

PROGRAMA DETOX 5 DÍAS



PROGRAMA DETOX 5 DÍAS

EL INICIO DE UNA
VIDA MÁS SANA

DetoX 5-Días de Fuxion® es un programa que busca enseñarte a nutrir bien tu cuerpo y darle el equilibrio que necesita para potenciar su sistema de auto-limpieza; y así mejorar las funciones depurativas que ya tiene incorporadas.

La "detoxificación", además de ser un proceso natural del cuerpo para eliminar toxinas, es una etapa de transformación, revitalización y rejuvenecimiento. Fuxion® busca ayudarte en este proceso brindándote **un plan equilibrado que busca instalar hábitos positivos para lograr un estilo de vida más sano** que se sostenga en tres pilares principales: alimentación sana, ejercicio regular y bienestar mental.

El Plan de alimentación DetoX 5-Días ha sido elaborado por nuestro staff de nutricionistas y te ofrece un plan rico en nutrientes que **incorpora productos Fuxion®, para lograr el balance óptimo de proteínas, fibras, carbohidratos y grasas saludables que tu cuerpo necesita para mantener robusto su sistema de purificación y renovación.** Encontrarás dietas saludables enriquecidas con complementos nutricionales de origen natural y una ingesta adecuada de líquidos que -complementadas con técnicas de respiración, ejercicio regular, meditación y sueño suficiente- te permitirán eliminar los hábitos tóxicos de tu vida y enfocarte en tu bienestar.

El Programa DetoX 5-Días de Fuxion® está libre de gluten, caseína, lácteos y aditivos artificiales. Es un plan que contribuye con la buena función del hígado, disminuye la carga tóxica al contribuir a una función renal saludable, provee antioxidantes, apoya las vías metabólicas dependientes de nutrientes, contribuye a equilibrar el metabolismo hormonal y facilita un tránsito digestivo regular entre otros.

Bienvenido a una vida más sana...

FUXION



PROGRAMA
DETOX
5 DÍAS

FUXION

PLAN NUTRICIONAL PARA EL PROGRAMA

DÍA 0	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
AYUNAS					
DESAYUNO					
MEDIA MAÑANA					
ALMUERZO					
MEDIA TARDE					
CENA					
PRE - CAMA					

TODO EL DÍA

H₂O

10 VASOS DE AGUA FRÍA O TIBIA DURANTE TODO EL DÍA

LIBRE: BASTONES DE APIO, ZUCCHINI, PEPINO O ZANAHORIA EN CASO DE HAMBRE



PROGRAMA
DETOX
5-DÍAS

FUXION

PLAN NUTRICIONAL PARA EL PROGRAMA

DÍA 0	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
AYUNAS	<ul style="list-style-type: none">1 stick de Rexet en 3/4 de vaso de aguaEjercicios de respiración15 min de ejercicio físico	<ul style="list-style-type: none">1 stick de Rexet en 3/4 de vaso de aguaEjercicios de respiración15 min de ejercicio físico	<ul style="list-style-type: none">1 stick de Rexet en 3/4 de vaso de aguaEjercicios de respiración15 min de ejercicio físico	<ul style="list-style-type: none">1 stick de Rexet en 3/4 de vaso de aguaEjercicios de respiración15 min de ejercicio físico	<ul style="list-style-type: none">1 stick de Rexet en 3/4 de vaso de aguaEjercicios de respiración15 min de ejercicio físico
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none">Jugo DETOX FASE 1 (1 stick de CIBALANCE + zumo de naranja, piña en trozos, apio, kiwi, linaza y agua).	<ul style="list-style-type: none">Extracto Jugo Salud Hígado (1 stick de Thermo T3 + jugo de manzana verde, zanahoria, alcachofa cruda, espárrago, naranja y agua).	<ul style="list-style-type: none">Jugo DETOX FASE 2 (1 stick de CIBALANCE + jugo de piña, pepino, limón, culantro, hierbabuena, linaza y agua).	<ul style="list-style-type: none">Extracto Jugo Salud Pancreas (1 Stick Berry Balance + jugo de arándanos y betarraga, zanahoria, manzana verde, limón y agua).	<ul style="list-style-type: none">Jugo DETOX FASE 3 (1 stick CIBALANCE + jugo de manzana verde, piña, perejil, limón y agua).
MEDIA MAÑANA	<ul style="list-style-type: none">1 Batido de Protein Active Fit (Vainilla & Canela) + 1 Granadilla o 1 tuna.	<ul style="list-style-type: none">1 Batido de Protein Active Fit (Vainilla & Canela) + 1 Tuna o 1 granadilla.	<ul style="list-style-type: none">1 Batido de Protein Active Fit (Vainilla & Canela) + 1 taza de piña o arándanos.	<ul style="list-style-type: none">1 Batido de Protein Active Fit (Vainilla & Canela) + 1 taza de arándanos o 1/4 de lúcumas.	<ul style="list-style-type: none">1 Batido de Protein Active Fit (Vainilla & Canela) + 1 taza de fresas o 1 manzana.
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none">Sopa o Crema de Vegetales Detox (apio, poro, zanahoria, brócoli, zapallo, ajo, hierba buena, sal y pimienta). Espolvorear generosamente con culantro fresco picado. Aliño: zumo de 1 limón, perejil picado, ajo prensado y aceite de oliva.2 huevos1 papa o choclo sancochado	<ul style="list-style-type: none">Ensalada Detox de Inicio (Betarraga, zanahoria ralladas, espinaca, alcachofa. 1/2 palta en dados, pecanas picadas o nueces o castañas) Rociar 1 chda de ajonjolí tostado. Aliño: zumo de 1 limón, perejil picado, ajo prensado y aceite de oliva.	<ul style="list-style-type: none">Ensalada Detox de Transición (Lechugas romanas verdes, espinaca picada, alcachofa, zanahoria rallada, 1/2 palta en dados, papa blanca mediana hervida con cáscara). Rociar con ajonjolí. Aliño: zumo de 1 limón, perejil picado, ajo prensado y aceite de oliva.Pescado al horno c/ zumo de limón o Hamburguesa de Lentejas.	<ul style="list-style-type: none">Ensalada Detox de Término (Espárragos al vapor, rabanito, vainitas, zanahoria rallada, 1/2 palta en dados). Rociar con ajonjolí. Aliño: zumo de 1 limón, perejil picado, ajo prensado y aceite de oliva.Pescado a la olla con cebolla en aros, tomate, kion rallado o molido, vinagre y perejil. + 1/2tz de camote hervido o Garbanzos con Acelga.	<ul style="list-style-type: none">Ensalada Detox Balanceada (Vainitas, lechuga romana, betarraga rallada, pepino en dados, 1/2 palta en dados o 6 aceitunas). Rociar con 1 chda de ajonjolí. Aliño: zumo de 1 limón, perejil picado, ajo prensado y aceite de oliva.Pollo o pavo al ajo, 1 chda de aceite de oliva, sal, perejil picado. + 1 chcollo desgranado o Hamburguesa de Quinoa.
MEDIA TARDE	<ul style="list-style-type: none">1 Batido BioPro Active Fit + 6 almendras tostadas (o 2 pecanas).	<ul style="list-style-type: none">1 Sopa Protein Xoup (Crema Criolla) + bastones de apio.	<ul style="list-style-type: none">1 Batido BioPro Active Fit + 1/2 plátano (fresco o congelado) y canela.	<ul style="list-style-type: none">1 sopa Protein Xoup (Espárragos y Alcachofas) + 6 almendras tostadas o 2 pecanas.	<ul style="list-style-type: none">1 Batido BioPro Active Fit + 3/4 de taza de piña o papaya.
CENA	<ul style="list-style-type: none">Sopa o Crema de Vegetales Detox (la misma del almuerzo). Acompañar con culantro fresco picado.2 huevos ó 4 claras1 papa o choclo sancochado	<ul style="list-style-type: none">Sopa de tomate Detox (3 tomates, 1/2 cebolla, 1 diente de ajo, 1/2 pimienta, 1 hoja de laurel, sal/pimienta, aceite de oliva)2 huevos ó 4 claras	<ul style="list-style-type: none">Sopa de Quinoa Detox (cebolla blanca, quinoa, hojas de menta, sal, culantro, tomate y aceite de oliva)Pescado al horno (con zumo de naranja, sal y perejil) o Hamburguesa de Lentejas	<ul style="list-style-type: none">Crema de Zanahoria Detox (zanahoria, cebolla blanca, kion, ajo, curry, culantro, aceite de oliva, sal, agua, perejil picado + arroz integral cocido)Pescado a la olla (lo mismo del almuerzo) o Garbanzos con Acelga	<ul style="list-style-type: none">Aguadito de Pollo o Crema de Espárragos Detox + Hamburguesa de Quinoa
PRE - CAMA	<ul style="list-style-type: none">1 stick de Liquid Fiber En un vaso de agua fría. Ejercicios de Respiración Meditación8 horas de sueño	<ul style="list-style-type: none">1/2 de Prunex1 en 1/2 taza de agua caliente (o 1 sobre en caso de estreñimiento).Ejercicios de Respiración Meditación8 horas de sueño	<ul style="list-style-type: none">1 stick de Liquid Fiber En un vaso de agua fría. Ejercicios de Respiración Meditación8 horas de sueño	<ul style="list-style-type: none">1/2 de Prunex1 en 1/2 taza de agua caliente (o 1 sobre en caso de estreñimiento).Ejercicios de Respiración Meditación8 horas de sueño	<ul style="list-style-type: none">1 stick de Flora Liv En un vaso de agua fría. Ejercicios de Respiración Meditación8 horas de sueño

