

hábitos.mx



UNA NUEVA FORMA
DE COMER VEGETALES

Pierde grasa, alcalinízate y desintoxícate.

JUGOS VERDES
sin fruta

¿Por qué perdemos grasa al tomar jugos de vegetales?

Se pierde como efecto secundario al llenarnos de minerales alcalinos, que promueven la desintoxicación y alcalinización de nuestro organismo. Así mejoramos nuestra circulación.

Al no consumir vegetales, hojas verdes y frutas como parte de nuestra dieta diaria dejamos a un lado la "alcalinización" natural y diaria.. y entramos en estado de "acidosis". Esta es la principal causa de todas las enfermedades, ya que la enfermedad se desarrolla en un ambiente (interno) ácido.

Nuestro organismo es motorcito bio eléctrico, o sea que funciona sobre una corriente electromagnética. Todas las células de nuestro cuerpo se comunican a través de un sistema de redes nerviosas que emiten señales eléctricas (impulsadas por la electricidad de nuestro cuerpo). Para ser personas saludables necesitamos que nuestra unidad básica (la célula) esté saludable. Y una célula saludable significa una célula con energía.

Necesitamos un equilibrio químico en nuestra sangre que produce vida dando fuerza eléctrica a nuestro cuerpo. Ese equilibrio está entre dos extremos: **ÁCIDO Y ALCALINO**. La escala de acidez y alcalinidad se mide en pH (potencial de hidrógeno) dónde **CERO** es completamente ácido y **CATORCE** es totalmente alcalino. Bueno, nosotros queremos el **7.36** que es ligeramente más **ALCALINO**.

Este equilibrio de pH está formado en nuestra sangre. Nuestra **SALUD ESTÁ EN NUESTRA SANGRE**.

Los glóbulos rojos tienen una carga eléctrica propia que les permite viajar libremente a través del cuerpo. El centro de un glóbulo rojo tiene una carga eléctrica **POSITIVA**, y la exterior **NEGATIVA**. Esto da oportunidad a que se "repelean" y entonces les da oportunidad a seguir su camino sin golpearse, aglutinarse etc. Así pueden los glóbulos rojos viajar por todo el organismo llevando oxígeno a todo el cuerpo (ya que esa es su función). Esto es nuestro diseño básico... el "deber ser".

¿Eso qué tiene que ver con PERDER GRASA?

Actualmente, la mayor parte de nuestra alimentación está llena de alimentos procesados, cafeína, azúcar y harinas refinadas, embutidos, químicos, colorantes y saborizantes artificiales, refrescos, alcohol, estrés y hasta los sentimientos negativo **SON ÁCIDOS**, acidifican el organismo. Acidifican nuestra sangre y la sangre ácida es como un corrosivo que tenemos dando vueltas en nuestro torrente provocando daños por doquier. No puede llevar oxígeno a los órganos, no puede llevar salud... Entonces ¿qué hace el ácido? Pues el ácido despoja la carga negativa de los glóbulos rojos (la exterior que hace que **NO** se peguen) y entonces se empiezan a agrupar, a golpear, a pegarse entre ellas. Entonces empieza, la mala circulación, los coágulos, menos oxígeno, fatiga crónica, niveles de energía en el suelo y la enfermedad se convierte en una amenaza constante. No sólo se agrupan y golpean, sino que además el exceso de ácido las debilita y provoca su muerte. Cuando se mueren pues general **MÁS ÁCIDO**.. y así se vuelve un círculo que hace que tu sangre **SEA LO MENOS SALUDABLE POSIBLE**. Claramente aquí, nuestro torrente sanguíneo se vuelve ácido y un basurero o depósito de desechos que no queremos.

Y ¿qué pasa entonces?

El cuerpo empieza a hacer uso de sus reservas de minerales alcalinos (huesos por ejemplo) para poder contrarrestar el exceso de ácido. Imagina una pastilla efervescente que ayuda a equilibrar el pH interno. Para ese momento ya llegamos al temido **DÉFICIT ALCALINO**.

