Fundamental: **no comer frente a la pantalla** de la compu o la tele. Otro tip de ***mindful eating*** que pongo en práctica: **apoyar el tenedor entre bocados**. Esta costumbre sencillita a veces es más difícil de seguir de lo que pensás, pero marca una diferencia enorme en el ritmo en que comemos y cómo percibimos la comida. Despues tomate un **tecito verde o de hierbas**.

Tratá de no pasar más de 4 horas sin comer. Si ves que se hace más, tené un smoothie a mano o comé un puñado de almendras como snack.





# Receta: Ensalada de Espinaca & Boniatto

Esta ensalada es fácil de hacer y te da mucha fibra, buena proteína por el queso y el huevo, y “grasas buenas” por el aceite de oliva y el huevo.

Si vas a tener poco tiempo para hacer el almuerzo podés tener pronto en la heladera un huevo duro y haber horneado el boniato la noche anterior. Lo mismo para tostar las semillas de lino (tostá un montón y guardalas así).



## Ingredientes:

1 boniato o papa  
30 grs de queso (brie, muzarella o colonia)  
1 taza de espinaca  
1 cda de semillas de lino tostadas  
1/2 limón  
1 cda de aceite de oliva  
1 huevos pasados por agua  
Aceite de oliva virgen  
Sal marina y pimienta negra a gusto



# Receta: Ensalada de Boniato & Espinaca

## Instrucciones:

Precalentá el horno a 200 ° C. Lavá y pelá el boniato/papa. Cortalo en cubos - o en rodajas finitas si te gusta más crocante - y horneá.

En un bowl poné la espinaca, el queso cortado en cubos y el boniato. Hacé jugo del limón y esparcí por arriba, luego agregá el aceite de oliva.

Poné el huevo a hervir hasta que llegue al punto "pasado por agua" (puede ser duro si te gusta más). Pelar y cortar en dos.

Por último, espolvorear las semillas de lino. Puedes condimentar a gusto con sal marina y pimienta. Pronto!

# Aprovechá la tarde!

La tarde es tu momento para moverte, así sea un poco más temprano o más tarde probá con estos tips.

Unos **45 minutos** antes de tu rutina de ejercicio asegúrate de haber comido algo liviano, como **un plato de varias frutas** (anáná, frutillas, melón, durazno) es bárbaro - lo importante es que sean unas cuantas. Si no tenés problemas de digestión podés probar agregarle manteca de maní (mi favorito es manzana o apio con manteca de maní... yummm!). Si podés acompañar con un **jugo de remolacha**, mucho mejor y alcalino - va a mejorar tu **rendimiento**.

**La caminata** es nuestro ejercicio favorito y el que más recomendamos para **bajar de peso** (y para cortar con las excusas). Ponete los championes y salí a caminar cuando todavía haya **solcito** para disfrutar beneficios dobles para tu salud y tu energía! Si es un día que estás con mucha fuerza y querés moverte más, aprovechá a llevar tu mat a la Rambla y hacé tu rutina de ejercicio en la playa o sobre el pastito mirando el horizonte. **Motiva más...**

Eso sí, no te olvides de ponerte un **protector solar** (preferí protector y no bloqueador porque no tienen tantos tóxicos).



**Caminá 30 a 45 minutos  
tres veces por semana y  
vas a ver la diferencia!  
(en tu humor también)**



# Receta: Smoothie de Maracuyá

Después del workout es hora de **estirar** y tomarte un **Smoothie** para reponerte.

Animate a esos smoothies **super nutritivos** a los que les tenés miedo por ser “pesados”. En este momento tu cuerpo necesita la **banana**, la **manteca de maní**, la **maca**. El **maracuyá** también es una excelente opción para probar esta temporada (una de las razones es que ayuda a bajar de peso... te contamos más un poquito más adelante).

Probá con esta receta deliciosa. Lavá bien y licuá: pronto!

## Ingredientes:

- 150 ml de agua de coco
  - 1/2 banana
  - 1 cucharada de sopa de maracuyá
  - 2 puñados de espinaca
- Opcional: endulzá con 1 o 2 cucharitas de agave o miel



# El Maracuyá

Deliciosa y amada por los uruguayos, vale la pena de verdad! Es una de las frutas con mayor contenido en fibra y fibra soluble actuando contra el estreñimiento, el colesterol y además ayuda a bajar de peso.

La “fruta de la pasión” como le llaman en inglés, también es rica en hidratos de carbono, vitamina C, E y A; que le dan propiedades antioxidantes evitando el envejecimiento prematuro de la piel.

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



## Beneficios:

- Ayuda a bajar de peso
- Cardioprotector
- Antioxidante
- Desintoxicante
- Actúa contra el estrés
- Antiinflamatorio
- Actúa contra el estreñimiento



# Una nochecita de spa

La nochecita es el momento ideal para cuidar tu piel (y tu pelo) con estos mimos. Te voy a contar tres de mis secretos de belleza natural que me hacen sentir linda enseguida, podés probarlos por separado o tomarte esta nochecita de spa en casa y probarlos uno atrás del otro. Primero hidratate el cuerpo y el pelo con aceite de coco, y cuando salgas de la ducha hacete la limpieza de cutis y mascarilla relax.