TODO EL DÍA

H₂O

10 VASOS DE AGUA FRÍA O TIBIA DURANTE TODO EL DÍA

LIBRE: BASTONES DE APIO, ZUCCHINI, PEPINO O ZANAHORIA EN CASO DE HAMBRE



* Ver recetas en la Guía del Programa

BIENVENIDO AL PROGRAMA

DETOX

5 DÍAS 

EL INICIO DE UNA VIDA MÁS SANA

¿Qué tal si te digo que varios de los síntomas que a veces experimentas desde mal humor a dolores de cabeza, estreñimiento o problemas de piel, baja energía o depresión, pueden ser resultado de estar con el cuerpo intoxicado?

Nos hemos convertido en estresados crónicos, dormimos poco y comemos alimentos procesados de baja calidad nutricional (desmineralizados, expuestos a pesticidas, con colorantes y saborizantes artificiales) y vivimos en un entorno cargado de contaminación ambiental, con una sobrecarga de químicos, toxinas y radiación; lo que satura nuestro sistema de autolimpieza, obligando al cuerpo a trabajar más, robándole energía y postergando la labor interna de limpieza diaria; así tu cuerpo cansado y saturado ya no tiene la energía, ni el tiempo para desintoxicarse, rejuvenecer y prosperar.

El hábito de detoxificación o limpieza es esencial en la vida moderna. Una buena limpieza hace descansar tu sistema digestivo, remueve los residuos de alimentos que agotan la energía y te provee de abundantes nutrientes que te equilibran y te revitalizan. Limpiar tu cuerpo de toxinas mediante la dieta correcta, óptima hidratación, el ejercicio diario, el aire fresco, la meditación y el sueño reparador te ayudarán a recargarte de energía, a corregir tu metabolismo, preparan tu cuerpo para cualquier proceso como una dieta para bajar de peso, y ayudan a mantenerte saludable más allá de lo normal.



¿QUÉ ES DETOX?

Es un proceso que ayuda a mejorar las funciones desintoxicantes que el cuerpo ya tiene incorporadas; apoyando a que el sistema de depuración de residuos funcione de manera correcta.

El cuerpo humano está equipado con un sistema que tiene sus propios mecanismos para desintoxicar, remover y eliminar residuos: los pulmones, el hígado, el colon, los riñones, la sangre, la linfa y la piel son centrales controladas químicamente que responden a señales para remover residuos.

Cuando la mayoría de tus energías están concentradas en los estudios, el trabajo y el estrés de la vida diaria, es importante que conscientemente escojas un espacio de tiempo cada mes para la limpieza y la renovación; porque evitar la intoxicación del cuerpo es bueno ... pero promover las funciones depuración que el cuerpo ya tiene incorporadas es imprescindible en el mundo de hoy.

Te recomendamos repetir este esquema de limpieza una vez al mes para "resetear" o reiniciar tu organismo, adquirir nuevos hábitos y lograr un cambio positivo en tu vida.



TE PRESENTAMOS EL PROGRAMA

DETOX

5 DÍAS

El Programa DetoX 5-Días te da la oportunidad de reiniciarte, cambiar tu estilo de vida y romper con hábitos poco saludables, para mejorar tu salud y tu vida. Es un programa creado específicamente para ayudarte a desintoxicar tu cuerpo en cinco días y limpiarlo de elementos tóxicos causados por hábitos inconsistentes.



ALIMENTACIÓN SANA Y BALANCEADA

OXIGENACIÓN

HIDRATACIÓN

EJERCICIOS MENTE Y CUERPO

HIDRATACIÓN

OXIGENACIÓN

RELAJACIÓN

SUEÑO



LOS 5 HÁBITOS DETOX SALUDABLES A INSTALAR

Según el **Institute for Functional Medicine** (2017), una visión integral para renovar tu organismo, favorecer la detoxificación, prevenir enfermedades y restaurar la salud debe incluir: i) Un estilo de vida en equilibrio, ii) una dieta detoxificante, iii) presencia de nutraceuticos.

El **PROGRAMA DETOX 5-DÍAS** contempla estos puntos y los agrupa en 5 aspectos que deben ser reforzados para que la desintoxicación y purificación de tu cuerpo y mente sean continuas:

1. Oxigenación
2. Hidratación
3. Nutrición
4. Revitalización
5. Sueño

Todo esto te ayudará a nutrir tus células adecuadamente y hará que el proceso de desintoxicación sea más completo.

