

MENÚ DRENANTE Y DIGESTIVO



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.





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

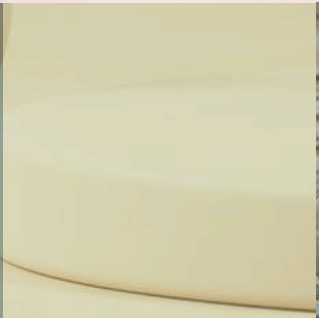
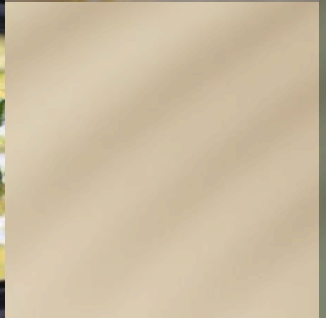
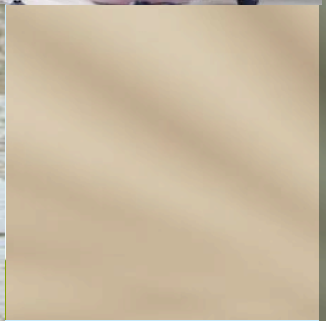
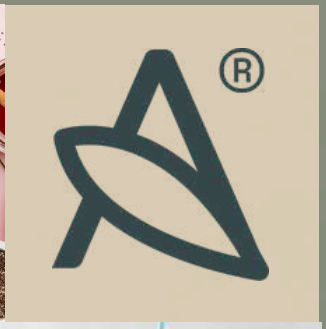
4. Pudding drenante de chía, pera asada y canela

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 desinflan, 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 quieres 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.

Efectos:

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



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

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 reconectar 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*



¿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

Email

info@olibalife.com

Redes sociales

[.@olibalife](#)

Teléfono

[+34 690 727 109](#)