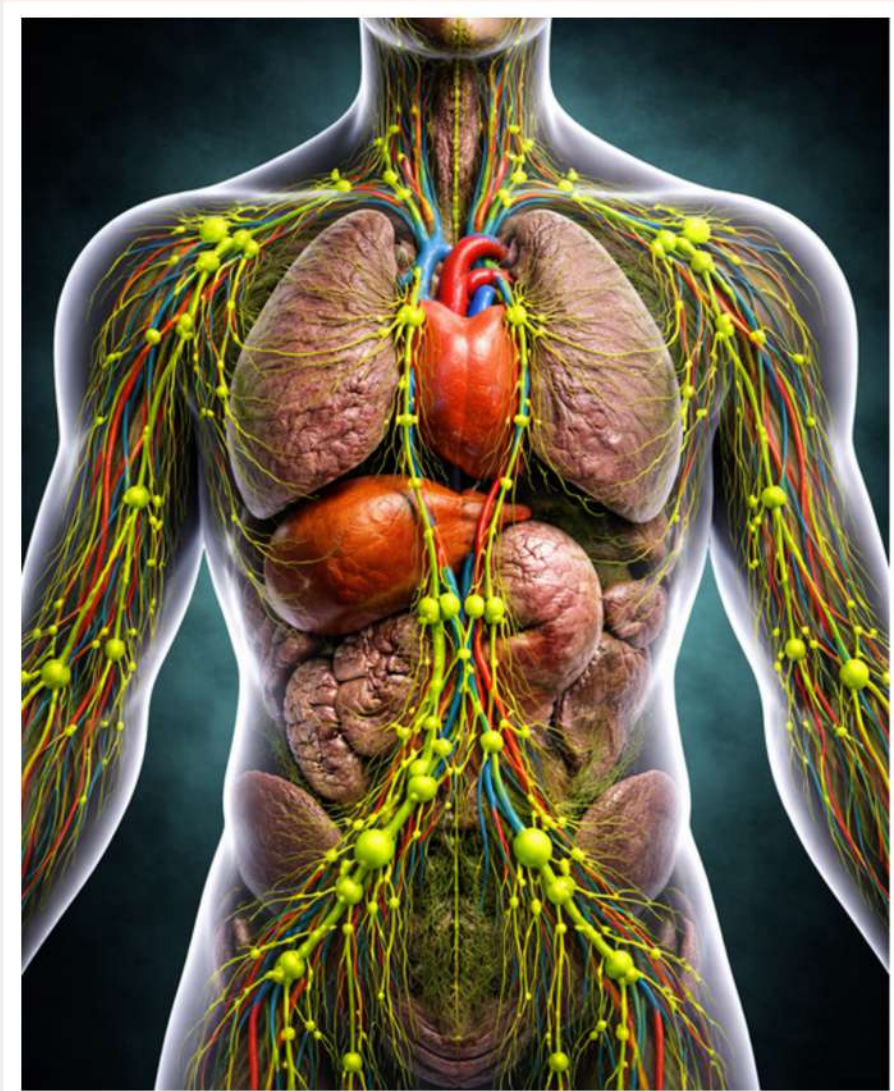


SISTEMA LINFÁTICO

RUTINA DETOX DE 3 DÍAS

REINICIA TU CUERPO, DESINFLAMA Y
VUELVE A SENTIRTE LIGERA



Esther Pérez



Hola!

A veces el cuerpo no necesita más exigencia.
Necesita una pausa.
Necesita volver al orden.
Necesita dejar de retener, de inflamarse, de vivir saturado.
Esta rutina Detox Express de 3 días ha sido pensada para ayudarte a sentirte más ligera, más desinflamada y con más bienestar, a través de hábitos simples que apoyan a tu cuerpo de forma natural.
No se trata de pasar hambre.
No se trata de obsesionarte.
Se trata de ayudar a tu organismo a drenar mejor, descansar mejor y funcionar mejor.

Durante estos 3 días vamos a enfocarnos en 4 pilares:

- Desinflamar
- Drenar
- Nutrir
- Activar

Hazlo con amor, con intención y escuchando tu cuerpo.

ESTA MINI GUÍA ESTÁ DISEÑADA PARA AYUDARTE A:

Reducir la sensación de hinchazón

Para que dejes de sentir ese abdomen pesado, esa ropa que aprieta más de lo normal o esa incomodidad constante en tu cuerpo.

