

PROTOCOLO DÍA A DÍA



Reto Desinflamatorio 7D

Dra. Samar Yorde @soysaludable





DÍA 0 - PREPÁRATE Y MÍDETE

Hoy empieza todo

Antes de comenzar, necesitas saber dónde estás parada

Haz esto:

- ✓ Péstate en ayunas (sin ropa, misma báscula)
- ✓ Mide tu cintura (a la altura del ombligo)
- ✓ Mide tu cadera (parte más ancha)
- ✓ Mide tu muslo (parte más ancha de una pierna)
- ✓ Tómate 3 fotos: frente, espalda, perfil (misma ropa, misma luz)
- ✓ Anota todo en tu Tracker

Esta noche:

Cena antes de las 8pm. No comas nada más hasta mañana a las 8am.
Eso son 12 horas de ayuno.

Durante las 12 horas de ayuno puedes tomar:

Agua sin gas • Té e infusiones sin azúcar (verde, manzanilla, jengibre, diente de león) • Café negro sin azúcar • Agua de Jamaica sin azúcar • Agua con limón

Mañana empiezas.





DÍA 1

Enciende La Limpieza

Tu cuerpo sabe limpiarse solo. Hoy lo activas. Tu hígado, riñones, piel, pulmones y sistema linfático eliminan toxinas todo el tiempo. Pero están saturados. Esta semana los reactivas.

Haz esto:

- ✓ Toma tu shot desinflamatorio en ayunas (receta en Guía de Hidratación) o ZIMAX
- ✓ Fotografía tu shot y comparte en la comunidad con #RetoDetox7D
- ✓ Come según el Plan de Alimentación - Día 1
- ✓ Toma tus suplementos según horarios (revisa el Protocolo de Suplementos)
- ✓ Camina 30 a 45 minutos al sol
- ✓ Bebe 2-3 litros de agua
- ✓ Acuéstate a las 10pm

Durante las 12 horas de ayuno puedes tomar:

Agua (con o sin gas, añade sal rosa al primer vaso • Té e infusiones sin azúcar • Café negro sin azúcar • Agua de Jamaica sin azúcar • Agua con limón.

Ayuno: 12 horas



DÍA 2

Saca Lo Que Te Inflama

Lo que está en tu casa, está en tu cuerpo. Hoy identificas los productos que te están enfermando.

Haz esto:

- ✓ Abre tu nevera y tu despensa - busca 3 productos con azúcar, ultraprocesados o aceites refinados
- ✓ Sácalos de tu casa (regálalos, bótalos)
- ✓ Fotografía el antes y después de la despensa - comparte en la comunidad
- ✓ Come según el Plan de Alimentación - Día 2
- ✓ Toma tus suplementos según horarios
- ✓ Camina 30 a 45 minutos al sol
- ✓ Bebe 2-3 litros de agua
- ✓ Acuéstate a las 10pm

Durante las 12 horas de ayuno puedes tomar:

Agua sin gas, añade sal rosa al primer vaso • Té e infusiones sin azúcar • Café negro sin azúcar • Agua de Jamaica sin azúcar • Agua con limón

Ayuno: 12 horas





DÍA 3

Come Para Desinflamar

Cada alimento es una orden para tu cuerpo. Algunos alimentos apagan el incendio. Otros lo encienden. **Hoy comes solo los que apagan.**

Haz esto:

