

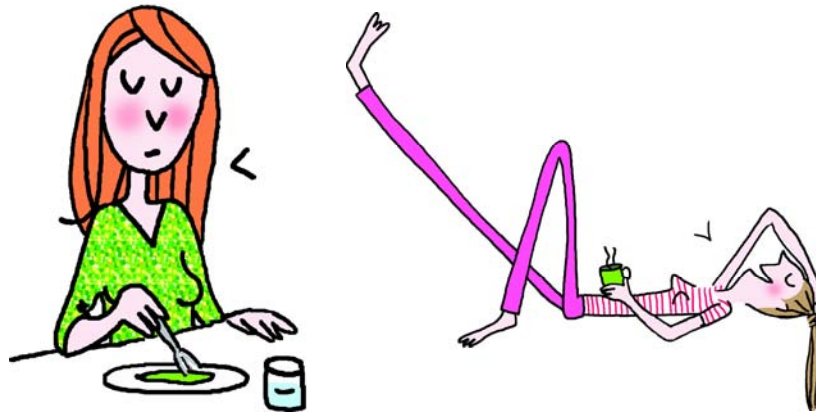
plan detox para perezosas

recetas • ejercicios • consejos

28 DÍAS PARA SENTIRTE LIGERA COMO UNA PLUMA



A la venta el 15 de septiembre de 2015



PLAN DETOX PARA PEREZOSAS

28 días para sentirte ligera como una pluma

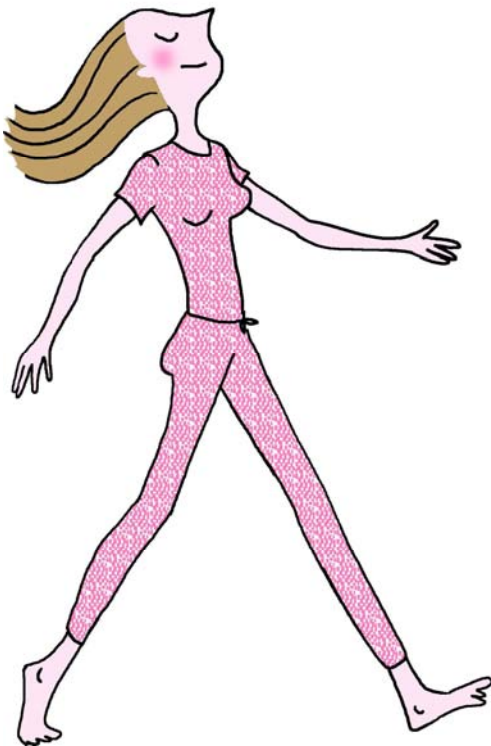
Recetas · Ejercicios · Consejos

Sioux Berger ~ Ilustraciones de Soledad Bravi

- Tras el verano, llega el momento de corregir los excesos. Lunwerg publica un nuevo título de la colección ilustrada *Para Perezosas: Plan detox para perezosas*, un libro práctico, divertido y bonito para eliminar las toxinas de nuestro cuerpo y hacer del bienestar físico nuestro mayor aliado.
- Comidas copiosas, exceso de dulces y fritos, acostarnos tarde, el estrés, la contaminación... son muchos factores del estilo de vida que llevamos actualmente los que pueden llegar a saturar a nuestro cuerpo. Este libro nos anima a cuidarnos y a aprender a liberar toxinas y sentirnos mejor.
- Una guía con ilustraciones cargadas de buen humor que incluye un programa de 28 días con pautas de alimentación, las mejores recetas detox, ejercicios para reconciliarnos con nuestro cuerpo, ideas para llevar a cabo nuestras metas y numerosos consejos para desintoxicar nuestro entorno ¡y brincar de bienestar!
- La colección *Para perezosas* son guías con un toque desenfadado, atractivas ilustraciones y un inconfundible toque femenino. Una colección que da un nuevo enfoque a los libros sobre temas cotidianos y se propone atraer a la joven mujer urbanita actual.



Abusar de los dulces, llevarnos un disgusto y consolarnos comiendo tres bolsas de patatas fritas, una superfiesta por aquí, unos cuantos bombones para reconfortarnos por un día duro y otros cuantos bombones más para olvidar el kilo ganado por culpa de los bombones del día anterior... Entre una cosa y otra, nuestro organismo acaba absorbiendo numerosas toxinas cada día y nos sentimos atascadas como una caldera y con una tez tan apagada como la pared del parking. **Con la alimentación y estilo de vida que llevamos actualmente nuestro organismo se satura y hace trabajar en exceso a sus filtros: los intestinos, el hígado, los riñones, la sangre y los pulmones.**



Los **síntomas visibles** son el **aumento de peso, la sensación de cansancio, un cutis menos luminoso, el pelo pierde brillo y fuerza y las uñas se vuelven quebradizas.** Pero que no cunda el pánico, con un poco de ayuda podemos ayudar a nuestro cuerpo a liberar las toxinas acumuladas. Aún estamos a tiempo de recuperar la forma y depurar nuestro cuerpo.