Vas a ayudar a tu organismo a desinflamarse desde dentro, de forma natural y progresiva.

Favorecer el drenaje natural del cuerpo

Tu cuerpo tiene un sistema diseñado para limpiar, eliminar y renovarse cada día. Con esta rutina, lo acompañamos para que vuelva a fluir mejor, ayudando a movilizar líquidos retenidos y a sentirte más ligera por dentro y por fuera.

Sentirte más ligera, con más energía y claridad

Cuando el cuerpo está menos inflamado, la energía cambia.

Te sentirás más activa, menos cansada, con la mente más despejada y con mayor sensación de bienestar durante el día.



ESTA MINI GUÍA ESTÁ DISEÑADA PARA AYUDARTE A:

Apoyar tu sistema digestivo

Muchas veces la inflamación viene de una digestión saturada.

Esta guía te ayuda a darle un respiro a tu sistema digestivo, facilitando digestiones más ligeras, menos pesadez y mayor confort después de comer.

Disminuir la retención de líquidos

Esa sensación de piernas cargadas, tobillos hinchados o cuerpo retenido puede mejorar cuando ayudas a tu organismo a drenar correctamente. Aquí aprenderás a darle ese impulso que necesita para liberar lo que ya no necesita.

Volver a hábitos más conscientes y alineados contigo

Más allá del cuerpo, esta guía es un reinicio.

Te invita a parar, a escucharte, a elegir mejor lo que comes, cómo te cuidas y cómo te hablas.

Porque cuando cambias pequeños hábitos... cambias cómo te sientes contigo misma.

*No es solo una rutina...
Es un pequeño reset para que
tu cuerpo recuerde cómo
funciona cuando le das lo que
realmente necesita.*

Reglas básicas durante estos 3 días

IMPORTANTE:

Esta guía ha sido creada con el objetivo de acompañarte y aportarte herramientas sencillas para mejorar tu bienestar, pero en ningún caso sustituye el consejo, diagnóstico o tratamiento de un profesional de la salud.

Cada cuerpo es único, y aunque esta rutina está pensada para ser suave y accesible, es importante entender que no todas las personas se encuentran en el mismo punto ni tienen las mismas necesidades.

LO QUE SI:

- Agua durante todo el día
- Infusiones naturales
- Comidas simples.
- Verduras, proteína de calidad y fruta con moderación
- Movimiento suave
- Descanso
- Respiración profunda
- Automasaje o masaje drenante suave

LO QUE EVITAMOS:

- Azúcar refinado
- Bollería y ultraprocesados
- Refrescos
- Alcohol
- Fritos
- Exceso de sal
- Cenas pesadas
- Comer muy tarde
- Picoteo constante sin hambre real

Reglas basicas

durante estos 3 dias

01 NO REALIZAR ESETA RUTINA SIN SUPERVISIÓN

PROFESIONAL SI:

- Estás embarazada
- Estás en periodo de lactancia
- Tienes alguna enfermedad diagnosticada
- Estás bajo tratamiento médico o tomando medicación
- Sigues una pauta nutricional específica indicada por un profesional

02 CONSULTAR

Si estás en alguno de estos casos, lo más recomendable es que consultes previamente con tu médico o especialista antes de iniciar cualquier cambio en tu alimentación, en tu rutina o en el uso de infusiones y hábitos detox.

03 RECUERDA

Natural no siempre significa adecuado para todo el mundo. Y cuidar de tu salud también implica saber cuándo parar, preguntar y acompañarte correctamente.

04 ESCÚCHATE EN TODO MOMENTO.

Si algo no te sienta bien, te genera incomodidad o dudas... para, ajusta y prioriza tu bienestar.

Estructura general de cada día

CADA DÍA SEGUIREMOS ESTE ESQUEMA:

Por la mañana

- Agua al despertar
- Infusión o bebida suave
- Desayuno ligero y nutritivo
- Movimiento suave
- Respiración

Durante el día

- Comidas limpias
- Buena hidratación
- Evitar inflamatorios
- Mantener el cuerpo en movimiento

Por la noche

- Cena ligera
- Infusión relajante o drenante
- Automasaje básico
- Descanso temprano

MAÑANA – ACTIVACIÓN Y REINICIO METABÓLICO

1. Al despertar

Comienza el día con 1 vaso grande de agua templada.