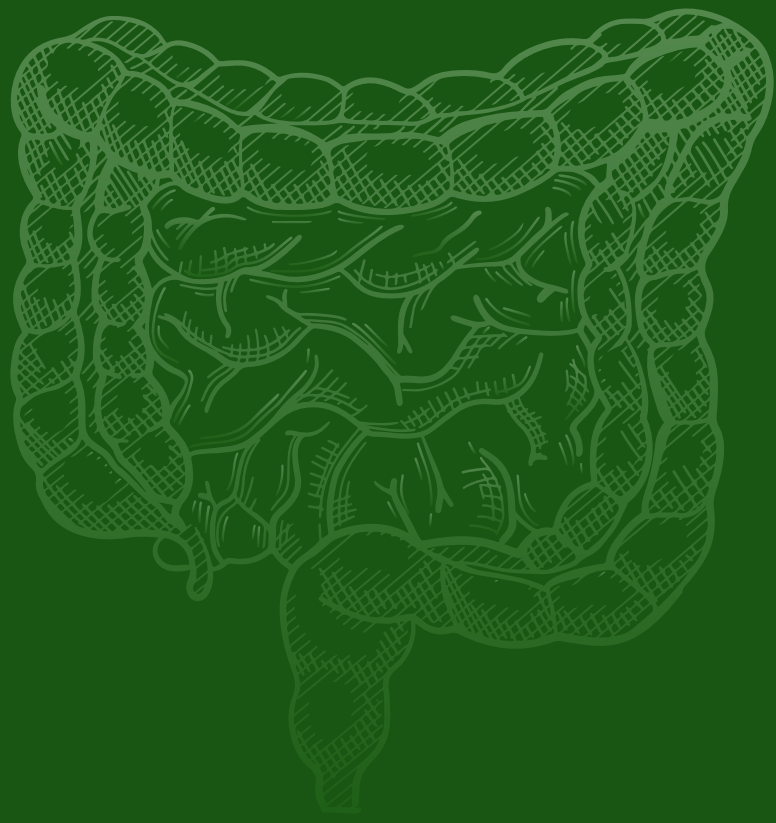
- ✓ Prepara un plato con al menos 5 colores diferentes (verde + rojo + naranja + morado + amarillo + blanco)
- ✓ Fotografía tu plato colorido - comparte en la comunidad
- ✓ Come según el Plan de Alimentación - Día 3
- 30 minutos después de tu primera comida: Toma la bomba evacuatoria (1 taza de
- ✓ café + 1 cucharada de aceite de coco o MCT + magnesio citrato 400mg) - evacúas en 2-4 horas
- ✓ Toma tus suplementos según horarios
- ✓ Camina 30 a 45 minutos al sol
- ✓ Bebe 2-3 litros de agua
- ✓ Acuéstate a las 10pm

Durante las 12 horas de ayuno puedes tomar:

Agua sin gas, añade sal rosa al primer vaso • Té e infusiones sin azúcar • Café negro sin azúcar • Agua de Jamaica sin azúcar • Agua con limón

Ayuno: 12 horas





DÍA 4

Activa La Limpieza Profunda

Hoy subes a 14 horas de ayuno. Cuando llevas más de 12 horas sin comer, tus células empiezan a limpiarse por dentro. Se llama autofagia. Es como sacar la basura celular.

Haz esto:

- ✓ Ayuno de 14 horas - Si cenaste ayer a las 7pm → come hoy a las 9am
- ✓ Bebe agua con sal rosa + limón durante el ayuno
- ✓ Fotografía tus suplementos - comparte en la comunidad
- ✓ Come según el Plan de Alimentación - Día 4
- ✓ Toma tus suplementos según horarios
- ✓ Camina 30 a 45 minutos al sol
- ✓ Bebe 2-3 litros de agua
- ✓ Acuéstate a las 10pm

Durante el ayuno puedes tomar:

Agua sin gas, añade sal rosa al primer vaso • Té o infusiones sin azúcar • Café negro sin azúcar (máximo 2 tazas) • Agua de Jamaica sin azúcar • Agua con limón • Caldo de huesos o caldo de pollo colado (solo el líquido, sin grasa, sin vegetales, máximo 1 taza) — si sientes debilidad o mareo.

Ayuno: 14 horas





DÍA 5

Muévete Y Conéctate Con La Tierra

El movimiento correcto baja la inflamación.

Caminar activa la circulación linfática — el sistema que drena toxinas y líquidos retenidos. Tocar la tierra descalza (grounding) neutraliza radicales libres y reduce cortisol — la hormona del estrés que mantiene el incendio encendido. Suena raro, pero la ciencia lo comprobó.

Haz esto:

