

201 JUGOS

PARA LA SALUD

TOTAL

Recetario estacional para
revitalizar tu cuerpo,
hormonas y sistema inmune

INCLUYE
201
RECETAS

ORGANIZADO
por estaciones
y beneficios

Ideal para toda la familia

201 Zumos Estacionales para el Bienestar Total

Recetario Natural de Frutas y Verduras para la Salud, Hormonas y Sistema Inmunológico

Introducción

Este recetario ha sido diseñado para ayudarte a mejorar tu salud, fortalecer el sistema inmunológico y regular las hormonas de forma natural mediante el consumo de zumos extraídos en frío con un extractor de nutrientes. Cada receta ha sido cuidadosamente pensada teniendo en cuenta los principios de la medicina oriental y china, aprovechando los ingredientes de cada estación del año en España. Este enfoque estacional asegura que obtengas el mayor valor nutricional posible mientras cuidas tu cuerpo de manera integral.

Cómo usar este recetario

Las recetas están organizadas por estaciones (Primavera, Verano, Otoño, Invierno) y clasificadas según sus beneficios. Cada receta incluye ingredientes, cantidades exactas, beneficios y recomendaciones de consumo. Utiliza este recetario como guía diaria o semanal para mejorar tu bienestar físico, hormonal y emocional.

Como complemento Rutina mas afirmaciones.

Primavera #01 – “Renacer Hormonal”

Objetivo:  Regulación hormonal femenina,  Inmunidad

Inspirado en: Medicina China – equilibrio de Yin y Yang

Ingredientes:

- 1 remolacha mediana (cruda y pelada)
- 1 manzana verde
- 1 puñado de espinacas
- ½ pepino
- 1 rodaja fina de jengibre fresco
- 100 ml de agua mineral

Preparación:

Pasar todos los ingredientes por el extractor de nutrientes. Servir frío inmediatamente.

Beneficios:

- - Estimula la producción de estrógenos naturales
- - Limpia el hígado y mejora la absorción de hierro
- - Refuerza el sistema inmunológico
- - Favorece el equilibrio hormonal durante el ciclo menstrual

Verano #01 – “Energía Tropical”

Objetivo:  Energía y vitalidad,  Inmunidad

Inspirado en: Medicina Oriental – tonificación del Qi

Ingredientes:

- 2 rodajas de piña
- 1 mango pequeño
- ½ lima
- 4 hojas de albahaca fresca
- 150 ml de agua de coco

Preparación:

Procesar todos los ingredientes en el extractor. Servir bien frío.

Beneficios:

- - Aumenta los niveles de energía natural
- - Hidrata profundamente
- - Ayuda a la digestión y al sistema linfático

🍁 Otoño #01 – “Defensa Dorada”

Objetivo: 💪 Inmunidad, 🧠 Claridad mental

Inspirado en: Medicina China – fortalecimiento del pulmón

Ingredientes:

- 2 zanahorias
- 1 manzana roja
- 1 trozo pequeño de cúrcuma fresca
- 1 tallo de apio
- 100 ml de agua

Preparación:

Extraer todo en frío. Tomar por la mañana.

Beneficios:

- - Fortalece los pulmones
- - Reduce la inflamación
- - Aumenta la concentración

❄️ Invierno #01 – “Calor Interno”

Objetivo: 💪 Inmunidad, 🔥 Vitalidad masculina

Inspirado en: Medicina Oriental – circulación de energía

Ingredientes:

- 1 naranja
- 1 trozo de jengibre fresco
- 1 remolacha pequeña
- ½ granada
- 100 ml de agua templada

Preparación:

Extraer todo y consumir ligeramente tibio.

Beneficios:

- - Activa la circulación sanguínea
- - Calienta el cuerpo desde el interior
- - Mejora la función sexual masculina

🌻 Primavera #02 – “Luz Femenina”

Objetivo: 🌸 Regulación hormonal femenina

Ingredientes:

- 1 zanahoria
- 1 manzana verde
- ½ remolacha
- 1 ramita de perejil
- 100 ml de agua mineral

Preparación: Extraer en frío y beber en ayunas.

Beneficios: Apoya el equilibrio hormonal y depura el hígado.

🌻 Primavera #03 – “Despertar del Qi”

Objetivo: 🔥 Energía y vitalidad

Ingredientes:

- 1 pepino
- 1 manzana roja
- 1 trozo pequeño de jengibre
- ½ limón
- 3 hojas de espinaca

Preparación: Procesar todo y consumir por la mañana.

Beneficios: Estimula el sistema digestivo y tonifica el cuerpo.

🌻 Primavera #04 – “Escudo Verde”

Objetivo: 💪 Inmunidad

Ingredientes:

- 1 taza de kale (col rizada)
- 1 kiwi

- 1 manzana
- ½ apio
- 100 ml de agua

Preparación: Extraer y beber inmediatamente.

Beneficios: Refuerza defensas y aporta vitamina C y hierro.

🌻 Primavera #05 – “Dulzura Infantil”

Objetivo: 🍌 Ideal para niños

Ingredientes:

- 1 plátano (maduro)
- ½ manzana
- 1 zanahoria pequeña
- 1 cucharadita de miel (opcional)

Preparación: Licuar si no puede pasarse por el extractor.

Beneficios: Fuente de energía suave y nutrientes para el crecimiento.

🌻 Primavera #06 – “Equilibrio Interno”

Objetivo: 🌸 Regulación hormonal femenina

Ingredientes:

- 1 pera
- ½ remolacha
- 1 rama de apio
- 3 hojas de rúcula
- Agua de coco (50 ml)

Preparación: Extraer todo y tomar en ayunas.

Beneficios: Regula estrógenos y favorece el ciclo menstrual.

🌻 Primavera #07 – “Qi Vital”

Objetivo: 🔥 Vitalidad masculina

Ingredientes:

- 1 naranja
- 1 zanahoria
- 1 trozo de jengibre
- ½ remolacha

Preparación: Extraer y servir frío.

Beneficios: Estimula testosterona, circulación y energía.

🌻 Primavera #08 – “Pulmones Claros”

Objetivo: 💪 Inmunidad

Inspirado en: Medicina china – fortalecimiento del metal

Ingredientes:

- 1 manzana
- 1 tallo de apio
- 1 rodaja de nabo
- ½ limón

Preparación: Extraer y tomar a temperatura ambiente.

Beneficios: Limpia pulmones y refuerza el sistema respiratorio.

🌻 Primavera #09 – “Niña de Primavera”

Objetivo: 🧒 Hormonas en desarrollo (adolescentes)

Ingredientes:

- 1 zanahoria
- 1 manzana
- 1 puñado de fresas
- 100 ml de agua

Preparación: Extraer y servir con hielo.

Beneficios: Apoya el desarrollo hormonal y la piel.

🌻 Primavera #10 – “Drenaje Natural”

Objetivo: 🌿 Detox hepático

Ingredientes:

- ½ remolacha
- ½ pepino
- ½ limón
- 3 hojas de menta
- 100 ml de agua

Preparación: Beber en ayunas por 5 días.

Beneficios: Drena hígado y mejora el tránsito intestinal.

🌸 Primavera #11 – “Florecer Femenino”

Objetivo: 🌸 Regulación hormonal femenina

Ingredientes:

- 1 pera madura
- 1 zanahoria
- ½ remolacha pequeña
- 2 hojas de albahaca
- 100 ml de agua filtrada

Preparación: Lava todos los ingredientes. Pela la remolacha. Extrae todo con el extractor.

Beneficios: Favorece la producción de estrógenos naturales, apoya el sistema reproductivo y aporta hierro.

🌸 Primavera #12 – “Sol Inmune”

Objetivo: 💪 Fortalecimiento del sistema inmunológico

Ingredientes:

- 1 naranja
- 1 kiwi
- 1 trozo pequeño de jengibre (1 cm)
- 1 zanahoria

Preparación: Pela el kiwi y la naranja. Extrae todo en frío.

Beneficios: Refuerza defensas con alto contenido de vitamina C, estimula la energía y protege contra infecciones.

🌻 **Primavera #13 – “Despertar Celular”**

Objetivo: 🔥 Energía y activación celular

Inspirado en: Medicina china – tonificación del Qi

Ingredientes:

- 1 manzana verde
- 1 tallo de apio
- ½ limón
- 1 puñado de espinacas frescas

Preparación: Extrae todo bien limpio y sin semillas.

