



# MENÚ DRENANTE Y DIGESTIVO



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

# INTRODUCCIÓN

*¿Qué es esta guía rápida y cómo puede ayudarte?*



Esta guía rápida está pensada para darte un respiro: una forma sencilla y agradable de cuidar tu energía, tu digestión y tu claridad mental desde el primer momento del día. Encontrarás un menú completo y práctico que incluye un agua activadora en ayunas, propuestas equilibradas para desayuno, media mañana o post-entreno, comida principal, merienda y cena, además de un par de infusiones pensadas para acompañar tus ritmos.

*Empieza hoy a darle a tu cuerpo lo que necesita para funcionar con más ligereza, foco y bienestar.*

Organizing Lite  
Since 2023  
Oliba  
Balancé

# RECETAS SENCILLAS Y NUTRITIVAS

Empezamos con un vaso de Agua Activadora

Desayuno:

*1. Bowl de frutos rojos con leche vegetal , kefir o yogur y semillas de chía*

*2. Smoothie antioxidante de uva negra, arándanos y semillas*

Comida:

*3. Crema detox de boniato, hinojo y cúrcuma*

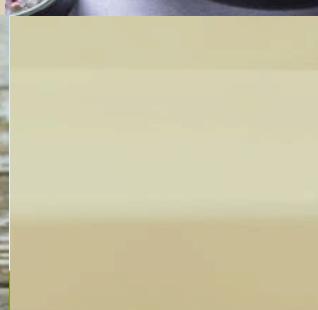
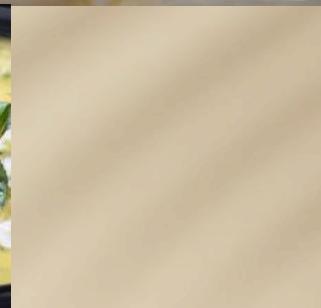
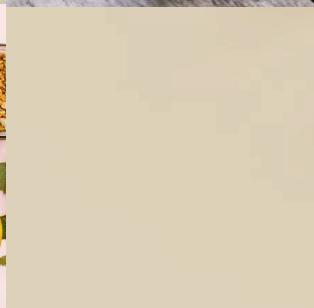
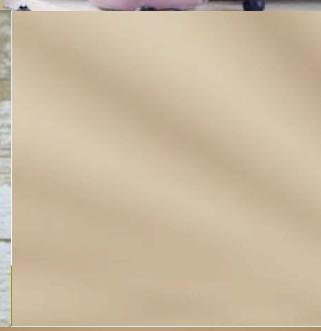
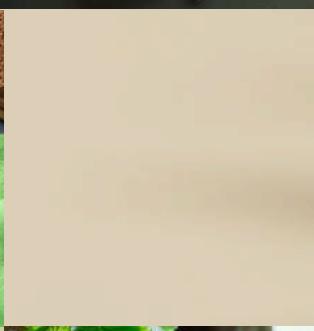
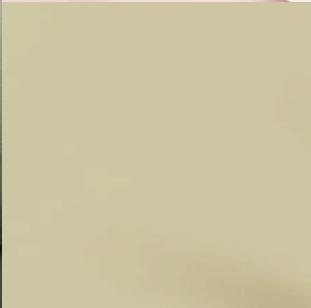
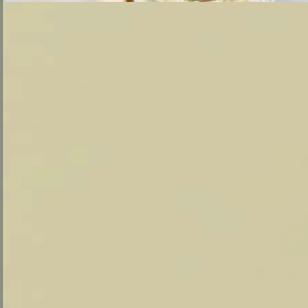
Medias mañanas o meriendas

*4. Pudding drenante de chía, pera asada y canela*

Cena:

*5. Crema de calabacín, pera y puerro.*

*6. Infusión Drenante de Ortiga y Cola de Caballo*



# AGUA ACTIVADORA PARA DESPERTAR TU SISTEMA LINFÁTICO



## **EMPEZAMOS CON UN VASO DE AGUA ACTIVADORA**

### **Ingredientes:**

- 250 ml de agua templada
- Zumo de 1/2 limón
- 1 pizca de sal marina sin refinar
- 1 cdita de vinagre de manzana (orgánico, con madre)

### **Modo de uso:**

Toma en ayunas, cada mañana por 5 días. Espera 10 minutos antes de desayunar.

Efectos esperados: menor inflamación matinal, mejor tránsito digestivo, activación circulatoria.



