

¿Cómo hacer un detox?

La guía para desintoxicar tu cuerpo saludablemente



Bienestar
PRO

Líderes
PRO



RETO DETOX

COMENCEMOS

El equipo de médicos, nutricionistas y QF de www.bienestarperfecto.com, investigó los beneficios de un detox y encontró la forma de aprovechar verdaderamente sus beneficios.

Encuentra una información clara, sencilla y educativa, para que saques el máximo potencial a tu detox.

PRIMERO. ¿QUÉ ES UN DETOX?

La desintoxicación es un **proceso natural que comienza en el hígado**. Este órgano, encargado de hacer el trabajo pesado del organismo, filtra casi 1.4 litros de sangre cada minuto, descomponiendo y neutralizando sustancias tóxicas.

La desintoxicación es lo que tu cuerpo hace naturalmente para neutralizar, transformar o eliminar materiales o toxinas no deseadas.

Es una función primaria del cuerpo, que constantemente está trabajando e interactuando con todas las otras funciones del cuerpo.

Un detox sirve para mejorar, optimizar y apoyar el proceso natural de desintoxicación del cuerpo al disminuir la cantidad de toxinas que ingerimos, además provee al cuerpo de nutrientes que necesita para trabajar adecuadamente.



RETO DETOX

SEGUNDO. ¿POR QUÉ DEBES HACER UN DETOX?

Cuando el cuerpo está sobrecargado de **toxinas** –como resultado de una dieta particularmente indulgente pero baja en nutrientes o de un período sostenido de ingesta alcohólica y alto contenido de carbohidratos, por ejemplo– el metabolismo se vuelve más lento. Esto tiene como resultado esa sensación de cansancio, retención de líquidos, sueño intranquilo y aumento de ansiedad. ¿Te suena conocido?

La buena noticia es que un detox puede restablecer todo esto. Bienestar Perfecto te invita a apretar el botón de reinicio.

TERCERO. ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS?

Entre los beneficios, un detox efectivo puede mejorar la salud en general al reducir la carga tóxica del cuerpo, además de optimizar los procesos naturales de eliminación de toxinas del cuerpo.

La gente tiende a sentirse con más energía y a perder peso, su piel se limpia, se sienten menos hinchados, sus dolencias y molestias mejoran, y frecuentemente notan una mejoría en su concentración y enfoque. Puede aliviar la inflamación y los gases, y puede ayudar a disminuir los antojos de azúcar.

Bienestar
PRO



RETO DETOX

CUARTO. ¿CUÁNTO TIEMPO DEBE DURAR UN DETOX?

El objetivo de un detox es ayudar tu sistema natural de eliminación, de modo que pueda hacer frente de mejor manera a tu dieta y actividades habituales – es un reinicio, de modo que no es necesario que un detox dure para siempre, se recomienda comenzar con un detox de cinco días.

Un programa natural y suave de detox puede ayudar a la capacidad natural de tu cuerpo para limpiarse y colocarte en el camino hacia el rejuvenecimiento.

Esto puede ocurrir una vez al año o cada temporada, dependiendo de las necesidades individuales.



RETO DETOX

QUINTO. ¿POR QUÉ INCLUIR EL SUPERFOOD CON GANODERMA LUCÍDUM DE GANO EXCEL COMO ACELERADOR DETOX?

- Poder desintoxicante del organismo.
- Limpia la grasa de arterias y venas previniendo males cardiacos.
- Potencia la función del hígado y los riñones.
- Acelera el metabolismo basal de las células.
- Actividad diurética ayuda a mantener el organismo limpio y libre de toxinas.
- Potencia el sistema inmunitario sano.
- Alivia los procesos de ansiedad e insomnio.
- Combate las contracciones musculares, crisis nerviosas y depresión.
- Combate el cáncer gracias a los componentes beta-d-glucán del hongo de ganoderma.
- Contribuye a fortalecer los huesos.
- Combate los mareos y la fatiga.



RETO DETOX

SEXTO. ¿CÓMO INICIAR UN DETOX NATURAL?

Ten en cuenta que esta actividad la debes realizar por 5 días con estos tres sencillos pasos:

1. Hidratación: ¡Hidrátate, hidrátate, hidrátate!

El agua es la clave de todo. Los cientos de beneficios de permanecer hidratado incluyen una temperatura corporal constante, habilidades cognitivas efectivas y el funcionamiento saludable de los riñones y el hígado –ambos esenciales en el proceso de desintoxicación. Incluso los niveles ligeros de deshidratación pueden interrumpir a estos sistemas naturales de desintoxicación. Por lo tanto, dado que el propósito de un detox es apoyar a los órganos que trabajan naturalmente para eliminar las toxinas; es incluso más importante permanecer bien hidratado durante este tiempo.

¿CUÁNTOS?	¿A QUÉ HORA?	¿PARA QUÈ?
	Al despertar	Activa órganos
	Después de caminar	Hidratar
	Antes de bañarte	Baja la presión sanguínea
	30 minutos antes de alimentarte	Facilita la digestión
	Por la tarde	Para refrescar
	Antes de dormir	Previene infartos y ataques cardíacos



RETO DETOX

2. Consume una taza de Gano Café Clásico en el desayuno, media mañana y después del almuerzo.
3. Consume una cápsula de Ganoderma y una cápsula de Excellium 20 minutos antes del almuerzo, lo cual permite llenar la cámara gástrica y por su alto contenido en fibra ayuda a inhibir el apetito y permite aprovechar el alto contenido de nutrientes del súper alimento Ganoderma Lucidum.

SÉPTIMO. RECOMENDACIONES PARA TENER ÉXITO EN ESTE RETO DETOX 5 DÍAS

1. Hacer actividad física mínimo 20 minutos diarios
2. Disminuir el consumo de alimentos ultra procesados
3. Disminuir el consumo de bebidas azucaradas
4. Hidratarte de acuerdo a la guía
5. Consumir los aceleradores del proceso detox Ganoderma Lucidum:
Gano Café Classic y cápsulas

Para más información visita www.bienestarpro.com

¡Muchos éxitos!