Beneficios: Aumenta vitalidad, ayuda al cuerpo a oxigenarse mejor y reduce el cansancio.

🌻 **Primavera #14 – “Niño Fuerte”**

Objetivo: 🧒 Refuerzo del sistema inmune infantil

Ingredientes:

- 1 mandarina
- ½ plátano (opcionalmente licuado si el extractor no lo permite)
- 1 manzana roja
- ½ zanahoria

Preparación: Extrae todo y mezcla el plátano al final si es necesario.

Beneficios: Refuerza defensas en niños, mejora apetito y energía de forma natural y segura.

🌻 **Primavera #15 – “Rosa Interna”**

Objetivo: 🌸 Apoyo al equilibrio del ciclo menstrual

Ingredientes:

- 1 remolacha pequeña
- 1 puñado de arándanos
- ½ manzana verde
- 1 hoja de menta
- 100 ml de agua

Preparación: Extraer todo y consumir 5 días antes del periodo.

Beneficios: Mejora circulación uterina, reduce síntomas menstruales y combate la fatiga.

🌻 Primavera #16 – “Viento y Vitalidad”

Objetivo: 🔥 Vitalidad masculina y circulación

Inspirado en: Medicina oriental – activación del Yang

Ingredientes:

- 1 pomelo rosado
- 1 trozo pequeño de jengibre (1 cm)
- ½ remolacha
- 1 cucharadita de semillas de granada

Preparación: Extrae todo y bebe frío.

Beneficios: Mejora flujo sanguíneo, energía sexual y equilibrio masculino.

🌻 Primavera #17 – “Pulmón Feliz”

Objetivo: 💪 Fortalecimiento respiratorio

Inspirado en: Medicina china – elemento metal

Ingredientes:

- 1 pera
- 1 rama de apio
- 1 trocito de raíz de regaliz (opcional, en infusión mezclada)
- ½ limón

Preparación: Extraer fruta y mezclar con infusión si se usa

regaliz.

Beneficios: Hidrata pulmones, reduce la mucosidad y fortalece el sistema respiratorio.

🌸 Primavera #18 – “Armonía en la Piel”

Objetivo: 🌿 Detox + piel saludable

Ingredientes:

- 1 pepino
- 1 rodaja fina de piña
- ½ manzana verde
- 2 hojas de menta

Preparación: Extraer en frío y consumir al mediodía.

Beneficios: Elimina toxinas, mejora el brillo de la piel y regula la grasa cutánea.

🌸 Primavera #19 – “Pequeño Sol”

Objetivo: 😊 Energía y ánimo en niños

Ingredientes:

- 1 rodaja de mango maduro
- ½ plátano
- 1 mandarina

Preparación: Extraer o licuar (si es necesario) y servir frío.

Beneficios: Aporta energía natural, mejora el estado de ánimo y es ideal para media mañana o merienda.

🌸 Primavera #20 – “Estímulo Hormonal”

Objetivo: 🌸 Estimulación de estrógenos naturales

Inspirado en: Medicina oriental – tónica de sangre

Ingredientes:

- 1 remolacha
- ½ granada
- 1 zanahoria

- 1 puñado de espinacas

Preparación: Extraer todos los ingredientes bien lavados.

Beneficios: Apoya la fertilidad, regula el sistema hormonal femenino y mejora la oxigenación sanguínea.

🌻 Primavera #21 – “Zum de la Calma”

Objetivo: 🧠 Equilibrio emocional / sistema nervioso

Ingredientes:

- 1 plátano (licuado)
- 1 pera
- ½ pepino
- 1 hoja de albahaca

Preparación: Extraer la pera y el pepino, mezclar con el plátano licuado y albahaca.

Beneficios: Calma ansiedad, favorece la concentración y es ideal para adultos sensibles al estrés.

🌻 Primavera #22 – “Aliento Vital”

****Objetivo**:** 🫁 Pulmones limpios y energía matutina

****Ingredientes**:**

- - 1 manzana verde
- - 1 tallo de apio
- - 1 trozo de jengibre (1 cm)
- - ½ limón sin cáscara

****Preparación**:** Extrae todos los ingredientes y bebe en ayunas.

****Beneficios**:** Descongestiona vías respiratorias, revitaliza la mañana y mejora oxigenación.

🌻 Primavera #23 – “Dulce Equilibrio”

****Objetivo**:** 🌸 Regulación hormonal suave en adolescentes

****Ingredientes**:**

- - 1 pera
- - 1 fresa
- - ½ remolacha pequeña
- - 1 hoja de salvia fresca

****Preparación**:** Extraer en frío y consumir en los días previos al ciclo.

****Beneficios**:** Apoya la regulación hormonal natural y reduce alteraciones emocionales juveniles.

Primavera #24 – “Despertar del Corazón”

****Objetivo**:**  Circulación y ánimo emocional

****Ingredientes**:**

- - 1 naranja
- - ½ granada
- - 1 trocito de cúrcuma fresca (1 cm)
- - ½ zanahoria

****Preparación**:** Extraer todos los ingredientes pelados.

****Beneficios**:** Activa la energía del corazón, mejora la circulación y estabiliza las emociones.

Primavera #25 – “Pequeño Defensor”

****Objetivo**:**  Defensa infantil en primavera

****Ingredientes**:**

- - 1 kiwi
- - 1 trozo pequeño de mango
- - ½ mandarina
- - 1 cucharada de agua de coco

****Preparación**:** Extraer y mezclar bien.

****Beneficios**:** Rico en vitamina C, fortalece sistema inmune y es agradable al paladar infantil.

Primavera #26 – “Limpieza Profunda”

****Objetivo**:** 🌿 Detox hepático de primavera

****Ingredientes**:**

- - 1 manzana verde
- - 1 puñado de hojas de diente de león
- - ½ pepino
- - Zumo de ½ limón

****Preparación**:** Extraer todo bien limpio, idealmente en ayunas.

****Beneficios**:** Limpia el hígado, apoya la digestión y ayuda en procesos de depuración celular.

Primavera #27 – “Raíz Serena”

****Objetivo**:** 🧘 ♀ Calma nerviosa y estrés hormonal

****Ingredientes**:**

- - ½ remolacha cocida
- - 1 zanahoria
- - 1 manzana roja
- - 1 pizca de canela (añadir después)

****Preparación**:** Extraer y espolvorear con canela antes de beber.

****Beneficios**:** Calma el sistema nervioso, apoya la mente enfocada y armoniza los ciclos femeninos.

Primavera #28 – “Vital Primavera”

****Objetivo**:** ☀ Estímulo de energía y concentración

****Ingredientes**:**

- - 1 trozo de piña
- - 1 rodaja de pepino
- - ½ manzana verde
- - 1 hoja de menta

****Preparación**:** Extraer y servir con hielo.

****Beneficios**:** Refresca, revitaliza y ayuda a mantener el enfoque mental en días de calor.

Primavera #29 – “Niño Zen”

****Objetivo**:** 🧠 Calma y sueño en niños

****Ingredientes**:**

- - 1 plátano pequeño (mezclar tras extracción)
- - ½ pera
- - 1 trocito de melón
- - Agua de avena (30 ml)

****Preparación**:** Extraer fruta, añadir agua de avena y plátano licuado.

****Beneficios**:** Ayuda a relajarse, ideal antes de dormir o en momentos de sobreexcitación infantil.

Primavera #30 – “Hormonas en Equilibrio”

****Objetivo**:** ⚖️ Regulación integral de hormonas (adultos)

****Ingredientes**:**

- - 1 zanahoria
- - ½ manzana verde
- - 1 puñado de espinacas
- - 1 cucharada de semillas de lino remojadas (añadir luego)

****Preparación**:** Extraer todo menos las semillas. Añadirlas remojadas antes de tomar.

****Beneficios**:** Regula estrógenos y testosterona, equilibra energía y apoya salud hormonal general.

Primavera #31 – “Risa Solar”

****Objetivo**:** 🌈 Ánimo, serotonina y optimismo

****Ingredientes**:**

- - 1 mandarina
- - ½ plátano
- - 1 cucharadita de polen (opcional, agregar después)
- - 1 rodaja de piña

****Preparación**:** Extraer frutas y añadir el polen justo antes de servir.

****Beneficios**:** Estimula la producción de serotonina, mejora el humor y aporta vitalidad a diario.

Primavera #32 – “Receta Vital #32”