1. OXIGENACIÓN



DALE OXÍGENO A TUS CÉLULAS

Con una buena respiración, no solo mantienes vivas tus células, sino que también mejoras la producción de energía para tu cuerpo.

Técnica de respiración:

Recuerda detenerte dos veces al día (al levantarte en la mañana y al acostarte por la noche) y hacer **10 RESPIRACIONES PODEROSAS** siguiendo estas indicaciones:

1. Inhala contando 10 segundos.
2. Mantén la respiración contando 10 segundos.
3. Exhala contando 10 segundos.

Respirar profundamente lleva oxígeno a todo nuestro cuerpo y es importante que seas consciente y lo hagas de manera correcta. La respiración nos lleva a distintos estados. Una persona con mala respiración puede sufrir problemas como ansiedad o estados de pánico, ya que se siente vulnerable al no sentir el oxígeno que su cuerpo necesita, alcanzando un estado de agitación. Respirar correctamente nos ayuda a evitar tensiones y estrés.



2. HIDRATACIÓN

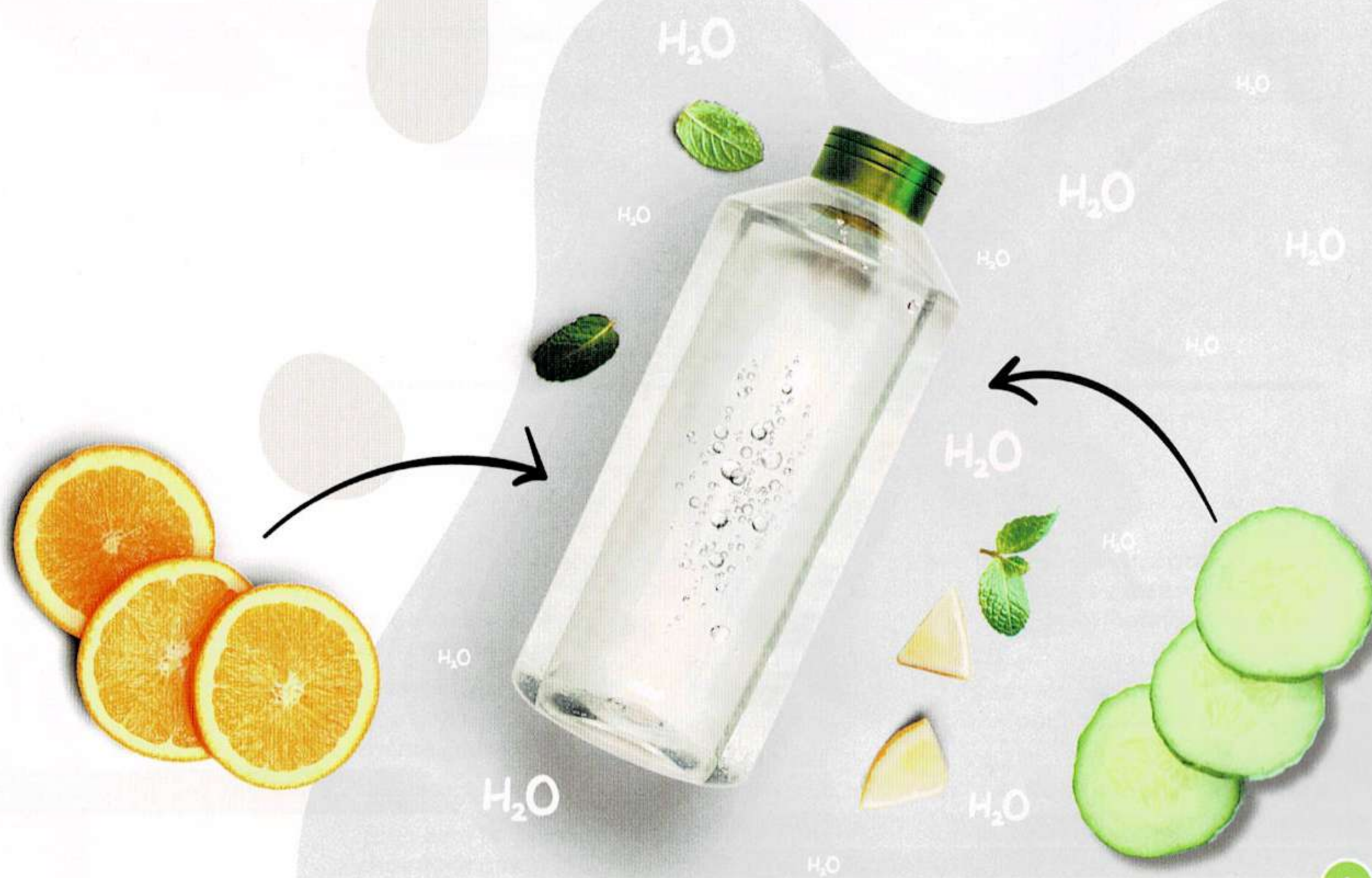


HIDRATA TU CUERPO

¡Hidratar tu cuerpo es algo que debes hacer siempre! Es el hábito más importante que puedes desarrollar porque el agua ayuda a disolver y expulsar todas esas toxinas acumuladas en tu cuerpo; además, es indispensable para mantener tu cuerpo alcalino y alejado de los ácidos.

Hidratación óptima: 10 vasos de líquido al día, incluido jugos, extractos y batidos, de preferencia con el estómago vacío.

Alcaliniza tu agua adicionando unas rodajas de naranja, lima, limón o pepino y hierba buena o menta en ellas.



3. NUTRICIÓN



NUTRE TU CUERPO ADECUADAMENTE PARA QUE TRABAJE

Este programa incluye un plan de alimentación balanceado, en base a dietas sencillas (con deliciosas recetas) y ligeras, complementadas con alimentos funcionales Fuxion que promueven la limpieza, regeneración y revitalización de tu organismo para mantenerlo sano y en equilibrio.

Como parte del Plan Nutricional te proponemos jugos, ensaladas y cremas funcionales, todos ricos en vitaminas y minerales que promueven la producción de enzimas necesarias para llevar a cabo el proceso de desintoxicación; además de un balance de proteínas, carbohidratos y grasas sanas que le da la oportunidad de descansar a tu sistema digestivo y a la vez mantienen tu óptima composición corporal, permitiéndote preservar tu masa muscular.

Los productos Fuxion que complementan este plan, le dan un óptimo soporte a nivel nutricional gracias a su aporte de macronutrientes y micronutrientes, y su fácil digestibilidad. En cuanto más rico en nutrientes sea tu alimentación, mejor funciona el sistema linfático y el metabolismo (*).



(*) El Sistema Linfático es la estructura anatómica formada por una red órganos, ganglios y conductos en forma de tubos diminutos (vasos) que drenan el líquido linfático (o linfa) de los tejidos a la sangre, para mantener equilibrada la concentración de fluidos corporales y defender al cuerpo de elementos tóxicos e infecciones. Es uno de los componentes principales del sistema inmune.



