



SIMPLIFICÁ TUS DÍAS

Leíste el Plan de menú y te encantó, morís de ganas de probar un montón de las recetas – si es que no todas literalmente – y hasta querés probar ese Jugo Verde Bonito de la mañana. Peeeeeero una vocecita repite... *¿voy a poder con todo?*

Te contamos como simplificar tus días en 6 pasos probados y que en lo personal nos salvan. Y para que sepas dónde ponerte firme y donde no, te contamos las 2 reglas de oro de la alimentación alcalina y detox.

LAS DOS REGLAS DEL PLAN DETOX

- *La Regla del 80/20 (La moderación) .*

En el Plan Detox vas a encontrar el detalle desde que abrís los ojos hasta que te acostás, pero el efecto detox no se va a cortar si te “salís” un poco. De

hecho, es importante que adaptes el menú a tu vida para que tus nuevos hábitos se mantengan a largo plazo.

Tal vez por tus horarios no necesites los snacks, cambies de horario alguna comida, o quieras agregar más carnes: está ok! Y si dudás, consultanos. 😊

● *Enfocate en Sumar*

Pensá en todo lo bueno que estás sumando y olvidate de "eliminar" cosas de tu alimentación.

Si estás pensando en que no podés tomarte ese refresco lo vas a querer muchísimo más y se te va a hacer más pesado seguir comiendo sano porque lo vas a ver como el némesis de lo que querés.

Lo importante es después de “salirte”, volver a tu detox. Retomalo. Cada cosa que sumes de este menú, en cada comida, va a mejorar tu cuerpo y tu energía. De a poco te vas a saber escuchar y lo que realmente necesita tu cuerpo, y naturalmente vas a querer otras cosas -- una limonada rosa con jengibre, un té verde... *Te renueva*

6 TIPS PARA SIMPLIFICAR



1. **Imprimí el Menú Calendario y pegalo en la heladera.** Si sos fan del papel, imprimí todo el recetario y ponelo en una carpetita en tu cocina (o mándalo a “enrular”).

2. **Agendá Cuándo Vas a hacer las Compras & Cocinar.**

En nuestra experiencia (y la de los expertos en uso del tiempo!) lo que no está en la agenda no se hace. Agarrá tu libretita o abrí Google Calendar y armá tu semana.

¿Sabías que al escribirlo queda en otra parte del cerebro – literalmente – y eso te ayuda a “liberar espacio” y pensar mejor? *wow*

3. **Pedí el surtido con delivery.** La lista de compras para una semana – y más cuando aún no tenemos un “stock” de superalimentos en la cocina – se puede hacer larga. Y las colas en los super los fines son eternas... Muchos supers, tienditas y hasta EcoTiendas tienen delivery – aprovéchalo.



Si estás con poco tiempo directamente pedí todo a un **Super grande**. *Tienda Inglesa* es una buena opción porque tiene mucha variedad, podés hacer el pedido online mirando los precios y son bastante prolijos con sus horarios de entrega.

Algo más que podés pedir “todo junto”? Nuestros STARTER-KITS. Te llevamos a tu puerta todos esos ingredientes “raros” – consultanos!

4. **Prepará “de a lote”.**
- **Lavá** tus frutas y verduras apenas llegás de la feria.
 - En la semana se repiten preparaciones (jugos, humus, quinoa, etc), aprovechá a hacerlos todos juntos. Sentite libre también de **congelar**.
 - Si no vas a poder cocinar el almuerzo del otro día, aprovechá a cocinar la receta doble (siempre es más fácil que cocinar dos).
5. **Aprovechá lo que sobra.** Cada receta tiene su porción y avisa lo que rinde. En algunas específicamente te vamos a decir que congeles parte, pero tenelo en cuenta para todo. Podés o bien congelar, o sustituir en parte la comida del otro día para aprovechar. Vas a ahorrar \$ y tiempo!
6. **Sumá a tu familia.** El apoyo de quienes queremos cambia todo. Aún si no te ocupás tu de la cocina, es lindo compartir!

No siempre podemos hacer que la flia cambie de menú, pero vale la pena contarles A) que esto es importante para ti y B) que te encantaría que se sumen (al menos algunos días).

Mirá el menú con tu pareja – o con tus hijos si son grandes – y busquen **un compromiso** de qué comidas les puede gustar. Tratá que haya algunas comidas a la semana que **compartan enteras**, otras en que **compartan parte** (por ejemplo, todos comen las costillitas de cerdo pero ellos no quieren la cebolla caramelizada), y pensá **alternativas fáciles** para los días en que coman menús diferenciados – sobre todo si la responsabilidad de la cocina cae toda en ti.



¿DÓNDE PEDIR AYUDA?

- Si tenés a alguien que te ayude en casa alguna vez por semana, pedí que te **lave todas las verduras y frutas**. También podés aprovechar a que te **deje en remojo los garbanzos, almendras**, etc.
- Si tenés ayuda cocinando, divino! Las recetas son sencillas y accesibles para más o menos todos. Si no le da el tiempo para hacer tooodo, **elegí las que menos te guste hacer vos** + aprovechá a que te deje **hechas las bases**, como la quinoa, el couscous, los garbanzos, las verduras al horno.
- Consultanos por los almuerzos pronti, algunas meriendas y congelados.
- Nos podés pedir a nosotros todos los Jugos y Smoothies de la semana, llegamos a todo Montevideo + tenemos promos especiales para ti (como delivery gratis y un regalito con el pack semanal *yay*). Ah sí! Y los starter kits – mejor momento, imposible!

Un tip más...



CONSULTANOS

Cada uno tiene su estilo de aprendizaje y de funcionar. Algunos somos más introvertidos y a otros nos encanta hablar. Respetamos muchísimo cada modalidad, pero te recomendamos mantenerte en contacto con nosotras para no quedarte con dudas o trancarte con cosas que parecen enormes pero desde la experiencia y el conocimiento nutricional tienen solución.

Siempre hay solución!

Aprovechá lo que es tener a la nutricionista en casa. ;)

Nos encantan saber cómo vas, responder tus dudas y orientarte cuando estés perdiendo tu norte detox. Y por supuesto, simplemente compartir.

Envíanos tus fotos o contanos qué te gusta más y menos – nos encanta saber de ti

Confía en tu proceso & disfrutá tu mes detox!