****Objetivo**:** 🌱 Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #33 – “Receta Vital #33”

****Objetivo**:** 🌱 Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #34 – “Receta Vital #34”

****Objetivo**:** 🌱 Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #35 – “Receta Vital #35”

****Objetivo**:** 🌱 Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #36 – “Receta Vital #36”

****Objetivo**:** 🌱 Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #37 – “Receta Vital #37”

****Objetivo**:** 🌱 Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #38 – “Receta Vital #38”

****Objetivo**:** 🌱 Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #39 – “Receta Vital #39”

****Objetivo**:** 🌱 Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #40 – “Receta Vital #40”

****Objetivo**:** 🌱 Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #41 – “Receta Vital #41”

****Objetivo**:** 🌱 Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #42 – “Receta Vital #42”

****Objetivo**:** 🌱 Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #43 – “Receta Vital #43”

****Objetivo**:** 🌱 Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #44 – “Receta Vital #44”

****Objetivo**:**  Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #45 – “Receta Vital #45”

****Objetivo**:**  Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #46 – “Receta Vital #46”

****Objetivo**:**  Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #47 – “Receta Vital #47”

****Objetivo**:**  Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #48 – “Receta Vital #48”

****Objetivo**:**  Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #49 – “Receta Vital #49”

****Objetivo**:**  Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #50 – “Receta Vital #50”

****Objetivo**:**  Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #51 – “Receta Vital #51”

****Objetivo**:**  Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #52 – “Receta Vital #52”

****Objetivo**:**  Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #53 – “Receta Vital #53”

****Objetivo**:** 🌱 Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #54 – “Receta Vital #54”

****Objetivo**:** 🌱 Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #55 – “Receta Vital #55”

****Objetivo**:** 🌱 Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #56 – “Receta Vital #56”

****Objetivo**:** 🌱 Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #57 – “Receta Vital #57”

****Objetivo**:** 🌱 Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #58 – “Receta Vital #58”

****Objetivo**:** 🌱 Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #59 – “Receta Vital #59”

****Objetivo**:** 🌱 Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #60 – “Receta Vital #60”

****Objetivo**:** 🌱 Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #61 – “Receta Vital #61”

****Objetivo**:** 🌱 Bienestar integral primaveral

****Ingredientes**:**

- - 1 fruta de temporada (ej. manzana, pera, fresa)
- - 1 verdura depurativa (ej. pepino, apio, espinaca)
- - 1 extra funcional (jengibre, cúrcuma, menta, semillas)

****Preparación**:** Extraer los ingredientes en el extractor y beber fresco.

****Beneficios**:** Apoya la energía vital, regula el sistema digestivo y fortalece el sistema inmune.

Primavera #62 – “Despertar Interno”

Objetivo:  Activación energética matutina

Ingredientes:

- 1 rodaja de piña
- 1 manzana verde
- 1 trozo de jengibre (1 cm)

Preparación: Extraer y tomar en ayunas.

Beneficios: Estimula el metabolismo, mejora la digestión y aporta energía natural.

Primavera #63 – “Hormonas en Paz”

Objetivo:  Equilibrio hormonal femenino

Ingredientes:

- 1 zanahoria
- ½ remolacha
- 1 naranja

Preparación: Extraer y beber al mediodía.

Beneficios: Regula estrógenos, mejora la piel y el estado de ánimo.

Primavera #64 – “Pulmones Puros”

Objetivo:  Limpieza respiratoria y antialérgico

Ingredientes:

- 1 pera
- 1 tallo de apio

- 1 cucharadita de cúrcuma fresca

Preparación: Extraer y beber a media mañana.

Beneficios: Reduce inflamación de vías respiratorias y alivia síntomas alérgicos.

Primavera #65 – “Sonrisa Solar”

Objetivo: 😊 Elevación del ánimo

Ingredientes:

- 1 mandarina
- 1 plátano pequeño
- ½ taza de fresas

Preparación: Extraer la fruta (sin plátano) y mezclar con el plátano licuado.

Beneficios: Aumenta serotonina y combate fatiga emocional.

Primavera #66 – “Niño Fuerte”

Objetivo: 🛡️ Inmunidad infantil

Ingredientes:

- ½ kiwi
- ½ manzana
- ¼ mango

Preparación: Extraer y ofrecer recién hecho.

Beneficios: Rica en vitamina C, ideal para niños en crecimiento.

Primavera #67 – “Fluir del Corazón”

Objetivo: ❤️ Salud cardiovascular

Ingredientes:

- ½ granada
- 1 rodaja de sandía
- 1 cucharadita de linaza molida (agregar al final)

Preparación: Extraer frutas y añadir linaza al final.

Beneficios: Mejora circulación y regula colesterol.

🌻 Primavera #68 – “Sueño Sereno”

Objetivo: 😴 Relajación nocturna

Ingredientes:

- ½ pera
- 1 rodaja de melón
- 1 cucharada de agua de avena

Preparación: Extraer frutas, añadir agua de avena y beber antes de dormir.

Beneficios: Favorece el descanso y calma el sistema nervioso.

🌻 Primavera #69 – “Hormonas Masculinas”

Objetivo: 🔥 Vitalidad y testosterona

Ingredientes:

- 1 zanahoria
- 1 puñado de espinacas
- 1 cucharadita de maca (añadir luego)

Preparación: Extraer verduras, agregar maca al final y mezclar.

Beneficios: Estimula energía masculina y fortaleza física.

🌻 Primavera #70 – “Digestión Feliz”

Objetivo: 🌿 Salud digestiva

Ingredientes:

- ½ pepino
- 1 manzana verde
- 1 hoja de menta

Preparación: Extraer y tomar después de comer.

Beneficios: Alivia inflamación y mejora la flora intestinal.

🌻 Primavera #71 – “Alegría Celular”

Objetivo: ✨ Antioxidantes para piel y células

Ingredientes:

- ½ taza de fresas
- ½ naranja
- 1 cucharadita de semillas de chía (añadir después)

Preparación: Extraer frutas, añadir chía y dejar reposar 10 min.

Beneficios: Combate radicales libres, nutre piel y tejidos.

Primavera #72 – “Desintoxicación Lenta”

Objetivo: Eliminación de toxinas hepáticas

Ingredientes:

- ½ remolacha
- 1 manzana
- ½ limón sin cáscara

Beneficios: Limpia el hígado y mejora el estado general del organismo.

Primavera #73 – “Fuerza de Raíz”

Objetivo: Estimulación del sistema linfático

Ingredientes:

- 1 zanahoria
- ½ pepino
- 1 cm de cúrcuma fresca

Beneficios: Mejora la circulación y elimina líquidos retenidos.

Primavera #74 – “Claridad Mental”

Objetivo: Concentración y memoria

Ingredientes:

- 1 puñado de arándanos
- ½ manzana

- 1 hoja de albahaca

Beneficios: Protege el cerebro y agudiza la mente.

Primavera #75 – “Pulso de la Tierra”

Objetivo: Vitalidad general

Ingredientes:

- 1 pera
- ½ plátano
- 1 cucharadita de jalea real

Beneficios: Reenergiza cuerpo y mente.

Primavera #76 – “Equilibrio Femenino”

Objetivo: Regular hormonas y ciclo menstrual

Ingredientes:

- 1 rodaja de piña
- 1 puñado de espinaca
- 1 cucharadita de semillas de sésamo

Beneficios: Apoya el sistema endocrino y reduce síntomas premenstruales.

Primavera #77 – “Bronquios Felices”

Objetivo: Sistema respiratorio

Ingredientes:

- 1 kiwi
- ½ zanahoria
- ½ cucharadita de miel

Beneficios: Alivia tos y fortalece los pulmones.

Primavera #78 – “Niños Con Defensa”

Objetivo: Fortalecer inmunidad infantil

Ingredientes:

- ½ naranja
- ½ taza de fresas
- 1 cucharada de avena hidratada

Beneficios: Refuerza defensas y apoya el crecimiento.

Primavera #79 – “Belleza Natural”

Objetivo: Salud capilar y de la piel

Ingredientes:

- 1 zanahoria
- 1 rodaja de melón
- 1 cucharadita de aceite de linaza

Beneficios: Nutre cabello, uñas y piel desde dentro.

•

Primavera #80 – “Anti-Estrés”

Objetivo: Reducción del cortisol

Ingredientes:

- 1 pera
- 1 pepino
- 1 cucharadita de agua de flor de azahar

Beneficios: Relaja el sistema nervioso.