Encuentra los principios del **Plan Nutricional DetoX 5-Días** y sus recetas en las páginas 13 a 17 de este folleto. Verás que es un plan completo que sigue los principios de detoxificación que:

- Minimizan la exposición a toxinas exógenas.
- Aseguran una adecuada hidratación y oxigenación.
- Optimizan la salud intestinal.
- Mejoran la reserva de antioxidantes.
- Reducen la inflamación.
- Favorecen la expulsión de tóxicos.
- Proponen un plan de desintoxicación diaria "suave".

Recuerda que una dieta "Detox" no es una dieta para bajar de peso, sino para desintoxicar el cuerpo. En el caso del Plan Nutricional presentado, si quieres bajar de peso, deberás eliminar los carbohidratos de tu dieta y reemplazarlos por más de los vegetales que te tocaban ese día.



4. REVITALIZACIÓN



REVITALIZA TU CUERPO Y TU MENTE EJERCICIO + ENERGÍA POSITIVA

MAÑANAS

Se recomienda en las mañanas -después del ejercicio de respiración- iniciar el día con una rutina de agradecimiento, para luego hacer 15 a 30 min máximo de ejercicio cardiovascular de baja intensidad, acompañado de música alegre.

MEDITA DIARIAMENTE

Pasa tu atención al entorno, así traerás paz a tu mente y a tu cuerpo

Tranquilízate, Crea un entorno calmado que contribuya a fluir tu mente, eliminando todos aquellos pensamientos y películas creadas en nuestras cabezas que nos sacan del enfoque positivo.

AMA Y AGRADECE

Ocúpate de tu estado emocional, aquí pasa tu atención de tu entorno hacia tu mundo interior.

El amor es el mejor antídoto para las emociones negativas, amar no solo es por alguien, también puede ser por algo... y que mejor si es por tí mismo.

Asegúrate de dedicar tiempo a tu bienestar emocional por lo menos ½ hora cada día de la semana.

EJERCICIOS DIARIOS

Tu cuerpo necesita estar enfocado en limpiar tu sangre, órganos y sistema linfático, por lo que la actividad física durante estos 5 días no deberá ser intensa; más bien sí deberá cargarte de energía positiva y revitalizarte. (entrenamiento cómodo que te permita energizarte, con una respiración profunda y constante, mientras escuchas música que te estimule y motive durante el día). Ejemplo: Baile, caminatas inspiradoras o trotes.





NOCHE

En las noches -después del ejercicio de respiración- termina con una rutina de masaje linfático, meditación y agradecimiento.

MASAJE LINFÁTICO

El objetivo es activar la circulación de la linfa, de los tejidos a la sangre, para que ésta no se estanque ni se sature de sustancias de desecho o gérmenes nocivos. Las manipulaciones específicas del drenaje linfático manual van dirigidas a favorecer el paso de la linfa hacia los ganglios linfáticos regionales superficiales (especialmente desde las piernas, brazos y abdomen).

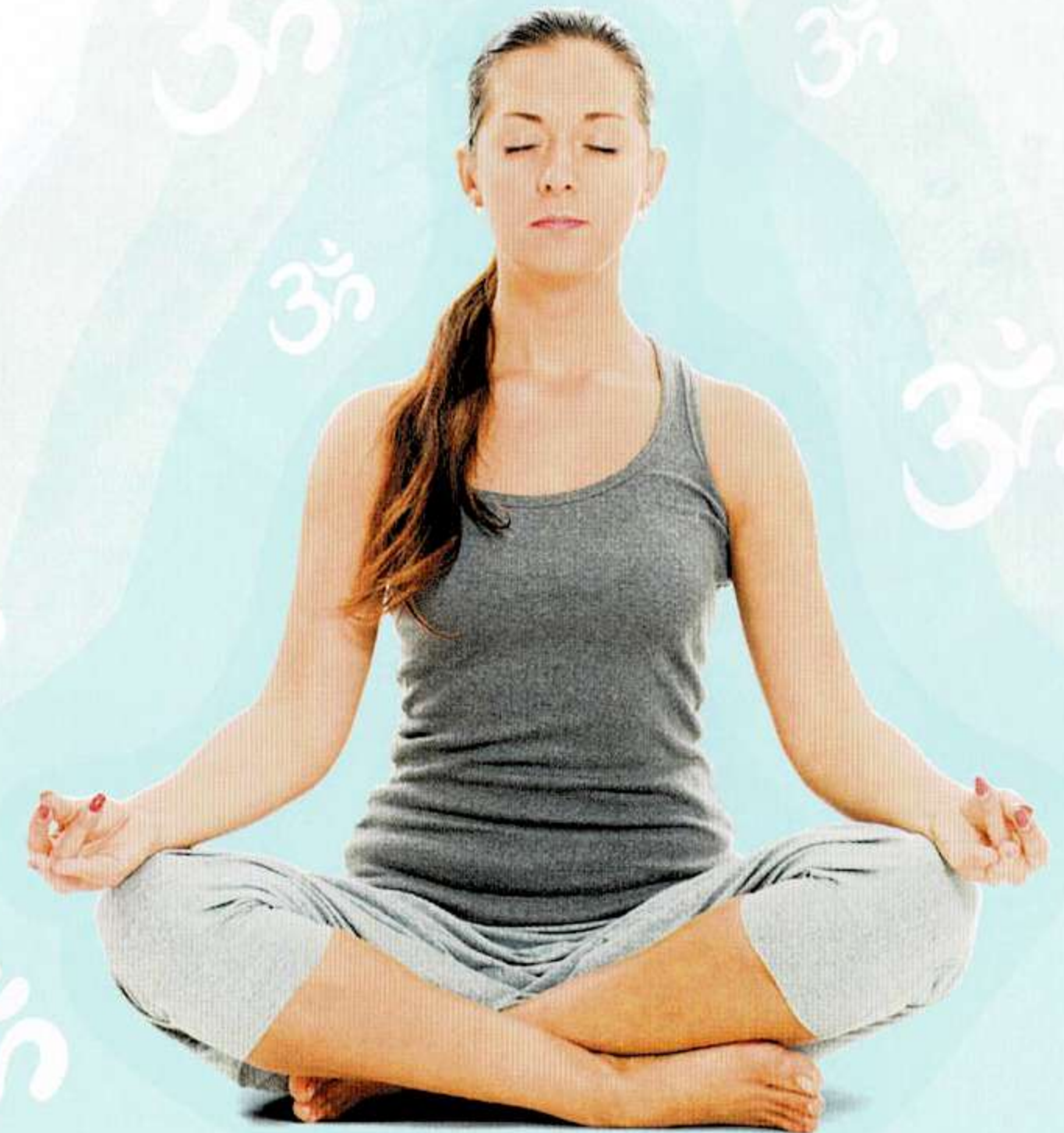
MEDITA

Tranquilízate y repite tu sesión de la mañana.