# BAÑO DE ACEITE DE COCO:

Lo mejor para lograr que tu cuerpo entero, tu cara, y hasta tu pelo, este **hidratado y se vea y sienta suave, brilloso y divino** es, por supuesto, tomar agua, y... mi mejor secreto de belleza: el aceite de coco.

Una vez por semana (me gusta hacerlo los miércoles, para cortar con la semana y darme un momento de relax y sentirme divinal) **antes de entrar a la ducha, aceitáte toda**. Pasate el aceite de coco en todo el cuerpo, inclusive la cara y si querés el pelo. Dejalo actuar **30 minutos** aprox. y luego metete a la ducha. Cuando salgas y te estés secando con la toalla, vas a **sentirte una seda absoluta**.

Cuando estés enjuagándote **el pelo** vas a sentirlo un poco duro al principio, por la mezcla del agua y aceite de coco, pero luego de pasarte el shampoo, y la crema va a cambiar todo y lo vas a notar súper suave e hidratado. Es un **baño de crema natural** (y sin químicos dañinos).



• • •

Lo que más me gusta? **Evitá esa sensación pesada de la crema** después de la ducha. Por eso es ideal para cuando hace calor, que nos sentimos un poco pegajosas (y le huimos a la crema).

Por supuesto, cuando hace frío, también nos viene muy bien porque es la época en que tenemos la piel más seca. Con el aceite de coco le decís adiós para siempre a las piernas secas de invierno, y hasta mejorás tu día a día porque te olvidás de lo que era que se te quiebren los labios o la piel sensible de las manos. (Yay!)

No hace falta decir que es ideal para hacer esta transición de temporada del invierno al calorcito de primavera. Mostrá esas piernas con confianza!

Un tip extra? **Usalo esos días que quieras darle un brillo especial a tu piel y tenerla suave pero no quieras que se note que tenés crema puesta.** Sí, para esa noche con tu bombón.

**Cuando mi cuerpo está hidratado todo yo, funciono mejor.** Es algo que vas a sentir. Al moverte, al caminar, te sentís distinta cuando estás bien hidratada y cuando tu piel está bien. Y, obvio, eso se nota. **QUE PIEELI QUE PEEELOI ;)**





# LIMPIEZA DE CUTIS (puntos negros out!)

Si estas luchando con los puntos negros que te aparecen en la cara, sobre todo en la zona de la nariz, es hora de decirles ADIÓSI! Y lograr una **piel súper exfoliada y sin granitos, ni puntos negros**. ¿Cómo? Con algo que tal vez hasta tengas en tu casa... el bicarbonato de sodio.

El bicarbonato limpia absolutamente TODO, y este es uno de sus mil y un usos. Esta limpieza es ideal para hacer una vez por semana.

**Procedimiento:** hacé una mezcla de **1 cucharada de bicarbonato de sodio** (si no tenés en casa, lo podés comprar en cualquier farmacia casi regalado), agregale un cucharada de **limón y un poco de agua**. Hasta que te quede una pasta.

Colocalo en toda tu cara, menos en la zona de los ojos, y dejalo actuar unos **5 minutos** hasta que se seque un poco la pasta. Va a "picar" un poquito, pero si ves que te arde sacatelo enseguida. La idea es dejarlo unos minutos para que actúe, también podes **refregarlo en forma circular** para exfoliar aún mejor. Enguájás con abundante agua fríiiia. Y listo. *So fresh!*





# MASCARILLA DE PEPINO

Esta mascarilla hidratante **sencilla** es perfecta para hacer después de la limpieza profunda de cutis con bicarbonato. Incluso si te hidrataste con aceite de coco en el día, podés probarla para un efecto doble y la mejor parte es que necesita que te acuestes un rato y hagas relax. Nada mejor para *unwind* a estas horas.

Simplemente **procesá un pepino** en pedacitos hasta que quede un puré y te lo colocás sobre la cara. Podés dejar **dos rodajitas** de pepino aparte, así te las ponés sobre los ojos - es perfecto para las ojeras y las tan molestas bolsas de los ojos.

Dejá actuar **30 minutos a 1hr**. Acostate para que todo quede en su lugar y aprovechá y dormite un rato o, por supuesto, meditá, hacé tus afirmaciones o visualizaciones (siempre vienen bien!)

Vas a sentirte como nueva y con una piel súper hidratada y sanal.



# Es hora de cenar

Hagas lo que hagas **no llegues a la cena muerta de hambre**. Si estás siguiendo este día alcalino, estás terminando tu mascarilla de relax y te sentís en las nubes... pero si es uno de esos días que estás a mil y llegás cansada a casa, comer alcalino se hace mucho más cuesta arriba. Tener pronta la cena en casa - y que sea rico - es la clave para no "descarrilarnos".

La otra gran clave? **Comer temprano**. Te va a ayudar a dormir mejor y al no dejar tantas horas sin comer también acelerás tu metabolismo.