Primavera #81 – “Corazón Joven”

Objetivo: Salud arterial y cardiaca

Ingredientes:

- ½ tomate
- ½ manzana verde
- 1 hoja de espinaca

Beneficios: Mejora circulación y protege el corazón.

🌻 Primavera #82 – “Refuerzo Masculino”

Objetivo: Energía y testosterona

Ingredientes:

- 1 plátano
- ½ mango
- 1 cucharadita de maca en polvo

Beneficios: Aumenta libido y fuerza física.

🌻 Primavera #83 – “Metabolismo Ligerito”

Objetivo: Activación del metabolismo

Ingredientes:

- 1 pomelo
- ½ pepino
- 1 ramita de menta

Beneficios: Quema grasa y ayuda a perder peso.

🌻 Primavera #84 – “Piel de Seda”

Objetivo: Cuidado de la piel con acné o sensibilidad

Ingredientes:

- 1 manzana verde
- ½ pera
- 1 cucharadita de aloe vera fresco

Beneficios: Purifica y regenera la piel.

🌻 Primavera #85 – “Despertar Digestivo”

Objetivo: Mejorar digestión matutina

Ingredientes:

- ½ taza de papaya
- ½ lima
- 1 cm de jengibre fresco

Beneficios: Alivia gases y mejora tránsito intestinal.

🌻 **Primavera #86 – “Mente Serena”**

Objetivo: Calmar ansiedad

Ingredientes:

- ½ plátano
- ½ taza de arándanos
- 1 cucharadita de avena remojada

Beneficios: Estabiliza emociones y controla el apetito por ansiedad.

🌻 **Primavera #87 – “Refuerzo Hormonal Mujer”**

Objetivo: Balance en etapa fértil

Ingredientes:

- 1 taza de fresas
- 1 cucharadita de semillas de lino
- ½ naranja

Beneficios: Regula ciclo y reduce síntomas hormonales.

🌻 **Primavera #88 – “Niño Brillante”**

Objetivo: Apoyo cognitivo infantil

Ingredientes:

- 1 mandarina
- ½ manzana
- 1 cucharadita de chía

Beneficios: Mejora concentración y memoria.

🌻 **Primavera #89 – “Filtro Hepático”**

Objetivo: Depuración de hígado y vesícula

Ingredientes:

- ½ toronja
- 1 ramita de perejil
- ½ pepino

Beneficios: Estimula el drenaje hepático.

Primavera #90 – “Inmunidad Zen”

Objetivo: Calma y defensa al mismo tiempo

Ingredientes:

- 1 pera
- 1 rodaja de piña
- 1 cm de jengibre

Beneficios: Potente antiinflamatorio, refuerza y relaja.

Primavera #91 – “Claridad Visual”

Objetivo: Cuidado de los ojos

Ingredientes:

- 1 zanahoria
- ½ mango
- ½ limón

Beneficios: Rico en vitamina A y antioxidantes para la vista.

Primavera #92 – “Circulación Activa”

Objetivo: Evitar pesadez de piernas

Ingredientes:

- ½ sandía
- ½ remolacha
- 1 cucharadita de jengibre

Beneficios: Mejora la circulación y previene várices.

Primavera #93 – “Drenaje Linfático”

Objetivo: Estimular sistema linfático

Ingredientes:

- 1 pepino
- ½ piña
- 1 rama de apio

Beneficios: Elimina líquidos y desinflama.

 Primavera #94 – “Antialérgico Natural”

Objetivo: Combatir alergias estacionales

Ingredientes:

- 1 kiwi
- 1 pera
- 1 cucharadita de miel pura

Beneficios: Alivia síntomas alérgicos y refuerza la mucosa respiratoria.

 Primavera #95 – “Energía Antioxidante”

Objetivo: Prevenir el envejecimiento celular

Ingredientes:

- ½ taza de frutos rojos
- ½ granada
- 1 hoja de albahaca

Beneficios: Protege células y mejora tono de piel.

 Primavera #96 – “Dulce Equilibrio Hormonal”

Objetivo: Regular desbalances hormonales leves

Ingredientes:

- 1 rodaja de melón
- ½ plátano
- 1 cucharadita de polen

Beneficios: Mejora el estado anímico y regula hormonas.

🌻 Primavera #97 – “Frescura Celular”

Objetivo: Regeneración de tejidos

Ingredientes:

- ½ mango
- 1 zanahoria
- ½ limón

Beneficios: Nutre la piel, fortalece cabello y uñas.

🌻 Primavera #98 – “Niño Zen”

Objetivo: Relajación infantil

Ingredientes:

- 1 mandarina
- ½ plátano
- 1 cucharadita de avena remojada

Beneficios: Calma hiperactividad y mejora el descanso.

🌻 Primavera #99 – “Alcalinidad Viva”

Objetivo: Alcalinizar el organismo

Ingredientes:

- ½ pepino
- 1 manzana verde
- 1 ramita de perejil

Beneficios: Desinflama y depura órganos internos.

🌻 Primavera #100 – “Vitalidad Hormonal Masculina”

Objetivo: Mejorar energía y virilidad

Ingredientes:

- 1 zanahoria
- ½ mango

- 1 cucharadita de jengibre fresco

Beneficios: Aumenta vitalidad y apoya función hormonal.

🌻 Primavera #101 – “Sistema Inmune de Hierro”

Objetivo: Prevención de enfermedades

Ingredientes:

- 1 naranja
- ½ zanahoria
- 1 cm de cúrcuma

Beneficios: Refuerza defensas y protege contra virus.

🌻 Primavera #102 – “Paz Digestiva”

Objetivo: Reducir inflamación intestinal

Ingredientes:

- ½ pera
- ½ manzana
- 1 hoja de menta

Beneficios: Suave, calmante y perfecta para intestinos sensibles.

🌻 Primavera #103 – “Defensa Dulce”

Ingredientes:

- 1 mandarina
- ½ mango
- 1 rodaja de piña

Modo de preparación: Pela las frutas y pásalas por el extractor.

Beneficios: Refuerza el sistema inmune gracias a su alto contenido de vitamina C y enzimas.

Recomendado: Mañana.

🌻 Primavera #104 – “Riñones Limpios”

Ingredientes:

- ½ pepino
- 1 manzana verde
- 1 ramita de perejil

Modo de preparación: Lava y corta todo. Extrae con el extractor.

Beneficios: Favorece la eliminación de líquidos y desintoxica los riñones.

Recomendado: Tarde.

Primavera #105 – “Conexión Interior”

Ingredientes:

- 1 taza de fresas
- ½ plátano
- 1 cucharadita de miel

Modo de preparación: Extrae las fresas, licúa con el plátano y miel.

Beneficios: Regula el sistema nervioso y mejora el estado de ánimo.

Recomendado: Noche.

Primavera #106 – “Fertilidad Natural (Ella)”

Ingredientes:

- 1 remolacha pequeña
- 1 zanahoria
- ½ naranja

Modo de preparación: Pela y corta todo, pásalo por el extractor.

Beneficios: Estimula la ovulación y fortalece el útero.

Recomendado: Mañana.

🌻 Primavera #107 – “Fertilidad Natural (Él)”

Ingredientes:

- ½ mango
- 1 plátano
- 1 cucharadita de maca

Modo de preparación: Extrae el mango, mezcla con el plátano y la maca licuando.

Beneficios: Mejora la calidad del esperma y la libido.

Recomendado: Tarde.

🌻 Primavera #108 – “Cuerpo Alcalino”

Ingredientes:

- ½ pepino
- 1 rodaja de limón sin cáscara
- 1 rama de apio

Modo de preparación: Extrae todo junto en el extractor.

Beneficios: Reduce inflamación, equilibra el pH del cuerpo.

Recomendado: Mañana.

🌻 Primavera #109 – “Piel Clara”

Ingredientes:

- 1 manzana
- ½ pera
- 1 cucharadita de aloe vera

Modo de preparación: Extrae las frutas, agrega el aloe y mezcla.

Beneficios: Ideal para combatir acné y manchas.

Recomendado: Mañana o tarde.

🌻 Primavera #110 – “Memoria Fuerte”

Ingredientes:

- ½ taza de arándanos
- 1 zanahoria
- 1 nuez (triturada y agregada al final)

Modo de preparación: Extrae frutas y verduras, añade la nuez.

Beneficios: Estimula la memoria y el rendimiento cognitivo.

Recomendado: Mañana.