AMA Y AGRADECE POR LO VIVIDO EN EL DÍA

Aprecia y agradece cada momento vivido y envía tu amor y agradecimiento a las personas que te ayudaron.

Aunque tengas necesidades y deseos en tu vida, concéntrate en lo que ya tienes y siéntete agradecido por ello. Busca las cosas en la vida que despiertan tu gratitud y amor. Haz una lista mental de las cosas que tienes por agradecer y vas a ver cómo esa lista irá creciendo a medida que te enfoques en las cosas buenas de tu vida. Pronto empezarás a sentirte optimista y dichoso. ¡Concéntrate en la abundancia que hay ahora en tu vida! Ve tu vida plena y completa esa visión.



DUERME Y DESCANSA

Preocúpate por conseguir las horas de sueño de calidad. Es importante permitirte descansar y desconectarte. Mientras duermes tu cuerpo sigue trabajando y continúa su proceso de desintoxicación y regeneración celular. Es solamente durante el sueño que el cerebro puede repararse. Además, durante el sueño los niveles de estrés se reducen lo suficiente para que el sistema inmune pueda recargarse.

El sueño es un hábito, eso significa que es posible reeducar la mente y el cuerpo para adquirir nuevamente el hábito del buen dormir.

TÉCNICAS PARA DORMIR

1. Fija una hora para ir a la cama.
2. Crea un entorno tranquilo para dormir.
3. Desarrolla un ritual para dormir.
4. Consigue accesorios adecuados para dormir (antifaz de tela, tapones).
5. Toma una baño caliente.
6. Inventa un mantra o patrón mental para dormir.

Sigue este programa sencillo y completo de nutrición que te permitirá mejorar el rendimiento metabólico para recuperar tu energía, mejorar tu rendimiento mental, tu rendimiento deportivo, mantener un mejor sistema de defensas, mejorar tu apariencia... y sentirte bien! Además, aprenderás a reforzar tu propio sistema de autolimpieza, al brindarte pautas de cómo hacer cambios positivos en tu estilo de vida, para promover la limpieza y renovación constante de tu cuerpo y mente.





ESQUEMA BÁSICO

H₂O
10 VASOS DE AGUA FRÍA O TIBIA DURANTE TODO EL DÍA

LIBRE:
BASTONES DE APIO, ZUCCHINI, PEPINO O ZANAHORIA EN CASO DE HAMBRE

DÍA	
AYUNAS	DETOX + 2 min + 15 min
DESAYUNO	OBALANCE + Jugo Detox
MEDIA MAÑANA	PROTEIN ACTIVE FIT + Fruto
ALMUERZO	Ensalada Detox + Proteína
MEDIA TARDE	PROTEIN ZOLA + Apio
CENA	Sopa de Verduras + Proteína
PRE - CAMA	Ejercicios de Respiración Meditación + 8 horas de sueño



• Te alimentarás 5 veces al día; desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena.

Objetivo: acelerar tu metabolismo.

• Seguirás una dieta inspirada en las estrategias de: i) **ayuno intermitente** (comer sólo alimentos sólidos durante 8 horas del día, el resto sólo líquidos) y ii) **ketogénica** (centrada en el uso de los alimentos disponibles antes de la revolución neolítica).

- Jugos y ensaladas preparados con vegetales crudos.
- Proteínas en forma de batidos, sopas, carne, pescado.
- Frutos secos y raíces saludables.

Objetivo: activar el proceso de autofagia del cuerpo (eliminación de componentes defectuosos), activar la desinflamación y prevenir el envejecimiento.



RECETARIO

PROGRAMA **DETOX** 5-DÍAS

DÍA 1 (Sólo alimentos líquidos para la salud del sistema digestivo)

DESAYUNO

Jugo Detox FASE 1

Ingredientes: 1 stick de **OB**Balance, ½ tz de piña, 1 tallo de apio, 1/2 cucharadita de kiñón, 1 cda de linaza, 200ml de zumo de naranja y 100ml agua o hielo.

Preparación: Licuar la piña, el tallo de apio bien lavado, adicionar **OB**balance, la linaza, el vaso de zumo de naranja, el agua y el kiñón. Cubitos de hielo opcional.

ALMUERZO

Sopa o Crema de Vegetales Detox

Rinde para dos porciones (Almuerzo y cena)

Ingredientes: 2 tzs llenas de apio, poro y zanahoria en dados, 1 tz de brócoli y zapallo picado, 4 dientes de ajo, pizca sal, 2 ramitas de hierba buena y 2 cdas de culantro picado. Opcional: Agregar 2 papas pequeñas sancochadas con cáscara o 1 taza de choclo sancochado.

Preparación: Lavar y picar los vegetales, ponerlos en una olla mediana con agua y llevar a ebullición (tiempo de cocción 10-15 minutos). Al finalizar la cocción retirar la hierbabuena. Licuar la mezcla si se desea tomar como crema. Cubrir con el culantro fresco picado.

Huevos (Revueltos, pasados o hervidos)

Ingredientes: 2 huevos o 4 claras

Preparación pasados: Poner a hervir los huevos en una olla con agua hirviendo por 3 minutos. Retirar, sacar la cáscara y salpimentar. **Revueltos:** En una sartén de teflón cocinar los huevos a fuego medio y revolver hasta que estén cocidos al gusto. Echar sal y pimienta (opcional: espolvorear con Curry). Los huevos también se pueden cocinar dentro de la sopa, si se prefiere.

CENA

Sopa o Crema de Vegetales Detox

(Preparación del almuerzo)

Huevos (Revueltos, pasados o hervidos)

Ingredientes: 2 huevos o 4 claras (variar la preparación de los huevos para no aburrir).

RECETARIO

PROGRAMA
DETOX
5-DÍAS



DÍA 2 (Sólo alimentos vegetales para la salud del hígado)

DESAYUNO

Extracto Salud Hígado

Ingredientes: 1 stick de Thermo T3, 1 zanahoria pequeña, 1 manzana verde, 1 fondo de alcachofa crudo, 1 tallo de espárrago y el zumo de 1 naranja.
Preparación: Licuar todos los ingredientes y completar con agua o hielo al gusto.

ALMUERZO

Ensalada Detox de Inicio

Ingredientes: ½ betarraga rallada, ½ zanahoria rallada, 5 hojas de espinaca, 1 corazón de alcachofa picado, 5 pecanas picadas (o 5 nueces o castañas), ½ palta en dados y 1 cda de ajonjolí tostado.
Preparación: Acomodar en un plato la espinaca, betarraga, zanahoria y alcachofa. Cubrir con los dados de palta, las pecanas y el ajonjolí.
Aliño: Zumo de 1 limón, cda de perejil picado (casi molido), 1 ajo prensado y aceite de oliva.