Puedes añadir unas gotas de limón si te sienta bien.

Objetivo: hidratar el organismo, activar suavemente el metabolismo y ayudar al cuerpo a iniciar sus procesos naturales tras la noche.

2. Respiración de activación :3 minutos

Antes de mirar el móvil, regálate este momento:

- Inhala por la nariz durante 4 segundos
- Retén 2 segundos
- Exhala lentamente durante 6 segundos

Repite durante 3 minutos.

Objetivo: reducir el cortisol, calmar el sistema nervioso y empezar el día desde el equilibrio, no desde el estrés.

MAÑANA – ACTIVACIÓN Y REINICIO METABÓLICO

3. Ayuno consciente

Durante estos 3 días, si tu cuerpo lo permite, intenta respetar un ayuno mínimo de 12 a 16 horas desde la cena hasta la primera comida del día.

¿Por qué es importante?

Durante el ayuno, el cuerpo:

- Descansa del proceso digestivo
- Favorece la quema de grasa como fuente de energía
- Activa procesos internos de limpieza
- Mejora la sensibilidad a la insulina

4. Infusión durante el ayuno

Si lo necesitas durante la mañana: Manzanilla/ Hinojo / Jengibre suave /Rooibos
Sin azúcar ni edulcorantes.

Objetivo: acompañar el ayuno sin romperlo y favorecer digestión y bienestar.

5. Ruptura de ayuno.

No rompas el ayuno con azúcar ni con alimentos que generen un pico de insulina.

Evita: bollería, zumos, cereales refinados, desayunos dulces.

Eso dispara la insulina, bloquea la quema de grasa, genera más hambre después y favorece la inflamación.

¿Cómo romper el ayuno correctamente?

Prioriza SIEMPRE la proteína + grasas saludables

Esto permite:

- Mantener estabilidad energética
- Evitar picos de glucosa
- Salir del estado de quema de grasa de forma progresiva
- Sentirte saciada por más tiempo

OPCIONES IDEALES

- Tortilla con aguacate
- Huevos con verduras
- Yogur natural con semillas
- Tostada de calidad con pavo, huevo o aguacate
- Fruta + proteína (nunca sola)

Cómo rompes el ayuno... determina cómo te sentirás el resto del día.

Si lo haces bien:

Energía estable

Menos hambre

Menos inflamación

Si lo haces mal:

Ansiedad

Bajones

Retención

Este momento no es solo un desayuno...

es el primer mensaje que le das a tu cuerpo cada día.

MEDIO DÍA

Base del plato:

- Verdura o ensalada
- Proteína limpia: pollo, pavo, pescado, huevo
- Un acompañamiento ligero: arroz, patata cocida o verduras extra

Ejemplo:

Merluza con calabacín y ensalada

Pollo con verduras salteadas

Tortilla con ensalada grande

NOCHE

Cena ligera

Ejemplo:

Merluza con calabacín y ensalada

Pollo con verduras salteadas

Tortilla con ensalada grande

INFUSIÓN NOCTURNA

manzanilla

melisa

rooibos

hinojo

QUÉ COMER DURANTE ESTOS 3 DÍAS

Prioriza:

- Verduras
- Proteína de calidad
- Fruta en cantidad moderada
- Caldos y cremas suaves
- Grasas saludables
- Agua
- Infusiones

QUÉ EVITAR DURANTE ESTOS 3 DÍAS

- Azúcar
- Bollería
- Embutidos muy procesados
- Salsas pesadas
- Fritos
- Alcohol
- Refrescos
- Comidas copiosas
- Cenarse el estrés
- Comer por ansiedad

Ejemplos de alimentos aliados:

- Calabacín
- Pepino
- Espárragos
- Huevo
- Pescado
- Pollo
- Aguacate
- Limón
- Jengibre
- Manzanilla
- Hinojo

Automasaje básico

Haz movimientos suaves y lentos en dirección ascendente, sin dolor ni agresividad.

Secuencia simple:

- Tobillos hacia rodillas
- Rodillas hacia ingles
- Muñecas hacia axilas
- Abdomen con movimientos suaves
- Respiración final profunda

Objetivo: favorecer sensación de ligereza y bienestar.