Primavera #111 – “Pulmones de Primavera”

Ingredientes:

- 1 manzana
- ½ kiwi
- 1 cucharadita de jengibre

Modo de preparación: Extrae todos los ingredientes.

Beneficios: Limpia las vías respiratorias y protege de alergias.

Recomendado: Tarde.

Primavera #112 – “Juventud Femenina”

Ingredientes:

- ½ granada
- 1 zanahoria
- 1 cucharadita de semillas de lino molidas

Modo de preparación: Extrae frutas y añade semillas.

Beneficios: Regenera células, regula hormonas.

Recomendado: Mañana.

Primavera #113 – “Hombre de Hierro”

Ingredientes:

- ½ remolacha
- 1 naranja

- 1 cucharadita de polen

Modo de preparación: Extrae frutas, añade polen y mezcla.

Beneficios: Aumenta la energía y refuerza el sistema inmune.

Recomendado: Mañana o antes del ejercicio.

Primavera #114 – “Intestinos en Paz”

Ingredientes:

- ½ pera
- ½ manzana
- 1 hoja de menta

Modo de preparación: Extrae todo junto.

Beneficios: Calma inflamación intestinal, combate el estreñimiento.

Recomendado: Noche.

Primavera #115 – “Defensa Escolar”

Ingredientes:

- 1 mandarina
- ½ banana
- ½ taza de fresas

Modo de preparación: Extrae cítricos y fresas, licúa con banana.

Beneficios: Para niños en etapa escolar, mejora defensas y concentración.

Recomendado: Mañana.

Primavera #116 – “Energía Serena”

Ingredientes:

- 1 pera
- ½ pepino
- 1 cucharadita de avena hidratada

Modo de preparación: Extrae pera y pepino, mezcla con avena.

Beneficios: Energía prolongada sin ansiedad.

Recomendado: Tarde.

 Primavera #117 – “Despertar Suave”

Ingredientes:

- ½ melón
- 1 hoja de hierbabuena
- 1 cucharada de agua de coco

Modo de preparación: Extrae melón y hierbabuena, mezcla con el agua de coco.

Beneficios: Hidrata, suaviza y refresca al despertar.

Recomendado: Mañana.

 Primavera #118 – “Circulación Zen”

Ingredientes:

- 1 rodaja de sandía
- ½ remolacha
- 1 cucharadita de jengibre

Modo de preparación: Extraer todo con el extractor.

Beneficios: Estimula la circulación y reduce inflamación.

Recomendado: Tarde.

 Primavera #119 – “Respira Mejor”

Ingredientes:

- ½ piña
- 1 kiwi
- 1 hoja de menta

Modo de preparación: Extrae todo y bebe lentamente.

Beneficios: Descongestiona y abre vías respiratorias.
Recomendado: Tarde o noche.

 Primavera #120 – “Relajación Dulce”

Ingredientes:

- ½ banana
- ½ manzana
- 1 cucharadita de flor de azahar

Modo de preparación: Extrae manzana, mezcla con banana y azahar.

Beneficios: Ideal para calmar antes de dormir.

Recomendado: Noche.

 Primavera #121 – “Ojos Brillantes”

Ingredientes:

- 1 zanahoria
- ½ mango
- ½ limón

Modo de preparación: Extrae todo junto.

Beneficios: Rico en betacarotenos para la vista.

Recomendado: Mañana.

 Primavera #122 – “Antifatiga”

Ingredientes:

- 1 manzana
- 1 puñado de fresas
- 1 cucharadita de polen

Modo de preparación: Extrae frutas y añade polen.

Beneficios: Revitaliza cuerpo y mente.

Recomendado: Mañana o antes del almuerzo.

 Primavera #123 – “Armonía Interna”

Ingredientes:

- ½ pepino
- 1 rama de apio
- 1 hoja de albahaca

Modo de preparación: Extrae todo.

Beneficios: Equilibra el sistema nervioso y digestivo.

Recomendado: Tarde.

 Primavera #124 – “Sueño Infantil”

Ingredientes:

- ½ plátano
- ½ mandarina
- 1 cucharada de avena cocida

Modo de preparación: Extrae la mandarina, licúa con plátano y avena.

Beneficios: Relaja al niño para dormir.

Recomendado: Noche.

 Primavera #125 – “Sistema Limpio”

Ingredientes:

- 1 rodaja de piña
- ½ limón
- 1 ramita de cilantro

Modo de preparación: Extrae todo con el extractor.

Beneficios: Limpia metales pesados y toxinas.
Recomendado: Mañana.

🌻 **Primavera #126 – “Hormonas en Calma”**

Ingredientes:

- ½ pera
- ½ taza de fresas
- 1 cucharadita de semillas de chía

Modo de preparación: Extrae frutas, añade chía.

Beneficios: Regula hormonas femeninas y reduce inflamación.

Recomendado: Tarde.

🌻 **Primavera #127 – “Cerebro Activo”**

Ingredientes:

- 1 manzana
- ½ taza de arándanos
- 1 nuez (molida)

Modo de preparación: Extrae frutas, añade nuez.

Beneficios: Mejora concentración y enfoque.

Recomendado: Mañana.

🌻 **Primavera #128 – “Niño Radiante”**

Ingredientes:

- 1 mandarina
- ½ manzana
- 1 cucharadita de miel

Modo de preparación: Extrae las frutas y mezcla con miel.

Beneficios: Refuerza defensas y da energía suave.

Recomendado: Mañana.

Primavera #129 – “Energía Femenina”

Ingredientes:

- 1 taza de sandía
- ½ granada
- 1 cucharadita de jalea real

Modo de preparación: Extrae frutas, añade jalea real.

Beneficios: Refuerza vitalidad y mejora ánimo hormonal.

Recomendado: Mañana o media tarde.

Primavera #130 – “Fuerza Natural”

Ingredientes:

- 1 naranja
- ½ mango
- 1 cucharadita de avena remojada

Modo de preparación: Extrae frutas, mezcla con avena.

Beneficios: Aumenta la resistencia física.

Recomendado: Mañana.

Primavera #131 – “Hormonas Balanceadas”

Ingredientes:

- 1 manzana
- ½ remolacha
- 1 cucharadita de semillas de lino

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Equilibra las hormonas femeninas y alivia los síntomas premenstruales.

Recomendado: Tarde.

Primavera #132 – “Digestión Serena”

Ingredientes:

- 1 pera
- ½ pepino
- 1 ramita de menta

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Ayuda a la digestión ligera y reduce gases.

Recomendado: Noche.

Primavera #133 – “Inmuno Plus”

Ingredientes:

- 1 kiwi
- 1 mandarina
- 1 cucharadita de miel cruda

Modo de preparación: Coloca los ingredientes en el extractor y añade la miel al final.

Beneficios: Refuerza las defensas naturales de adultos y niños.

Recomendado: Mañana.

Primavera #134 – “Despertar Cerebral”

Ingredientes:

- 1 zanahoria
- ½ manzana
- 1 nuez

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Mejora la memoria y la agilidad mental.

Recomendado: Mañana.

🌻 **Primavera #135 – “Vitalidad Masculina”**

Ingredientes:

- 1 rodaja de piña
- ½ plátano
- 1 cucharadita de maca en polvo

Modo de preparación: Extrae con el extractor y añade la maca al final.

Beneficios: Potencia la energía sexual y la vitalidad masculina.

Recomendado: Tarde.

🌻 **Primavera #136 – “Pulmones Libres”**

Ingredientes:

- 1 manzana
- 1 rodaja de piña
- 1 hoja de menta

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Limpia las vías respiratorias y alivia alergias primaverales.

Recomendado: Tarde.

🌻 **Primavera #137 – “Desintoxicación Ligera”**

Ingredientes:

- 1 rama de apio
- 1 pepino
- 1 limón

Modo de preparación: Coloca todos los ingredientes en el

extractor.

Beneficios: Elimina toxinas y mejora el metabolismo.

Recomendado: Mañana.

Primavera #138 – “Mente Clara”

Ingredientes:

- 1 taza de fresas
- 1 pera
- 1 cucharadita de jengibre en polvo

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Mejora la concentración y despeja la mente.

Recomendado: Mañana.

Primavera #139 – “Sueño Tranquilo”

Ingredientes:

- 1 plátano
- ½ mandarina
- 1 cucharadita de flor de azahar

Modo de preparación: Coloca en el extractor y añade la flor al final.

Beneficios: Relaja el sistema nervioso y favorece el sueño.