CENA

Sopa de Tomate Detox

Ingredientes: 3 tomates grandes maduros, ½ cebolla, 1 diente de ajo, ½ pimiento, 1 hoja de laurel, sal, pimienta, 1 chdta. de aceite de oliva.
Preparación: Hervir por 1 min los tomates, sacarlos y meterlos en agua fría para pelarlos. Posteriormente picar los tomates en cubos pequeños y reservar. Picar la cebolla, pimiento y ajo muy pequeños y sofreírlos en una sartén con aceite de oliva. Cocinarlos hasta que la cebolla y el ajo se doren. Añadir los tomates picados, la hoja de laurel, y una pizca de sal y pimienta. Agregar 2 vasos de agua. Bajar el fuego a la mitad y dejar que hierva por 30 minutos. Si se prefiere dejar la sopa de tomate tal como está (con trozos de verdura), o licuarla. Si decide licuarla quitarle primero la hoja de laurel.

Huevos revueltos, pasados o hervidos

Ingredientes: 2 huevos ó 4 claras
Preparación: Revisar Receta Día 1

14

RECETARIO

PROGRAMA
DETOX
5-DÍAS



DÍA 3

DESAYUNO

Jugo Detox FASE 2

Ingredientes: 1 stick de **OX** Balance, ½ pepino sin piel ni semillas, zumo de 1 limón, 1 ramita de culantro, 1 ramita de hierbabuena, 5 dados de piña, 1 cda de linaza y agua o hielo.
Preparación: Licuar todos los ingredientes y completar con agua o hielo al gusto.

ALMUERZO

Ensalada Detox de Transición

Ingredientes: Lechugas romanas verdes al gusto, 5 hojas de espinaca picada, 1 corazón de alcachofa cocido y picado, ½ zanahoria rallada, ½ palta en dados, 1 papa blanca mediana hervida con cáscara en dados y 1 cda de ajonjolí.
Preparación: Acomodar en un plato la lechuga cortada con la mano, la espinaca, alcachofa, zanahoria y papa. Cubrir con los dados de palta y el ajonjolí.
Aliño: Zumo de 1 limón, cda de perejil picado (casi molido), 1 ajo prensado y aceite de oliva.

Pescado al horno

Rinde para 2 porciones (almuerzo y cena)

Ingredientes: 2 filetes de pescado blanco de 120g c/u, zumo de 2 limones, ajo y perejil (para la preparación de la noche se puede variar por zumo de media naranja, ajo y perejil).
Preparación: Poner el pescado en una fuente y cubrir con el jugo de naranja o limón, sal y perejil. Meter al horno por 10 min a 180 °C.

*Opción vegetal: Hamburguesa de Lentejas

Rinde para 2 porciones (2 hamburguesas para el almuerzo y 2 para la cena)

Ingredientes: 1 tz de lentejas, 1/4 tz de zanahoria rallada, 1/4 tz de cebolla picada, 2 dientes de ajo, una pizca de kion, 1/4 cda de cúrcuma, 1/4 cda de orégano, 1 cda de maicena, 1 cucharada de agua fría, aceite de oliva, sal y pimienta.
Preparación: Remojar las lentejas la noche anterior o al menos 4 horas y hervirlas entre 30 y 45 minutos. En un recipiente pequeño agregar la cucharada de maicena con las dos cucharadas de agua, integrar bien y dejar reposar para que adquiera más consistencia. Pasar las lentejas a un tazón grande y triturar con un tenedor para que la masa no quede muy fina. Picar finamente la cebolla y los dientes de ajo, rallar la zanahoria y añadirlos a las lentejas. Salpimentar y añadir la cúrcuma molida, orégano, kió, y finalmente la mezcla de la maicena con agua. Mezclar. Dorar las hamburguesas por ambos lados a fuego bajo con aceite de oliva (evitar que humee).

CENA

Sopa de Quinoa Detox

Ingredientes: 1 cda de cebolla blanca en dados, 5 cdas de quinoa cruda bien lavada, 2 hojas de menta, pizca de sal, 1 cda de culantro, 1 cda de maicena, 1 tomate sin semillas finamente picado en dados, 1 pizca de orégano, 1 cda de cebolla china picada y 1 cda de aceite de oliva.

Preparación: Calentar en una olla la cebolla blanca. Agregar 250ml de agua y llevar a ebullición, luego adicionar la quinoa, la menta, pizca de sal y el culantro. Cocinar la quinoa por 10 min a fuego lento. En paralelo diluir en media onza de agua fría 1 cucharadita de maicena y agregar a la mezcla cuando entre en ebullición. Luego añadir el tomate y el aceite de oliva. Servir y cubrir con el culantro fresco picado.

Pescado al horno. *Opción vegetal: Hamburguesa de Lentejas

(Preparación del almuerzo) (Preparación del almuerzo)

15



DÍA 4 (Alimentos para la salud del páncreas)

DESAYUNO

Extracto Salud Páncreas

Ingredientes: 1 stick de Berry Balance, 1 zanahoria, 1 manzana verde, ½ tz de arándanos o ¼ tz de betarraga, zumo de 1 limón y agua.

Preparación: Licuar todos los ingredientes y completar con agua o hielo al gusto.

ALMUERZO

Ensalada Detox de Término

Ingredientes: 5 Espárragos cocidos al vapor, 4 rabanitos (pueden ser encurtidos previamente), 6 vainitas hervidas, ½ zanahoria rallada, ½ palta en dados y 1 cda de ajonjolí.

Preparación: Mezclar en un plato los espárragos, rabanitos, vainita y zanahoria. Cubrir con la palta y el ajonjolí.

Aliño: Zumo de 1 limón, cda de perejil picado (casi molido), 1 ajo prensado y aceite de oliva.

Pescado a la Olla

Rinde para 2 porciones (almuerzo y cena)

Ingredientes: 2 filetes de pescado blanco de 120g c/u, 2 tomates en rodajas, 1 cebolla grande en aros, 1 cdas de kion molido o rayado, 1/2 taza de vinagre blanco, 2 cdas de perejil picado. Opcional: 1 camote hervido.

Preparación: Poner en una olla pequeña los pedazos de pescado, cubrir con los tomates, los aros de cebolla y el kion, agregar el vinagre blanco y perejil. Echar sal y pimienta al gusto. Tapar la olla y dejar que el pescado se cocine a fuego lento con los jugos que sueltan las verduras por 15 min. Acompañar con el camote hervido.

*Opción Vegetal: Garbanzos con acelga

Rinde para 2 porciones (almuerzo y cena)

Ingredientes: 125g de garbanzos, 25g de acelga, 1/4 cda de aceite de oliva, 1 diente de ajo, ½ cda de zumo de limón, una pizca de comino, una pizca de páprika y una pizca de sal.

Preparación: Hervir los garbanzos aproximadamente 1 hora, escurrir y licuar con el aceite de oliva, limón, ajos, comino, sal y páprika. Picar la acelga en cuadrados medianos y agregar a la mezcla. Se puede agregar aceite de oliva al servir.

CENA

Crema de Zanahoria Detox

Ingredientes: 1 cda de aceite de oliva, 1 cda de cebolla blanca picada, 1/2 cda de kion rayado, sal al gusto, 1 diente de ajo, 1 cda de culantro picado, 300 ml de agua, 1 1/2 zanahoria pelada, curry, ramitas de perejil picado. Opcional: 3 cdas de arroz integral cocido.