5 A 10 MINUTOS

Día 2 – drenar

MAÑANA

(activar desde dentro)

Empieza el día ayudando a tu cuerpo a movilizar líquidos:

- Agua al despertar (igual que día 1)
- Movimiento suave en ayunas:

caminar 10–20 min / movilidad / estiramientos / respiración + paseo

- Infusión drenante

cola de caballo / hibisco / ortiga / manzanilla

Desayuno ligero y nutritivo:

proteína + grasas buenas

Ej: huevos + aguacate / yogur + semillas / tostada proteica

MEDIODÍA

(evitar retención)

Aquí es donde muchas personas fallan sin saberlo:

- Comida limpia y fácil de digerir:

ensalada con proteína / verduras + pescado / pavo + arroz + vegetales

- Después de comer:

caminar 10–15 min → clave para activar el sistema linfático

- Hidratación constante (no esperes a tener sed)

NOCHE

(drenar y descargar)

- Cena ligera:

caldo / crema de verduras / pescado / tortilla con verduras

- Automasaje drenante (5 min):

piernas → de abajo hacia arriba

abdomen → movimientos suaves

- terminar con respiración profunda

- Ritual mental:

Mi cuerpo sabe limpiarse, desinflamarse y volver a su equilibrio natural.

Día 3 - activar y consolidar

MAÑANA

activar
consciencia +
cuerpo

- Agua templada
- Respiración guiada + intención
- Desayuno consciente (sin distracciones, masticando bien)

MEDIODÍA

cerrar bien
el proceso

- Comida limpia y nutritiva
- Movimiento mínimo 20 min (caminar / estirar / bailar / movilidad)

NOCHE

integrar
resultados

- Cena más temprana
- Infusión relajante (melisa / manzanilla / rooibos)
- Cierre del proceso:
Pregúntate:
→ ¿Cómo me siento?
→ ¿Qué cambió en mi cuerpo?
→ ¿Qué hábito quiero mantener?

AUTOMASAJE DETOX BLESSED

Este protocolo de automasaje está diseñado para activar el sistema linfático, movilizar líquidos retenidos, trabajar la fascia y ayudar a moldear la silueta, devolviendo ligereza al cuerpo.

Se trabaja con dos herramientas complementarias.

PowerBless se utiliza para arrastre, drenaje y activación general.

Blessed Glow permite un trabajo más preciso, enfocado en moldeado y profundidad.



No se trata de hacer fuerza ni de generar dolor. **El resultado viene de la dirección, la intención y la constancia.**

Los movimientos largos favorecen el drenaje.

Los movimientos circulares ayudan a movilizar tejidos y a moldear.

Todo el trabajo debe mantenerse ascendente, fluido y con ritmo constante, respetando siempre la lógica del sistema linfático.

PROTOCOLO NOCTURNO

1 PIERNAS

En piernas, el objetivo principal es el drenaje y la sensación de ligereza.

Con **PowerBless** se realizan movimientos largos y continuos, siempre en dirección ascendente, desde el tobillo hacia la rodilla y desde la rodilla hacia la ingle. La presión es media y el ritmo constante.

Con **Blessed Glow** se trabaja de forma más localizada, utilizando movimientos circulares en zonas como cartucheras, parte externa del muslo y glúteo inferior.

Aquí comienza un trabajo más profundo sobre la fascia y los líquidos retenidos.