Recomendado: Noche.

Primavera #140 – “Energía Escolar”

Ingredientes:

- 1 manzana
- ½ mango

- 1 cucharadita de avena

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Brinda energía duradera a niños y adultos.

Recomendado: Mañana.

Primavera #141 – “Alergias Off”

Ingredientes:

- 1 kiwi
- 1 manzana verde
- 1 hoja de albahaca

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Reduce reacciones alérgicas de primavera.

Recomendado: Tarde.

Primavera #142 – “Piel de Seda”

Ingredientes:

- 1 zanahoria
- 1 mango
- 1 cucharadita de colágeno hidrolizado (opcional)

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor y añade el colágeno después.

Beneficios: Mejora la elasticidad y luminosidad de la piel.

Recomendado: Mañana.

Primavera #143 – “Hígado Feliz”

Ingredientes:

- 1 rodaja de piña

- 1 rama de apio
- 1 limón

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Apoya la función hepática y mejora la digestión.

Recomendado: Mañana.

Primavera #144 – “Despertar Zen”

Ingredientes:

- 1 pera
- 1 rodaja de melón
- 1 hoja de menta

Modo de preparación: Coloca todos los ingredientes en el extractor.

Beneficios: Estimula sin alterar el sistema nervioso.

Recomendado: Mañana.

Primavera #145 – “Rendimiento Físico”

Ingredientes:

- 1 plátano
- 1 mandarina
- 1 cucharadita de polen

Modo de preparación: Coloca los ingredientes en el extractor y agrega el polen al final.

Beneficios: Mejora el rendimiento deportivo y la recuperación.

Recomendado: Antes del entrenamiento.

Primavera #146 – “Regulación Femenina”

Ingredientes:

- 1 manzana

- ½ remolacha
- 1 cucharadita de semillas de chía

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Ayuda a regular los ciclos menstruales.

Recomendado: Tarde.

Primavera #147 – “Antioxidante Total”

Ingredientes:

- 1 taza de arándanos
- 1 mandarina
- 1 cucharadita de cúrcuma

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Protege las células del envejecimiento.

Recomendado: Mañana.

Primavera #148 – “Conexión Hormonal”

Ingredientes:

- 1 pera
- ½ mango
- 1 cucharadita de maca

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Equilibra el eje hormonal y mejora la fertilidad.

Recomendado: Tarde.

Primavera #149 – “Calma Digestiva”

Ingredientes:

- 1 manzana

- 1 hoja de menta

- ½ pepino

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Calma el estómago e intestinos sensibles.

Recomendado: Noche.

Primavera #150 – “Escudo Natural”

Ingredientes:

- 1 naranja

- ½ kiwi

- 1 cucharadita de jengibre

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Refuerza el sistema inmunológico frente a virus.

Recomendado: Mañana.

Primavera #151 – “Alegría Celular”

Ingredientes:

- 1 fresa

- ½ plátano

- 1 cucharadita de cacao natural

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Estimula la serotonina y mejora el estado de ánimo.

Recomendado: Tarde.

Primavera #152 – “Niños Imparables”

Ingredientes:

- 1 rodaja de piña

- 1 mandarina
- 1 cucharadita de miel

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor, añade la miel.

Beneficios: Da energía y refuerza defensas en los más pequeños.

Recomendado: Mañana.

Primavera #153 – “Ventre Feliz”

Ingredientes:

- ½ pepino
- 1 manzana verde
- 1 ramita de perejil

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Elimina gases y mejora digestión.

Recomendado: Noche.

Primavera #154 – “Hormonas Zen”

Ingredientes:

- 1 pera
- 1 kiwi
- 1 cucharadita de lino molido

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Regula el sistema endocrino.

Recomendado: Tarde.

Primavera #155 – “Desayuno Líquido”

Ingredientes:

- 1 manzana
- 1 rodaja de papaya
- 1 cucharada de avena

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Aporta fibra y energía suave al comenzar el día.

Recomendado: Mañana.

Primavera #156 – “Fuerza en la Sangre”

Ingredientes:

- ½ remolacha
- 1 naranja
- 1 cucharadita de polen

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Estimula la producción de glóbulos rojos.

Recomendado: Mañana.

Primavera #157 – “Paz y Hormonas”

Ingredientes:

- 1 rodaja de melón
- 1 mandarina
- 1 cucharadita de semillas de lino

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Mejora el equilibrio emocional y hormonal.

Recomendado: Noche.

Primavera #158 – “Antiestrés Natural”

Ingredientes:

- 1 plátano

- 1 taza de fresas
- 1 cucharadita de cacao crudo

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Combate el estrés y la fatiga emocional.

Recomendado: Tarde.

Primavera #159 – “Elixir Verde”

Ingredientes:

- 1 pepino
- 1 rama de apio
- 1 manzana

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Desintoxica el cuerpo y revitaliza.

Recomendado: Mañana.

Primavera #160 – “Juventud Interna”

Ingredientes:

- 1 mango
- 1 zanahoria
- 1 cucharadita de cúrcuma

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Antienvejecimiento

Primavera #161 – “Reina Hormonal”

Ingredientes:

- 1 mandarina

- 1 mango
- 1 cucharadita de semillas de chía

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Regula los niveles de estrógeno y mejora la piel.

Recomendado: Tarde.

Primavera #162 – “Escudo Infantil”

Ingredientes:

- 1 naranja
- 1 kiwi
- 1 cucharadita de miel cruda

Modo de preparación: Coloca los ingredientes en el extractor.

Beneficios: Refuerza el sistema inmune de los niños.

Recomendado: Mañana.

Primavera #163 – “Pulso Vital”

Ingredientes:

- 1 remolacha
- ½ manzana
- 1 fresa

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Mejora la circulación y la presión arterial.

Recomendado: Mañana.

Primavera #164 – “Control de Azúcar”

Ingredientes:

- 1 manzana verde
- 1 pepino

- 1 cucharadita de canela

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Regula los niveles de glucosa.

Recomendado: Tarde.

Primavera #165 – “Respira Libre”

Ingredientes:

- 1 pera
- 1 ramita de menta
- 1 rodaja de piña

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Abre las vías respiratorias y calma la garganta.

Recomendado: Mañana.

Primavera #166 – “Flujo Femenino”

Ingredientes:

- ½ remolacha
- 1 zanahoria
- 1 cucharadita de semillas de lino

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Ayuda a regular el ciclo menstrual y mejora el flujo sanguíneo.

Recomendado: Tarde.

Primavera #167 – “Alegría Interna”

Ingredientes:

- 1 plátano

- 1 fresa
- 1 cucharadita de cacao natural

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Estimula las endorfinas y mejora el estado de ánimo.

Recomendado: Tarde.

Primavera #168 – “Anti Cansancio”

Ingredientes:

- 1 naranja
- 1 trozo de piña
- 1 cucharadita de polen

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Aumenta la energía y combate el agotamiento físico.

Recomendado: Mañana.

Primavera #169 – “Sueño Infantil”

Ingredientes:

- ½ plátano
- 1 mandarina
- 1 cucharadita de flor de azahar

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Relaja y favorece el descanso en niños.

Recomendado: Noche.

Primavera #170 – “Piel Iluminada”

Ingredientes:

- 1 mango

- 1 zanahoria
- 1 cucharadita de colágeno en polvo

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor y añade el colágeno al final.

Beneficios: Mejora el brillo y la elasticidad de la piel.

Recomendado: Mañana.

Primavera #171 – “Tránsito Feliz”

Ingredientes:

- 1 pera
- 1 kiwi
- 1 cucharadita de semillas de chía

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Mejora el tránsito intestinal y previene el estreñimiento.

Recomendado: Mañana.

Primavera #172 – “Juventud Mental”

Ingredientes:

- 1 manzana
- 1 puñado de arándanos
- 1 cucharadita de nuez molida

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Mejora la memoria y la concentración.

Recomendado: Mañana.

Primavera #173 – “Fuerza Femenina”

Ingredientes:

- 1 mandarina
- 1 rodaja de papaya

- 1 cucharadita de maca

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Equilibra hormonas femeninas y aporta energía.

Recomendado: Tarde.

Primavera #174 – “Defensas Elevadas”

Ingredientes:

- 1 naranja
- ½ mango
- 1 cucharadita de jengibre

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Refuerza el sistema inmunológico.

Recomendado: Mañana.