Cuando la sangre es más ácida, no sólo son enfermedades las que llegan... llega **LA GRASA** para quedarse, ya que es nuestra herramienta para proteger nuestros órganos vitales de ese ácido "corrosivo" y toxinas que ingresan voluntaria e involuntariamente, como mecanismo de protección. Nuestro organismo "almacena" el ácido/toxinas en **GRASA**. Así que es otro enfoque de la grasa. Este tipo de grasa **NO** es mala, al contrario, nos está salvando de padecimientos que no queremos. Es por esto que, al desin-

toxicarse uno, pierde grasa. La grasa se queda sin "empleo" y se va junto con las toxinas/ácido y todo comienza a regresar a su estado natural.

La causa del cáncer, de enfermedades cardíacas, arteriosclerosis, hipertensión, problemas de la piel, asma, alergias, obesidad etc están relacionadas casi en su totalidad con LA ACIDOSIS.

LA ENFERMEDAD SE DESARROLLA EN UN AMBIENTE ÁCIDO. Así que, hay que atacar la "fuente" principal del problema. El exceso de ácido en nuestra sangre.

Alcalinízate... toma jugos de vegetales con una fruta o sin fruta. Es un remedio accesible, natural, efectivo, perfecto, saludable, sin efectos secundarios negativos y puro beneficios. Yo te recomiendo un dos jugos verdes al día. Así puedes asegurar la ingesta de vegetales, hojas verdes y frutas que la Organización Mundial de la Salud recomienda para prevenir enfermedades serias y padecimientos crónicos.

No te acostumbres a sentirte mal, ni te pongas a dieta... sólo cambia de hábitos y recupera tu estado natural ... LA SALUD.

“No te acostumbres a sentirte mal, ni te pongas a dieta... Sólo cambia de hábitos y recupera tu estado natural ... la salud.”

Jugo de vegetales

Pierde Grasa

1 pepino - 4 hojas de berza - 1 limón
2 ramas de perejil - 4 tallos de apio



hábitos.mx

Al extractor de
jugos, en ayunas

Jugo de vegetales Pierde Grasa

4 tallos de apio - 1/2 chayote - 1/2 pepino
5 hojas de lechuga - 1/2 limón - Albahaca al gusto

**hábitos.mx**
HEALTH COACHING

Al extractor
de jugos, en
ayunas

Jugo de vegetales pierde Grasa

1 puño de berza - 1 limón - 1 lechuga orejona
1 tomatillo verde - 1/2 pepino

Al extractor
de jugos, en
ayunas



hábitos.mx
HEALTH COACHING

Jugo de vegetales pierde Grasa

1 tallo de brócoli - 1 rábano chico - 1 limón
1.5 pepino - 1 puño de espinaca

1 cda de vinagre
de manzana
(opcional)

Al extractor
de jugos, en
ayunas



hábitos.mx
HEALTH COACHING

Jugo de vegetales Pierde Grasa

hábitos.mx

1 pepino - 1 zanahoria - 1 tomatillo verde

1 limón - 3 tallos de apio - 2 hojas de espinaca

hábitos.mx

hábitos.mx

hábitos.mx
HEALTH COACHING

Al extractor
de jugos, en
ayunas

hábitos.mx

hábitos.mx

hábitos.mx

Jugo de vegetales Pierde Grasa

5 hojas de berza - 5 tallos de apio - 1 pepino
1 limón - 1 puño de albahaca

Al extractor
de jugos, en
ayunas



hábitos.mx
HEALTH COACHING

Jugo de vegetales Pierde Grasa

hábitos.mx

hábitos.mx

1 limón - 1 pepino - 1 chayote
1/2 taza de berza - 5 tallos de apio

hábitos.mx

Al extractor
de jugos, en
ayunas

hábitos.mx

HEALTH COACHING

hábitos.mx

hábitos.mx

hábitos.mx

JUGO DE VEGETALES

Piende grasa

hábitos.mx

hábitos.mx

1 LIMÓN - 1/2 TAZA DE ACELGA

3 RAMAS DE HIERBABUENA

1 PEPINO - 1 TOMATILLO VERDE - 1/2 CHAYOTE

Al extractor de
jugos, en ayunas