Plan detox para perezosas propone un **plan exprés de 28 días de cuidados, con recetas para cada día, ejercicios de respiración, masajes y tratamientos de belleza.** El libro está estructurado por días y tiene un formato de cuaderno para poder ir anotando nuestros progresos. Lo más recomendable es hacer el plan en las estaciones de transición, en otoño o primavera, pues es cuando nuestro cuerpo más lo necesita.

Cada semana el objetivo es depurar una parte de nuestro cuerpo: el intestino, el hígado, los riñones y la sangre y los pulmones. Con esto conseguiremos un vientre plano, un bonito cutis, decir adiós a la celulitis y tener unas piernas más ligeras.

Plan detox para perezosas es una guía para mimar nuestro cuerpo y sentirnos más ligeras.

ÍNDICE

SEMANA 1

Un vientre plano (depuración del intestino)

SEMANA 2

Un bonito cutis (depuración del hígado)

SEMANA 3

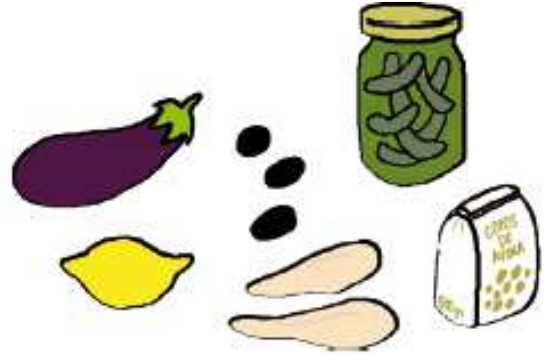
Adiós a la celulitis (depuración de los riñones)

SEMANA 4

Unas piernas ligeras (depuración de la sangre y los pulmones)

Para empezar el plan detox necesitamos...

- Fruta del tiempo
- Verdura del tiempo
- Aceite de oliva virgen
- Aceite de camelina virgen
- Yogures naturales
- Una batidora
- Un molinillo de café eléctrico
- Semillas de lino (linaza)
- Avellanas y almendras sin cáscara
- Salvado de avena
- Queso elaborado con leche cruda
- Un momento de calma todos los días (diez minutos)



~ PLAN DETOX EN 28 DÍAS ~

OBJETIVO 1: VIENTRE PLANO – REGLAS PARA DEPURAR EL INTESTINO

El intestino es uno de los filtros más importantes de nuestro organismo: con la comida basura, el estrés y la contaminación, las toxinas se acumulan en él y pueden provocar hinchazón, flatulencia y cansancio.

- Consumir todos los días frutas, verduras y cereales en pequeñas proporciones.
- Evitar las comidas totalmente “verdes”, demasiado ricas en fibras.
- Evitar las comidas demasiado copiosas.
- Abstenerse de dulces y grasas animales.
- Disminuir el consumo de lácteos.
- Comer despacio, dedicando tiempo a masticar.
- Evitar las situaciones estresantes y aprender a respirar.
- No tomar licores fuertes.



OBJETIVO 2: UN BONITO CUTIS – REGLAS PARA ELIMINAR TOXINAS DEL HÍGADO

El hígado regula la cantidad de azúcar presente en la sangre. Cuando se estimula demasiado empieza a acumular impurezas que pueden acarrear enfermedades futuras.

- Proceder de manera gradual, evitando regímenes demasiado violentos.
- Disminuir el consumo de café.
- Evitar los excesos con el alcohol.
- Adoptar unos horarios habituales para ir a dormir.
- Tratar de comprender el porqué de los dolores de cabeza: puede tener que ver con el hígado.
- Moderar el consumo de azúcares grasos y azucarados.
- ¡No pasarse el día con la tableta de chocolate en la mano!





OBJETIVO 3: ADIÓS A LA CELULITIS – REGLAS PARA LA DEPURACIÓN DE LOS RIÑONES

La depuración del riñón, así como la de la sangre, ayudan a estimular la circulación en el organismo y a jaligerar las nalgas!

- Limitar el consumo de sal.
- Beber con regularidad agua o infusiones, sin exceso.
- Inhalar aire puro: la nicotina también es tóxica para los riñones.
- Dar preferencia a las verduras con respecto a la carne.
- Evitar los medicamentos cuando no se está realmente enfermo.
- Evitar los regímenes proteicos excesivos y desequilibrados.