**Esta bebida matutina activa tu sistema linfático y digestivo para comenzar a mover líquidos retenidos desde primera hora.**



# DESAYUNO DRENANTE, DIGESTIVO Y PROTECTOR HORMONAL



# Desayuno

## 1. Bowl de frutos rojos con leche vegetal, kefir o yogur y semillas de chía

### Ingredientes (1 ración):

100 ml de bebida vegetal sin azúcar (avena o coco)

2 cucharadas de semillas de chía

1 puñado de frambuesas o arándanos (frescos o congelados)

1 cucharada de yogur vegetal natural o kéfir de coco

1 pizca de canela Ceylán

Opcional: 1 cucharadita de proteína vegetal neutra

Toppings: granada, copos de coco, menta fresca

### Pasos:

1. Mezcla la bebida vegetal con las semillas de chía y la canela. Remueve bien y deja reposar en la nevera mínimo 2h o toda la noche.

2. Tritura las frambuesas con el yogur vegetal hasta conseguir una crema rosa.

3. Monta el vasito: primero la chía, luego la crema de frutos rojos.

4. Añade los toppings al gusto.



## *Breve explicación emocional + funcional:*

Despertar con pesadez, barriga hinchada o niebla mental no es lo normal. Este vasito ligero y colorido está diseñado para devolverte claridad y vitalidad desde primera hora. Los frutos rojos, las semillas y el yogur vegetal aportan antioxidantes, prebióticos y proteínas limpias que desinflaman, equilibran tu digestión y activan tu metabolismo con suavidad.



### **Tips**



*Sírvelo en vasito transparente, con menta y granada por encima.*



*Hazle una foto bonita: “Recuerda que comer también es nutrir la vista y el alma”.*



# DESAYUNO O POSTENTRENO



# *Desayuno o postentreno*

## *2. Smoothie antioxidante de uva negra, arándanos y semillas*

### **Ingredientes (1 batido grande):**

1 taza de uvas negras sin pepitas

½ taza de arándanos congelados

1 cucharada de semillas de lino molidas

½ plátano pequeño maduro

200 ml de agua fría o bebida vegetal sin azúcar

Unas hojas de menta fresca (opcional)

### **Tips**

*Puedes añadir : una cucharadita de proteína vegetal en polvo si lo usas como desayuno.*

### **Pasos:**

1. Añade todos los ingredientes a la batidora.

2. Tritura hasta obtener una textura suave y cremosa.

3. Sirve frío, con topping de semillas o coco rallado si deseas.

### **Breve explicación emocional + funcional:**

La uva negra y los arándanos son potentes antioxidantes naturales (ricos en resveratrol y antocianinas), ideales para apoyar el sistema linfático, reducir inflamación y favorecer el drenaje celular.



# COMIDA PRINCIPAL



# Comida

## 3. Crema detox de boniato, hinojo y cúrcuma

### Ingredientes (para 2 personas):

1 boniato mediano

½ bulbo de hinojo

1 puerro pequeño

1 cucharadita de cúrcuma en polvo

1 pizca de pimienta negra molida

500 ml de agua filtrada

1 cucharada de AOVE

Sal marina al gusto

Semillas de calabaza tostadas (para decorar)

### Pasos:

1. Lava y corta las verduras en trozos medianos.

2. Sofríe el puerro con el AOVE, luego añade el boniato, hinojo, cúrcuma y sal.

3. Agrega el agua y cocina hasta que el boniato esté blando (15-20 min).

4. Tritura todo hasta obtener una crema suave.

5. Sirve con semillas de calabaza tostadas y un chorrito de AOVE crudo.





## Breve explicación emocional + funcional:

- El boniato es rico en antioxidantes y regula la microbiota;
- El hinojo reduce gases y el exceso de estrógenos;
- La cúrcuma potencia el drenaje hepático y reduce inflamación sistémica.

### Tip



Acompaña con una infusión de anís y menta para potenciar el efecto digestivo.



# SNACK DE MEDIA TARDE



# *Snack de media tarde*

## *4. Pudding drenante de chía, pera asada y canela”*

### **Ingredientes (para 2 vasitos):**

1 pera de temporada (con  
piel, si es ecológica)

200 ml de bebida vegetal  
sin azúcar (almendra, coco  
o avena)

3 cucharadas soperas de  
semillas de chía

½ cucharadita de canela en  
polvo

1 pizca de jengibre en polvo  
(opcional)

1 cucharadita de crema de  
almendras 100% (para  
decorar)

### **Pasos:**

1. Asa la pera en el horno o  
sartén con piel y un poco  
de canela (10 min aprox).

2. Mientras, mezcla la  
bebida vegetal con las  
semillas de chía, el jengibre  
y la canela.

3. Remueve bien y deja  
reposar 20-30 minutos  
hasta que espese.

4. Sirve en vasito con la  
pera caliente por encima y  
una cucharadita de crema  
de almendras.



## **Breve explicación emocional + funcional:**

La pera es una fruta rica en agua, potasio y sorbitol natural: ayuda a eliminar líquidos sin alterar la mucosa intestinal. Combinada con semillas de chía y canela, mejora el tránsito, estabiliza la glucosa y apoya el drenaje suave.