SESIONES DE 10 A 15 MIN



PROTOCOLO NOCTURNO

2

GLÚTEOS

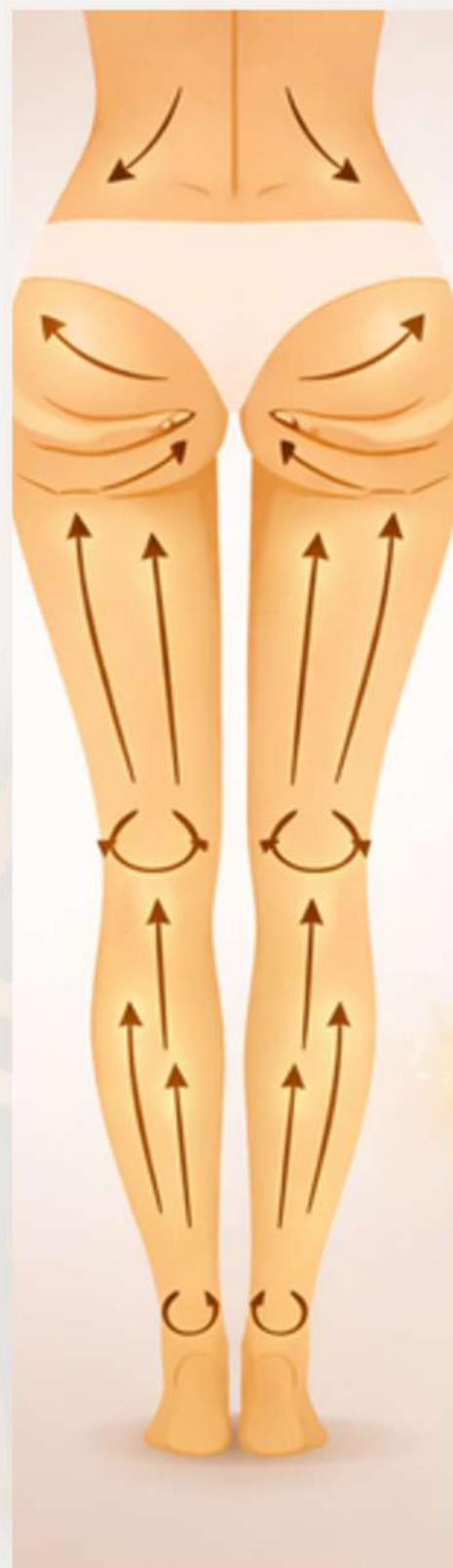
En glúteos se busca activación y moldeado.

Con **Blessed Glow** se realizan movimientos circulares y envolventes, siempre en dirección ascendente hacia la parte superior del glúteo.

Se puede trabajar la base del glúteo, la zona lateral y la unión entre glúteo y muslo.

Este trabajo favorece la elevación, el drenaje y la definición.

SESIONES DE 10 A 15 MIN



PROTOCOLO NOCTURNO

3

ABDOMEN

El abdomen se trabaja desde un enfoque de detox y definición.

Con **PowerBless** se realizan arrastres largos desde el bajo vientre hacia el ombligo y desde los laterales hacia la cintura, acompañando el drenaje natural.

Con **Blessed Glow** se realiza el trabajo más profundo. Se aplican movimientos desde el bajo ombligo hacia arriba, se marcan los laterales hacia el centro para definir cintura y se trabaja la línea alba en el centro del abdomen.

Este trabajo permite definir la línea central, afinar la cintura y activar un drenaje más profundo.

SESIONES DE 10 A 15 MIN



PROTOCOLO NOCTURNO

4

BRAZOS

En brazos se trabaja drenaje y tono.

Con **PowerBless** se realizan movimientos largos desde la muñeca hacia el codo y desde el codo hacia la axila, siempre dirigiéndose hacia los ganglios.

Con **Blessed Glow** se aplican movimientos circulares en la parte interna del brazo y en zonas donde suele haber retención.

SESIONES DE 10 A 15 MIN



RESPIRACIÓN FINAL

El protocolo se cierra con respiración consciente.

Se realizan tres respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando lentamente por la boca.

Este paso ayuda a activar el sistema linfático, relajar el sistema nervioso e integrar el trabajo realizado.

AL TERMINAR ESTOS 3 DÍAS, MUCHAS PERSONAS SIENTEN:

Una disminución de la pesadez, menos hinchazón, abdomen más liviano, mejora en la digestión, mayor energía y una sensación general de limpieza interna.

También aumenta la conciencia corporal y la conexión con el propio cuerpo.

Cuando se le da descanso al cuerpo, hidratación, nutrición adecuada y estímulo correcto, responde.

Este proceso puede ser el inicio de una relación más consciente, más inteligente y más alineada con el funcionamiento natural del cuerpo.

NO SE TRATA DE CASTIGAR TU CUERPO PARA CAMBIARLO.
SE TRATA DE CUIDARLO TANTO... QUE QUIERA VOLVER A SU
MEJOR VERSIÓN.

GRACIAS GRACIAS GRACIAS

Esther Pérez