OBJETIVO 4: UNAS PIERNAS LIGERAS – REGLAS PARA DEPURAR SANGRE Y PULMONES

Cuando consumimos alimentos demasiado pesados, sobre todo ricos en grasas saturadas y en azúcares, la sangre se vuelve más densa y la circulación menos fluida.

- Tomar el aire de forma regular, mínimo 30 minutos al día.
- Caminar deprisa a modo de ejercicio.
- Evitar el consumo excesivo de grasas animales.
- Evitar comer golosinas entre las comidas.
- Abstenerse de los aperitivos, tipo patatas fritas y galletas saladas. Optar por tomatitos.
- Dar preferencia a los aceites vírgenes de primera.

COLECCIÓN PARA PEREZOSAS

Llega septiembre y con él dos nuevos títulos de la colección “Para Perezosas”, la exitosa colección que ha arrasado en Francia, con más de un millón y medio de libros vendidos de toda la serie. Las guías “Para Perezosas” son libros prácticos con ilustraciones cargadas de humor, dirigida a mujeres de hoy en día, de entre 20 y 40 años, urbanas, modernas y creativas. Los temas de “las perezosas” son siempre de actualidad y en España la colección arrancó con dos títulos, ligados a la marca “Objetivo Bienestar”: el *running*, el deporte de moda, y la *actitud positiva*: el buen rollo y optimismo que tanto perseguimos día a día. En mayo se publicaron dos nuevos títulos: “*Adelgazar para perezosas*”, para sentirnos mejor con nosotras mismas y perder esos kilillos de más de cara al verano; y “*El embarazo para perezosas*”, una guía para acompañarnos en uno de los momentos más especiales de nuestra vida.



Ahora, en septiembre, Lunwerg publica **dos nuevos títulos** para conseguir todo lo que nos proponamos en este nuevo curso: “*Plan detox para perezosas*”, una guía para eliminar las toxinas del cuerpo; y “*Ser mamá para perezosas*”, con consejos para afrontar la maternidad con buen humor y estar a tope.

Otros títulos de la colección "Para Perezosas":



Novedad Septiembre



Ficha Técnica

PLAN DETOX PARA PEREZOSAS

Sioux Berger y Soledad Bravi

Lunweg. 2015

17,5 x 24 cm. / 128 pp. / Rústica sin solapas

PVP c/IVA: 11,95 €

A la venta desde el 15 de septiembre de 2015

MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA E IMÁGENES:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunweg

Tel.: 91 423 37 11 - 680 235 335 - lescudero@planeta.es

[Facebook.com/lunweg](https://www.facebook.com/lunweg) @lunwegfoto

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO. EJEMPLOS DE PÁGINAS INTERIORES

día 6
SEMANA 1

LOS MENÚS DEL DÍA

Mañana

- No olvides tomar la tiana especial para la detox intestinal o un zumo de limón caliente.
- Dos cucharadas de Wasa integral con menta que le brinde un punto de detoxificación de origen controlado (DOC) elaborado con leche cruda.
- Un smoothie de naranja y dátil.

Mediodía

Te vas al japonés de la ensalada con los amigos y alige el menú B14, compuesto de una sopa miso, una ración de cilantro picado o cuatro auyú, cuatro miso.

- Un té verde

Noche

- Café de puerros
- Ensaladilla con tofu 3C, acompañada de uno o dos corvones de puerro
- Un yogur de leche de soja
- Una tiana detox

VERDURAS Y TOFU

«Las probióticas ya no se regeneran de manera automática», no ha explorado mi... intestino. Las fibras, las enzimas y los fermentos van desapareciendo poco a poco de nuestros platos. Los alimentos transformados y refinados y el excesivo consumo de fruta y verdura nos privan de esos componentes a los que denominan «probióticos» o «fibras». En cuanto a los fermentos naturales y los oligoelementos (los probióticos), son las inevitables víctimas de la esterilización y de los aditivos necesarios para la conservación de los alimentos. En la botella de zumo de naranja sometido a pasteurización no queda apenas nada de los principios vitales que contiene la fruta recién recogida. Los probióticos (o fibras) y los probióticos (fermentos y enzimas naturales presentes en los productos crudos y sin refinar) son los elementos que más se pierden en nuestra manera de comer «moderna».

¿Por qué la soja?

La soja se puede consumir en diferentes formas: el tempeh o leche de soja, el tofu, que se parece a un queso blando (se trata de leche de soja coagulada, el miso y el tamari, que se obtienen con la fermentación de la soja y son ricos en probióticos).

Como todos los alimentos fermentados, son alimentos vivos que contienen enzimas y una buena cantidad de probióticos. No cuesta nada aderezar una sopa con un poco de miso o poner un poco de tofu rallado encima de las verduras. Para conservar bien el tofu, hay que guardarlo en un tazón con su leche para que no se seque.