### **Tip**

*Añade unas escamas de sal marina o un toque de limón rallado para contraste.*



# CENA LIGERA CON EFECTO DRENANTE, DIGESTIVO Y HEPÁTICO



# Cena

## 5. Crema de calabacín, pera y puerro.

### Ingredientes (2 raciones):

1 calabacín grande (con piel, ecológico si es posible)

1 pera conferencia madura

1 puerro (solo la parte blanca)

1 trocito de jengibre fresco (opcional)

1 cucharadita de cúrcuma

1 pizca de pimienta negra molida (activa la cúrcuma)

1 chorrito de aceite de oliva virgen extra

300-400 ml de agua filtrada o caldo vegetal suave

Sal marina sin refinar al gusto

### Pasos:

1. Lava y trocea el calabacín, la pera y el puerro.

2. Sofríe ligeramente el puerro con AOVE y el jengibre en una olla.

3. Añade el calabacín, la pera, la cúrcuma, la pimienta y el agua. Cocina unos 15 minutos.

4. Tritura todo hasta conseguir una textura cremosa. Ajusta la sal.

5. Sirve tibia, con un chorrito de AOVE crudo por encima y unas semillas si quieras aportar saciedad.



## **Breve explicación emocional + funcional:**

Hay días en los que sientes el cuerpo hinchado, con piernas pesadas y digestión lenta. Esta crema cálida y suave combina vegetales y frutas de temporada con un toque de cúrcuma que ayuda a desinflamar, activar la vesícula y aliviar la retención de líquidos.

Ideal para limpiar sin pasar hambre, y perfecta si has tenido un día pesado o vienes de un fin de semana más cargado.

### **Tips**

*Tómala despacio, en silencio, respirando entre cucharadas.*

*“Nutrirse también es darse tiempo”.*

*Sirve en un bol hondo, añade un toque de romero fresco o unas láminas finas de pera como decoración.*



# INFUSIÓN DRENANTE DE ORTIGA Y COLA DE CABALLO

*¿Sientes piernas pesadas, tobillos hinchados o presión abdominal al final del día?*



## 6. Infusión Drenante de Ortiga y Cola de Caballo

### Ingredientes:

- 1 cdita de hojas secas de ortiga - 1 cdita de cola de caballo seca
- 1 rodaja de jengibre
- 300 ml de agua caliente



### Preparación:

Hervir el agua, añadir los ingredientes y dejar infusionar 10 minutos.

Tomar a media mañana o media tarde, sin endulzar.

**Esta infusión apoya el drenaje linfático y renal de forma suave pero efectiva.**

### Efectos:

Ayuda a eliminar retención, mejora circulación y reduce presión en piernas.

# SOBRE NOSOTRAS



*¡Hola!*

*Somos Ana y Encarni, consultoras de salud y bienestar. Acompañamos a mujeres, deportistas, personas con dolor crónico y equipos de empresas a recuperar su energía y equilibrio a través de hábitos sostenibles.*

*Trabajamos desde la ciencia de la epigenética.*

*Creemos en las microacciones: pequeños gestos diarios que generan grandes cambios cuando se sostienen en el tiempo.*

*Esta guía es una invitación a reconnectar con tu cuerpo desde lo simple, sin exigencias ni culpa. Con compromiso contigo misma.*

*Ana y Encarni*

*Cómo podemos ayudarte*

- ✓ *Planes de alimentación adaptados a tu ritmo y necesidades*
- ✓ *Rutinas sencillas de ejercicio y movilidad*
- ✓ *Herramientas para reducir el estrés y mejorar el sueño*
- ✓ *Acompañamiento cercano, realista y sin juicios*

Since 2023 Organizing Life Balance  
**Oliba**

# ¿Y SI NO MEJORO CON LA GUÍA?

Esta guía está pensada para ayudarte a regular y aliviar síntomas frecuentes como hinchazón, cansancio o dolor.

Pero cuando los síntomas persisten, el siguiente paso en OlibaLife **no es hacer más, sino entender qué está pasando.**

“Cuando el cuerpo no responde, hay que medir.”

El test epigenético nos permite ver cómo está funcionando tu cuerpo a nivel profundo y entender:

- por qué a ti esto si te funciona o no
- qué está bloqueando la mejora
- cómo ajustar alimentación, suplementación y hábitos a tu caso concreto

No es un producto más.

Es una decisión lógica cuando necesitas personalización real.

*Si sientes que haces muchas cosas  
bien y aun así no mejoras, este puede  
ser tu siguiente paso.*



Organizing Life Balance

## CONTACTO

*Sitio web*

[www.olibalife.es](http://www.olibalife.es)

*Redes sociales*

@olibalife

*Email*

[info@olibalife.com](mailto:info@olibalife.com)

*Teléfono*

+34 690 727 109