Primavera #175 – “Digestión Liger”

Ingredientes:

- 1 rodaja de piña
- 1 hoja de menta
- 1 pera

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Ayuda a la digestión de comidas pesadas.

Recomendado: Noche.

Primavera #176 – “Protección Femenina”

Ingredientes:

- ½ remolacha
- 1 zanahoria
- 1 cucharadita de lino molido

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Apoya la salud hormonal de la mujer.

Recomendado: Tarde.

🌻 Primavera #177 – “Activa Mente”

Ingredientes:

- 1 manzana verde
- 1 kiwi
- 1 ramita de albahaca

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Estimula la mente y mejora el enfoque.

Recomendado: Mañana.

🌻 Primavera #178 – “Refresco Antialérgico”

Ingredientes:

- 1 pepino
- 1 limón
- 1 hoja de menta

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Calma los síntomas alérgicos de primavera.

Recomendado: Tarde.

🌻 Primavera #179 – “Calma Total”

Ingredientes:

- 1 plátano
- ½ manzana
- 1 cucharadita de flor de tilo

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Reduce ansiedad y relaja el sistema nervioso.

Recomendado: Noche.

🌻 Primavera #180 – “Brillo Femenino”

Ingredientes:

- 1 rodaja de melón
- 1 fresa

- 1 cucharadita de colágeno

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Mejora el brillo del cabello y uñas.

Recomendado: Mañana.

Primavera #181 – “Intestino Feliz”

Ingredientes:

- 1 manzana
- 1 cucharadita de chía
- 1 rodaja de papaya

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Facilita la digestión y previene inflamación.

Recomendado: Mañana.

Primavera #182 – “Recarga Emocional”

Ingredientes:

- 1 mandarina
- 1 rodaja de piña
- 1 cucharadita de cacao natural

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Aporta energía emocional y reduce estrés.

Recomendado: Tarde.

Primavera #183 – “Despertar Feliz”

Ingredientes:

- 1 kiwi
- 1 fresa
- 1 cucharadita de avena

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Activa el metabolismo con energía saludable.

Recomendado: Mañana.

🌻 Primavera #184 – “Hormonas Zen Femeninas”

Ingredientes:

- 1 manzana verde
- 1 cucharadita de semillas de lino
- 1 rodaja de piña

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Equilibra el sistema hormonal de forma natural.

Recomendado: Tarde.

🌻 Primavera #185 – “Circulación Limpia”

Ingredientes:

- ½ remolacha
- 1 naranja
- 1 rodaja de piña

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Mejora la circulación y reduce la fatiga.

Recomendado: Mañana.

🌻 Primavera #186 – “Hormonas Estables”

Ingredientes:

- 1 pera
- ½ mango
- 1 cucharadita de lino

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Estabiliza los niveles hormonales femeninos.

Recomendado: Tarde.

🌻 Primavera #187 – “Frescura Anti Edad”

Ingredientes:

- 1 zanahoria
- 1 fresa

- 1 cucharadita de colágeno

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Aporta antioxidantes y combate el envejecimiento.

Recomendado: Mañana.

Primavera #188 – “Hormonas Happy”

Ingredientes:

- 1 manzana
- 1 kiwi
- 1 cucharadita de maca

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Balance hormonal y energía emocional.

Recomendado: Tarde.

Primavera #189 – “Defensas de Hierro”

Ingredientes:

- 1 naranja
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 mandarina

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Refuerza el sistema inmunológico contra virus.

Recomendado: Mañana.

Primavera #190 – “Fertilidad Natural”

Ingredientes:

- ½ remolacha
- 1 fresa
- 1 cucharadita de jalea real

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Mejora la fertilidad femenina y masculina.

Recomendado: Tarde.

🌻 Primavera #191 – “Pulmones Zen”

Ingredientes:

- 1 pera
- 1 pepino
- 1 ramita de menta

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Desinflama y limpia los pulmones.

Recomendado: Noche.

🌻 Primavera #192 – “Metabolismo Rápido”

Ingredientes:

- 1 manzana verde
- 1 kiwi
- 1 cucharadita de jengibre

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Activa el metabolismo y favorece la quema de grasa.

Recomendado: Mañana.

🌻 Primavera #193 – “Hormonas Foco”

Ingredientes:

- 1 fresa
- 1 pera
- 1 cucharadita de lino molido

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Mejora la concentración y estabiliza las hormonas.

Recomendado: Mañana.

🌻 Primavera #194 – “Energía Zen”

Ingredientes:

- 1 plátano
- 1 naranja

- 1 cucharadita de polen

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Brinda energía sin alterar los nervios.

Recomendado: Mañana.

Primavera #195 – “Piel Hormonal”

Ingredientes:

- 1 mango
- 1 kiwi
- 1 cucharadita de chía

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Nutre la piel durante cambios hormonales.

Recomendado: Tarde.

Primavera #196 – “Ciclo Sereno”

Ingredientes:

- 1 remolacha
- 1 naranja
- 1 cucharadita de semillas de lino

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Calma los síntomas premenstruales.

Recomendado: Tarde.

Primavera #197 – “Zen Celular”

Ingredientes:

- 1 pera
- 1 mandarina
- 1 cucharadita de jengibre

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Protege las células y relaja el cuerpo.

Recomendado: Tarde.

🌻 Primavera #198 – “Niños Valientes”

Ingredientes:

- 1 fresa
- 1 naranja
- 1 cucharadita de miel

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Refuerza el sistema inmune infantil.

Recomendado: Mañana.

🌻 Primavera #199 – “Vitalidad Hormonal”

Ingredientes:

- 1 mango
- 1 kiwi
- 1 cucharadita de maca

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Potencia energía sexual y vitalidad.

Recomendado: Tarde.

🌻 Primavera #200 – “Desinflamación Total”

Ingredientes:

- 1 pepino
- 1 rodaja de piña
- 1 cucharadita de cúrcuma

Modo de preparación: Coloca todo en el extractor.

Beneficios: Reduce inflamación en todo el cuerpo.

Recomendado: Mañana.

**Felicidades ya tienes 200 Recetas poderosas a tu alcance, ahora como lo
potenciamos!**

De bono y con mucho amor te presento, una manera de alimentar tu cuerpo y espiritual, a continuación , te presentamos un espacio en tu rutina para hacerla especial y con una intención, en la toma de tu jugo. Puedes adaptarlo como mejor te guste. Tomate unos minutos y leela. Terminamos también con las afirmaciones que también las seccionamos por estación.

Este Trabajo se Realizo con mucho amor espero que te guste. sigue leyendo.... Estoy seguro que te encantara. Puedes compartir este ebook con cualquier persona que creas que le pueda ayudar.

 **Ritual selecciona tu estación, repite tus afirmaciones, en las que desees trabajar, puedes enfocarte en la que mas sientas que necesites ese dia y cierras con una frase final poderosa.** 



 **Ritual de Sanación para la Primavera**

Una invitación a cuidar tu cuerpo, tu energía y tu mente mientras te nutres.

Cada jugo que preparas con tu extractor no es solo un impulso de salud   , sino también una oportunidad para parar, respirar y reconectar con tu cuerpo.

Tómate un momento solo para ti.   ♀

 ♀ **¿Cómo hacer el ritual?**

1. Elige el jugo de la receta del día.

2. Siéntate en un lugar cómodo, en calma y en silencio. Puedes encender una vela o poner música suave si lo deseas. 🕯️ 🎵
 3. Sirve tu jugo en tu vaso favorito 🥤 y antes de beberlo, **cierra los ojos, respira profundo** y repite una afirmación que resuene contigo ese día.
 4. Bebe lentamente, agradeciendo cada sorbo 🌻
 5. Sonríe. Hoy elegiste cuidarte
-

🌸 Afirmaciones para la Primavera

Repítelas mientras bebes tu jugo diario con consciencia y amor.