Por estas dos razones te pasamos una receta que podés hacer en el momento o **tener pronta** de antes; se adapta a ti siempre.

Después de la cena, nada como un **tecito de hierbas** (sí, soy muy fan del té). Preferí una que te ayude a dormir, como manzanilla.

Llevate tu tacita a la cama, **bajá las luces y desconectate** unos 20 minutos antes de dormir. Disfrutá ese momento leyendo un libro que no tenga nada que ver con tu trabajo o estudios. Vas a dormir como un bebito.

Recordá nuestro tip de la Parte II de la guía Detox de Primavera y tomate esos 10 minutos para planear el día siguiente. Es un game changer.



# Receta: Bites de Quinoa

Esta receta es ideal para hacer un lote grande y guardar en la heladera, así te quedan para otras comidas de la semana - son especiales **para llevarte al trabajo o para tener la cena casi lista cuando llegás cansada.**

Acompañá estos bites con una **ensalda de verdes**: agarrá lo que tengas en la heladera como espinaca, lechuga, rúcula, berro, apio... (las verduras no-verdes también cuentan pero nos encanta fomentarte la gran ensalda de hojas verdes!). Condimentá con aceite de oliva, limón y sal marina. Yummm...

Yo ceno esto alguna vez por semana seguro, siempre variando alguna de las verduras que uso en los bites.



# Receta: Bites de Quinoa

## Ingredientes:

2 y 1/2 tazas de quinoa cocida  
4 huevos grandes  
1 cebolla pequeña  
1/3 taza de queso a elección  
1 diente de ajo  
1 taza de kale picado finito  
1/2 taza de chauchas  
3/4 taza de harina de arroz  
Opcional: 1 cdita de sal marina

## Instrucciones:

Precaliente el horno a 175 grados. Usá la rejilla en la parte superior para que dore mejor.

Enmantecá la asadera de los muffins (podés usar aceite de coco).

Mezclá la quinoa (mejor si ya está a temperatura ambiente), con los huevos, y la sal en un bowl.

Agregá la cebolla, el queso, el ajo, y las chauchas - todo picado finito; por último agregá la harina.

Revolvé y dejá reposar unos minutitos. Luego colocalos en la asadera y espolvorea con la harina de arroz.

Horneá unos 25-30 minutos o hasta que esté cocido a través y doradito. Yummmmm!

Rinde 24 mini bites.



Esta  
Primavera  
tenemos algo  
nuevo para  
ti...



# Hora de anuncios!

Este mismo lunes anunciamos los sabores de Primavera. Se vienen 3 nuevos smoothies livianos, que te refrescan y te ayudan a adelgazar. Un nuevo jugo verde (deli!) y dos nuevos jugos alcalinos - con un sabor y unos colores alucinantes.

Podrían ser nuestras mejores creaciones hasta ahora!!

Estamos terminando los últimos detalles para colgarlos en la web & empezar a tomar pedidos para esta misma semana!  
[www.tanverde.com](http://www.tanverde.com)

(Hay una sorpresa más.....)



# Lo que estabas esperando!

Hace tiempo que estamos trabajando en algo muy especial para ti. Compartimos info todo el tiempo y te llevamos los jugos y smoothies prontos a tu puerta... pero nos pedías algo más!

Estabas necesitando esto: nuestro propio *Plan Detox TanVerde de 30 días*! En este Plan te vamos a contar exactamente qué, cuándo y cuánto comer + todos nuestros tips de belleza, ejercicio y un toque de mindfulness, para que logres todo eso que soñás: una figura envidiable, una piel radiante, mucha más energía y sentirte realmente bien.

Te vamos a contar todos los detalles en estos días, pero desde ya te aseguramos que si te gustó esta Guía vas a amaaaar nuestro *Plan Detox TanVerde de 30 días* y sobre todo vas a amar los resultados.

P.D.: Cómo queremos enfocarnos a full en quienes se sumen, solo vamos a abrir el Plan Detox por un tiempo limitado. Si pensás que es para tí, escribinos y avisanos que tenés interés (sin compromiso!).



Hoy vimos un día alcalino típico (con recetas!!), cómo hacer sustituciones saludables, los beneficios de una de las frutas estrella de la temporada, y no podían faltar nuestros tres tips de belleza favoritos para que disfrutes otras áreas del ser alcalino. Esperamos que pongas estos consejos en práctica - sea alguno que otro, con un día entero o muchísimo más - porque los resultados son increíbles y hay que sentirlos en carne propia, hay que vivirlos! Nos encanta acompañarte en ese proceso y llevar tu detox a otro nivel que mejora tu energía, tu salud y tu figura!

*¿Vos ya empezaste tu detox de primavera?*



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

# Gracias!

Por leer esta Guía hasta el final & por todos los comentarios y aportes tan lindos que nos vienen llegando.

Esperamos que la hayas disfrutado tanto como nosotros en hacerla & sobre todo que pongas algunas cositas en práctica (o todo)!!

Con todo cariño,  
Matilde, Maren y Victoria