Preparación: Calentar en una olla el aceite de oliva (evite humear), dorar a fuego bajo la cebolla, el kion y ajo por 5 minutos. Adicione el agua y la zanahoria trozada previamente. Hervir y luego de iniciar el hervor, tapar y cocinar hasta aprox 25 min. Retirar del fuego y licuar todo. Adicionar las 3 cdas de arroz integral cocido y dejar entibiar. Servir caliente adornando con el culantro fresco picado.

Pescado a la Olla

(Preparación del almuerzo)

*Opción Vegetal: Garbanzos con acelga

(Preparación del almuerzo)



DÍA 5

DESAYUNO

Jugo Detox Energizante FASE 3

Ingredientes: 1 stick de Berry Balance, 1 manzana verde pequeña, 5 dados de piña, 2 ramitas de perejil, zumo de 1 limón, 1 cda de linaza, agua y cubitos de hielo.

Preparación: Licuar todos los ingredientes y completar con agua o hielo al gusto.

ALMUERZO

Ensalada Detox Balanceada

Ingredientes: Lechuga romana al gusto, 6 vainitas, ½ betarraga rallada, ½ pepino en dados, 6 aceitunas sin pepa (o ½ palta en dados) y 1 cda de ajonjolí.

Preparación: Mezclar en un plato todos los ingredientes y rociar con el ajonjolí.

Aliño: Zumo de 1 limón, cda de perejil picado (casi molido), 1 ajo prensado y aceite de oliva.

Pollo o pavo al ajo

Ingredientes: 1 filete de pechuga de 120 gr, 1 diente de ajo triturado, 1 cda de aceite de oliva, sal y perejil picado. Opcional: 1/2 choclo hervido desgranado.

Preparación: Cubrir la pechuga con el ajo triturado y colocar en una fuente junto al choclo desgranado. Rociar con aceite de oliva, sal y perejil picado. Llevar al horno por 15 min a 180 °C.

*Opción Vegetal: Hamburguesa de quinoa

Rinde para 2 porciones (2 hamburguesas para el almuerzo y 2 para la cena)

Ingredientes: ½ tz de quinoa roja cruda, 1 huevo, ½ tz de hojuelas de quinoa o harina de quinoa, jugo de ½ limón y sal marina.

Preparación: Lavar previamente la quinoa roja con abundante agua frotando y enjuagando (repita el proceso 4 veces). Cocinar la quinoa roja por 15 min colocándola en el agua cuando esta haya iniciado ebullición. Una vez que cocine y se seque el agua, deje enfriar. Batir 1 huevo y combinar con la quinoa cocida, sal marina y gotas de ½ limón. Formar 4 hamburguesas y cubrir cada una con hojuelas de quinoa o harina de quinoa. Dejar enfriar en el refrigerador 1 hora (o prepararlas la noche anterior). Cocinar la hamburguesa con 1 cda de aceite de oliva a fuego lento. Servir la hamburguesa con aliño y/u perejil picado y/u orégano en polvo.

CENA

Aguadito de Pollo Detox

Ingredientes: 1 cda de aceite de oliva, 80 gr de pechuga de pollo sin piel, ¼ de cebolla picada, 1 cda colmada de culantro licuado, 1 cda de ají amarillo molido, 1 cda de alverjas, 1 cda de pimiento en tiras, ¼ de tz o 2 cdas de arroz integral, ½ papa amarilla mediana, pelada y en dados. Considerar 300 ml de agua caliente (o caldo de pollo). Sal, pimienta y jugo de limón al gusto.

Preparación: Caliente el aceite en una olla, a fuego medio. Sazone la pechuga de pollo con sal y pique en dados, dórelas durante cuatro minutos por todos sus lados. Retire el pollo de la olla y en ese mismo aceite dore la cebolla con una pizca de comino, durante tres minutos. Agregue el ají amarillo y el culantro, mezcle bien y cocine el aderezo durante cinco minutos. Incorpore las alverjas, el pimiento, el arroz y los trozos de pollo. Vierta el agua caliente y baje el fuego. Tape la olla y deje cocinar durante 30 minutos. Eche la papa en dados en el aguadito y deje cocinar durante 10 minutos más. Retire del fuego y sirva de inmediato.

*Opción vegetal:

Hamburguesa de quinoa (Preparación del almuerzo) +

Crema de Espárragos Detox

Ingredientes: 5 espárragos frescos, ½ tz de papa en dados, 1 rama de hierbabuena, 300ml de agua, 1 cda de cebolla roja picada, 1 cda de aceite de oliva y 1 cda de culantro.

Preparación: Retirar los tallos de los espárragos y lavarlos bien. Colocar en una olla los espárragos y ½ tz de papa en dados, cocinarlos a fuego medio durante 8 a 10 minutos con la hierbabuena. En una sartén aparte dorar a fuego bajo la cebolla con el aceite de oliva por 3 minutos. Retirar de la olla la hierbabuena. Adicionar a la mezcla el aderezo de la cebolla y licuar. Sirva cubriendo con el culantro fresco picado.



	<p>FRUTAS 1 piña grande, 3 naranjas grandes, 3 manzanas verdes, 100g de arándanos, 6 limones. Frutas de media mañana y tarde (a tu elección): granadilla, tuna, fresas, arándanos azules, lúcuma, pera, plátano y/o papaya.</p>
	<p>Verduras Alverjas, 1 ají amarillo, 1 pimiento, 2 tallos de apio, 2 poros, 1 brocoli, 1 zapallo loche, 5 zanahorias medianas, 4 fondos de alcachofa, 10 espárragos, 6 limones, 1 pepino grande, 3 betarragas grandes, 4 papas blancas, 4 cebollas, 2 choclos, 5 dientes de ajo, 4 rabanitos, 15 vainitas, 5 tomates, 1 camote, 1 kion grande, espinaca, lechuga romana, 6 aceitunas, 3 paltas, 1 paquete de hierba buena, 1 paquete de culantro, 1 paquete de perejil y 1 paquete de menta. Vegetales de media mañana y tarde (a su elección): tallos de apio o bastones de zanahoria. Opción vegetal (sustituir ingredientes del pescado, pollo o pavo e incluir): 1 zanahoria, 1 cebolla, 3 dientes de ajo y acelga.</p>
	<p>Grasas 3 cdas de linaza, 4 cdas de ajonjolí, 5 pecanas (o nueces o castañas) y aceite de oliva. Grasas de media tarde (a tu elección): pecanas o almendras.</p>
	<p>Carbohidratos 60g de arroz integral.</p>
	<p>Proteínas 4 filetes de pescado blanco de 120g c/u, 2 filetes se pechuga de pollo o pavo de 120g c/u, 6 huevos (si escogerá solo las claras considerar 12 huevos) y 50g de quinoa. Opción vegetal (sustituir ingredientes del pescado, pollo o pavo e incluir): 1 huevo, 300g de lentejas, 250g de garbanzos, 100g de quinoa roja y 100g de harina de quinoa u hojuelas de quinoa).</p>
	<p>Otros Vinagre blanco, kion, curry, comino, hoja de laurel, sal y pimienta. Opción vegetal (sustituir ingredientes del pescado, pollo o pavo e incluir): cúrcuma, orégano, 10g de maicena, comino, páprika y sal marina).</p>
	<p>Complementos Nutricionales 1 caja del Programa Detox 5-Días de Fuxion.</p>

PRODUCTOS FUXION

Conoce nuestros productos que te acompañarán en este recorrido:

Prunex1®

Bebida frutal en base a mix de fibras solubles y extracto de guindones, los cuales representan una alternativa eficaz en casos de estreñimiento, promoviendo la desintoxicación del colon y el alivio de los síntomas ocasionales del estreñimiento.