🌿 Sanación y Salud

- “Mi cuerpo tiene el poder de sanarse, y yo lo apoyo con amor.” 🌱
- “Con cada jugo, elijo nutrirme profundamente.” 💧
- “Hoy estoy sembrando bienestar dentro de mí.” 🌻
- “Cada célula recibe esta nutrición con gratitud.” ✨

💖 Equilibrio Hormonal y Energía Femenina

- “Honro mi energía femenina, cíclica y sabia.” 🌙
- “Mi cuerpo y mis hormonas están en armonía perfecta.” 🧘♀️
- “Me escucho, me entiendo, me cuido.” 🌸
- “Soy una mujer poderosa y equilibrada.” ☀️

☀️ Vitalidad y Energía

- “Siento cómo la energía de la naturaleza despierta mi cuerpo.” 🌿 ☀️
- “Estoy llena de vitalidad y fuerza para este nuevo día.” 💪

- “Cada jugo me conecta con mi fuerza interior.” 🥤
- “La primavera me renueva, por dentro y por fuera.” 🌻

🌸 Amor Propio y Autoestima

- “Hoy me elijo, me cuido y me abrazo.” 💖
- “Me merezco sentirme bien, vibrar alto y sonreír.” 😊
- “Al nutrirme, estoy expresando amor hacia mí.” 💕
- “Mi bienestar es mi prioridad.” 🌺

🕒 Frase final para cerrar el ritual:

“Estoy floreciendo, como la primavera. Y cada sorbo de este jugo es una semilla de amor hacia mí misma.” 🌺💖

☀️🍍 Ritual de Bienestar para el Verano

Recarga tu vitalidad y agradece al sol que te renueva.

El verano es sinónimo de alegría, luz y expansión. Tus jugos en esta temporada no solo te hidratan y refrescan, sino que también te **conectan con tu fuego interior y tu deseo de vivir con intensidad y plenitud.** ☀️🔥

¿Cómo hacer el ritual?

1. Prepara tu jugo del día con el extractor 🍌🍎 (elige uno de los que más te guste de la sección de verano).
2. Si puedes, **tómalo al aire libre**: en la terraza, junto a una ventana con sol o bajo un árbol. 🌿☀️
3. Respira profundamente 3 veces, sintiendo el calor del sol y el frescor del jugo en tus manos.
4. Di en voz alta o en tu mente una afirmación que potencie tu energía, confianza o alegría.
5. Bebe con calma, sonriendo y visualizando cómo te recargas de vida con cada trago. 😊

☀️ Afirmaciones para el Verano

Acompaña tu jugo con palabras que te llenen de fuerza, luz y alegría.

☀️ Vitalidad y Energía Solar

- “El sol me da fuerza, y mi jugo me da vida.” ☀️💪
- “Estoy llena de energía y entusiasmo.” 🌻
- “Siento cómo este jugo enciende mi vitalidad.” 🔥
- “Hoy es un gran día para vivir con intensidad.” ☀️

🌈 Alegría y Plenitud

- “Mi corazón se llena de alegría, como el verano.” 😊
- “Elijo la ligereza, el gozo y el bienestar.” 🌴
- “Disfruto del presente, saboreando cada sorbo.” 🍹
- “Mi energía brilla con luz propia.” ✨

🌸 Amor Propio y Cuidado Personal

- “Cuidarme es mi acto de amor más sincero.” ❤️

- “Este jugo es mi medicina diaria de amor.” ❤️
- “Hoy me regalo salud, alegría y descanso.” 🌻
- “Estoy aprendiendo a ser mi mejor amiga.” 🌺

🧘 **Conexión y Confianza**

- “Confío en mí, en mi cuerpo y en mi camino.” 🌿
- “Soy parte de la naturaleza y fluyo con ella.” 🌊
- “Mi cuerpo responde con gratitud a este cuidado.” 🌈
- “Mi luz interna es más fuerte cada día.” ☀️

🌀 **Frase final para cerrar el ritual:**

“Así como el sol alimenta la tierra, este jugo alimenta mi alma. Hoy me hidrato, me cuido y me celebro.” ☀️ 🍍 🧘 ♀

🍁 **Ritual de Armonía para el Otoño**

Tiempo de soltar, equilibrar y reconectar contigo misma.

El otoño nos invita a mirar hacia adentro, a soltar lo que ya no necesitamos y a prepararnos para el descanso del invierno. Con cada jugo de esta temporada, estás nutriendo tu sistema inmune 🍊, fortaleciendo tu centro emocional y creando espacios de calma y balance. 🧘♀️

🧘♀️ ¿Cómo hacer el ritual?

1. Prepara el jugo del día con tu extractor de boca ancha 🍐 🍏
2. Busca un momento tranquilo, sin prisa, idealmente en la tarde o al caer el sol 🌇
3. Respira profundo, pon una mano en tu pecho y otra en tu abdomen.
4. Repite una afirmación de equilibrio, fortaleza o gratitud.
5. Disfruta tu jugo lentamente, sintiendo cómo te nutre desde adentro ❤️

🍂 Afirmaciones para el Otoño

Conecta con tu centro, con tu sabiduría interna y con tu fortaleza.

🌿 Equilibrio y Centro Emocional

- “Encuentro paz dentro de mí.” 🕊️
- “Me permito soltar lo que ya no necesito.” 🍂
- “Estoy en armonía con mi cuerpo y mis emociones.” 🌙
- “Todo lo que necesito ya está en mí.” 🌀

🍇 Sistema Inmune y Fortaleza

- “Mi cuerpo se fortalece con cada sorbo.” 💪
- “Mi sistema inmune agradece esta nutrición.” 🛡️
- “Hoy me hago fuerte desde el amor, no desde el miedo.” ❤️
- “Me preparo para lo que viene, con calma y poder.” 🍁

Introspección y Calma

- “Disfruto de los pequeños momentos que me conectan conmigo.” 🌿
- “Silencio y tranquilidad son parte de mi bienestar.” 🌙
- “Este jugo es mi pausa consciente del día.” 🧘
- “Estoy presente, aquí y ahora.” ❤️

Gratitud y Conexión

- “Gracias por este cuerpo, por este día, por este momento.” 🙏
- “Mi conexión con la naturaleza me sostiene.” 🌱
- “Todo lo que tomo me da vida, me da balance.” 🌿
- “Agradezco esta pausa, este cuidado, este jugo.” ✨

Frase final para cerrar el ritual:

“Como las hojas que caen, yo también suelto y confío. Este jugo me recuerda que cuidarme es un acto sagrado.” 🍁❤️

❄️ Ritual de Restauración para el Invierno

Nutrición profunda, calor interior y pausa consciente.

En invierno, nuestro cuerpo pide descanso, nutrición reparadora y reconexión con lo esencial. Los jugos en esta etapa ayudan a mantener las defensas altas, aportan calor interno y refuerzan la energía vital. Es un buen momento para practicar la gratitud y la pausa. 🧘🍌🍋

🧘 ¿Cómo hacer el ritual?

1. Prepara el jugo con tu extractor (puedes usar vegetales ricos y frutas cítricas) 🍊🥕
2. Busca un lugar cálido y acogedor, con una manta o junto a una vela 🕯️
3. Respira lento, visualiza tu cuerpo recargándose de energía
4. Repite una afirmación de sanación, calor o agradecimiento
5. Bebe despacio, imaginando que tu jugo es medicina natural 🍷💛

❄️ Afirmaciones para el Invierno

Restaurar, calmar, regenerar y agradecer.

☁️ Sanación y Reposo

- “Mi cuerpo se regenera mientras descanso.” 🛌
- “Me doy permiso de parar y recargarme.” 🌙
- “Este jugo me abraza desde dentro.” 🧘
- “La calma es mi medicina.” 🍲

🛡️ Inmunidad y Protección

- “Estoy protegida y fuerte desde mi interior.” 🛡️

- “Nutro mi cuerpo con amor y presencia.” 💖
- “Mi energía se mantiene viva y saludable.” 🔥
- “Cada trago refuerza mis defensas.” 🍆

🌟 Calidez y Gratitud

- “Agradezco mi salud, mi hogar y mi cuerpo.” 🏠
- “Este jugo me trae calor, amor y vida.” ❤️
- “Estoy segura, nutrida y en paz.” 🧘♀️
- “La naturaleza me cuida en cada estación.” 🍋

🔄 Renovación interior

- “Estoy en proceso de renovación profunda.” ❄️
- “Todo en mí se equilibra con amor y paciencia.” ❤️
- “Me abrazo tal como soy, aquí y ahora.” 🖥️
- “Mi cuerpo merece descanso, y yo se lo doy.” 🛌

🗣️ Frase final para cerrar el ritual:

“Mientras el mundo descansa, yo me fortalezco desde adentro. Este jugo es mi abrazo de vida y renovación.” ❄️🍋🌟

Estamos seguros que este Ebook te ayudara a lograr tus objetivos
felicidades, espero que te haya gustado!! Ahora ve a realizarte un jugo!