30

LA RECETA DEL DÍA
Ensaladilla con tofu 3C

Las 3C: curry y claro
Receta para prescribir con los hombres aficionados a utilizar sillas. Qué, te sirvo un poco más de 3C?

Tiempo de preparación
10 minutos si la ensaladilla está lista

Ingredientes

- 200g de ensaladilla de verduras (en lata de vidrio o hervida)
- 25g de tofu molido (tazo de puerros con más de hechas de lente: las porciones de las tiendas suelen ser de 125g, así que hasta con dividir en 5)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de vinagre de Mésena
- 1 cucharadita de las 3C: curry, curry y claro
- Un poquito de mostaza
- Sal, pimienta, albahaca
- Un plato
- Un rallador
- Un tazón

1 Ralla el tofu bien fino en un plato.

2 Pon el tofu en un tazón y añade todos los ingredientes: aceite de oliva, vinagre de Mésena, 3C, mostaza, sal, pimienta y albahaca. Remueve.

3 No es imprescindible prepreparar el tofu con antelación, pero, si lo dejas listo la noche anterior, quedará aún mejor.

4 Mezcla el tofu 3C con la ensaladilla y deja que se mezclen los sabores.

5 El tofu 3C puede servir para acompañar muchas verduras, como la col o el puerro.

LISTA DE LA COMPRA

- Ensaladilla de verduras
- Dos puerros
- Cilantro
- Comino
- Curry
- Tofu y miso
- Vinagre de Mésena
- Yogur de leche de oveja
- Wasa
- Queso DOC elaborado con leche cruda
- Manzana
- Ciruelas

31

día 11 **SEMANA 2**

¡Muévete! (continuación, y no final)

Diez veces al día, si eso de moverse sienta muy bien. Entre los ejercicios propuestos en estos dos días, elige los que más te convengan y hazte el propósito de practicarlos todas las mañanas o todas las noches. Si aparte de eso caminas un poco por la ciudad lo mejor, por el campo y vas a hacer las compras a pie, te convertirás en una mujer activa, como esas de los anuncios que suben y bajan las escaleras con zapatos de tacón, demostrando lo ligeras que se sienten después de consumir los cereales que han comprado.

La escoba: sin barras

Para realizar este ejercicio, necesitarás un palo de escoba y un poco de espacio a tu alrededor.

- 1 Coge la escoba en horizontal delante de ti
- 2 Levántala por encima de la cabeza.
- 3 Sigue hacia detrás de los hombros. El palo de la escoba te obligará a trabajar los brazos y a enderezar la parte superior de la espalda.

Repite unas cincuenta veces inspirando cuando la escoba está arriba y espirando cuando se encuentra detrás de la cabeza. Este ejercicio te ayudará a respirar mejor.

El medio puente: para reforzar los músculos

- 1 Túmbate de espaldas y dobla las piernas acercándolas al tronco.
- 2 Levanta la cadera hasta que las piernas queden alineadas con el torso: el torso y las piernas deben formar una línea recta. Después baja la cadera.

Para acompañar este ejercicio, puedes poner, o bien una música con mucho ritmo y efectuar una serie de cincuenta subidas y bajadas muy rápidas pero ejecutadas hasta el tope, o bien escuchar música suave y mantener dos segundos la posición cuando la cadera está levantada. Ambos procedimientos son eficaces. Los más valientes también pueden alternar ambas versiones encadenando dos series de cincuenta.

34

Los plés: transición suave

Los plés constituyen el primer ejercicio de calentamiento obligado para las bailarinas, ya que ejercitan la totalidad de los músculos de la pierna estirándolos. Cuidado: hay que mantener la espalda bien recta durante todo el ejercicio. Para lograrlo, apoya dos dedos en el respaldo de una silla. No hay que agarrarse, solo verificar que se mantiene bien el equilibrio.

- 1 Posa una mano en el respaldo de la silla y abre los pies cuanto puedas pero sin forzar: la nalga no debe sobresalir por detrás ni debes perder el equilibrio en la postura.
- 2 Baja en plé manteniendo la espalda completamente recta. Abre los muslos hacia fuera, en el mismo eje de los pies abiertos. No mantengas más de dos segundos la postura: sube y repite unas diez veces el ejercicio. Inspira arriba y espira cuando estés abajo.

La bicicleta: para sentirse ligera

- 1 Acuéstate de espaldas sobre una superficie firme. Levanta las piernas y dibíbalas.
- 2 Pedalea lentamente en el aire, como si fueras en bicicleta, pero tumbada.

Cuenta despacio hasta veinte mientras pedaleas, posa los pies y vuelve a repetir la serie. No te olvides de respirar mientras realizas el ejercicio.

35