Flora Liv®

Deliciosa bebida de granadilla con más de 10 mil millones de bacterias probióticas que llegan vivas al intestino. Estos microorganismos ayudan a inhibir el crecimiento de bacterias negativas en el colon, además de restablecer, equilibrar y mantener la flora bacteriana intestinal, reforzando así la salud digestiva y activando las defensas naturales del organismo. Promueve una función digestiva saludable y refuerza el sistema inmune.



Liquid Fiber®

Refrescante bebida con sabor a limón en base a fibra soluble y micronutrientes que trabajan en el colon promoviendo el tránsito intestinal (acción como fibra alimentaria) y manteniendo el equilibrio bacteriano de la flora intestinal (efecto prebiótico). Esta bebida al combinar fibras de inulina cadena de cadena larga y corta, ayuda a regular el tránsito intestinal, mejora la absorción micronutrientes como el calcio (+20%) y reduce la absorción del azúcar y la grasa.



PRODUCTOS FUXION
PROGRAMA
DETOX
5-DÍAS 

Conoce nuestros productos que te acompañarán en este recorrido:

Rexet®

Refrescante bebida funcional efervescente de origen natural en base a extractos vegetales, vitaminas del complejo B, sales y minerales que ayudan a tu cuerpo a desintoxicarse de manera saludable; porque está hecho en base a alimentos que ayudan a proteger al hígado y a promover su función desintoxicante; mientras brinda una sensación de confort en el sistema digestivo.



α Balance®

Saludable bebida a base de vegetales verdes ricos en clorofila, los cuales promueven el equilibrio ácido-alcalino en el cuerpo promoviendo un óptimo pH.; así como la limpieza y desintoxicación del organismo, al promover la eliminación de toxinas producidas por la mala alimentación, estrés, contaminación y excesos.



Berry Balance®

Deliciosa bebida a base de extracto de cranberry (proantocianidinas) y bayas ricas en antioxidantes, enriquecida con infusión de piña y cultivos probióticos que favorecen el mantenimiento de un tracto urinario saludable y la eliminación de bacterias dañinas que suelen adherirse a las paredes de la vejiga. Previene las molestias del tracto urinario causadas por gérmenes.



20

PRODUCTOS FUXION
PROGRAMA
DETOX
5-DÍAS 

Conoce nuestros productos que te acompañarán en este recorrido:

Protein Active Fit®

Proteína de origen 100% vegetal, en base a BioProtein Active®, la formulación de proteínas vegetales activas de Fuxion con 100% de biodisponibilidad y mejor absorción. Está potenciada con Tamarindo Malabar, L-Carnitina, vitamina del complejo B, cromo y zinc en molécula orgánica, para acelerar tu metabolismo y promover la quema de grasa y la tonificación muscular. Fórmula baja en calorías, libre de alérgenos y de alto valor biológico. Gracias a la combinación de sus ingredientes germinados, tu cuerpo recibirá los nutrientes intactos que te ofrece cada componente.



Protein Xoup®

Un delicioso mix de proteínas funcionales en forma de sopas instantáneas, hechas a base de BioProtein Active®, la formulación de proteínas vegetales de Fuxion que te ofrece una mejor absorción y 100% de biodisponibilidad, lo que te permite una mejor nutrición a nivel celular.

Las PROTEIN XOUP están potenciadas por Slendesta y CLA (Ácido Linoleico Conjugado, un ingrediente que, en sinergia con BioProtein Active®, acelera tu metabolismo, previene la acumulación de grasa y promueve la tonificación muscular).



Thermo T3®

Deliciosa combinación de té rojo, verde y negro con aminoácidos, Vitamina B6 (extraída de la albahaca), el cromo en molécula orgánica y extractos frutales de efecto termogénico que te ayuda a quemar grasa del cuerpo de manera más eficiente y contribuyen a acelerar tu metabolismo energético.



21

TIPS PARA MANTENER UNA VIDA SANA DESPUÉS DEL DETOX

Aliméntate inteligentemente, de una manera que te de satisfacción y que te haga sentir exitoso y sano. Come ligero y asegúrate que tu alimentación tenga alto contenido líquido y que gran parte de tus alimentos estén crudos, de preferencia orgánicos, que tu dieta sea rica en vegetales, proteínas de alto valor biológico y complementala con alimentos funcionales. Siempre continúa educándote en tu bienestar y salud.

Recomendaciones:

- Trata de consumir alimentos orgánicos/ sin procesar
- Come más frutas y verduras. Recuerda que la variedad de colores es tan importante como la cantidad...¡Ninguna tiene todos los nutrientes que tu cuerpo necesita!
- Enfócate en consumir carbohidratos complejos de calidad (no procesados e integrales), por ejemplo, consumiendo quinoa, menestras y arroz integral.
- Incluye grasas saludables en tu dieta como aceites vegetales (de oliva, canola, etc), nueces y palta/aguacate.
- Tener ingredientes de alta calidad a la mano puede ayudar a darle más sabor a tu plato: hierbas, vinagre balsámico o nueces que te ayudaran a seguir tu régimen alimenticio fácilmente.
- Elimina la comida enlatada o empaquetada.
- Evita calentar tu comida en recipientes plásticos en el microondas.
- Trata de evadir fuentes de proteínas potencialmente alergénicos como los lácteos, el gluten y cereales para minimizar la inflamación.
- Deja tus hábitos destructivos; adopta nuevos que aportarán a tu crecimiento personal. Empieza reemplazando el alcohol o bebidas con azúcares añadidos por agua, camina en las mañanas, práctica la meditación y enfoca tu mente en pensamientos positivos.



23

¿POR QUÉ DETOX?

PARA SALIR **RENOVADO**

RECARGADO DE ENERGÍA
Y BUENA ONDA

MENTE **MÁS ÁGIL**

CLARIDAD MENTAL
Y MEJOR APRENDIZAJE

MEJOR **HUMOR**

PIEL MÁS RADIANTE,
Y CABELLO BRILLANTE



CON EL CUERPO
Y EL METABOLISMO LISTOS PARA
INICIAR UNA DIETA COMO EL 5/14

PROGRAMA
DETOX
5 DÍAS 