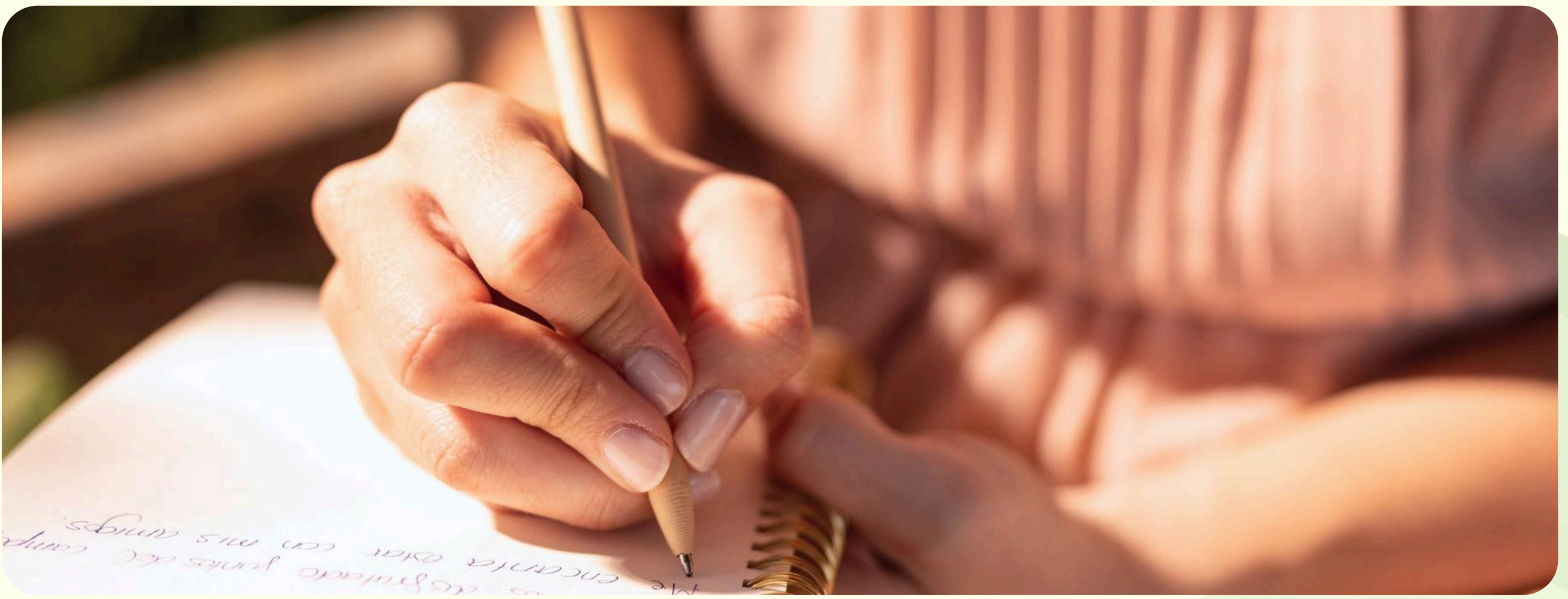
- ✓ Ayuno de 14 horas - Si cenaste ayer a las 7pm → come hoy a las 9am
- ✓ Pon tus pies descalzos en tierra, pasto o arena por 10 minutos. Comparte tu captura de pasos en la comunidad
- ✓ Come según el Plan de Alimentación - Día 5
- ✓ 30 minutos después de tu primera comida: Toma la bomba evacuatoria (café + 1 cucharada aceite de coco o MCT + magnesio citrato 400mg)
- ✓ Toma tus suplementos según horarios
- ✓ Camina 30 a 45 minutos al sol
- ✓ Bebe 2-3 litros de agua
- ✓ Acuéstate a las 10pm

Durante el ayuno de 14 horas puedes tomar:

Agua sin gas, añade sal rosa al primer vaso • Té o infusiones sin azúcar • Café negro • Agua de Jamaica sin azúcar • Agua con limón • Caldo de huesos o pollo colado (1 taza) si sientes debilidad.

Ayuno: 14 horas





DÍA 6

Suelta Lo Emocional

Hoy subes a 16 horas de ayuno. El estrés inflama tanto como el azúcar. Lo que no sueltas emocionalmente, tu cuerpo lo guarda como inflamación. **Hoy sueltas.**

Haz esto:

- ✓ Ayuno de 16 horas - Si cenaste ayer a las 7pm → come hoy a las 11am
- ✓ Escribe en un papel lo que vas a dejar ir (miedo, relación tóxica, exigencia, lo que sea)
- ✓ Fírmalo. Fotografíalo. Comparte en la comunidad. Rómpelo, quémalo o bóttalo
- ✓ Come según el Plan de Alimentación - Día 6 (hoy incluye camote, calabaza o plátano verde)
- ✓ Toma tus suplementos según horarios
- ✓ Camina 30 a 45 minutos al sol
- ✓ Bebe 2-3 litros de agua
- ✓ Acuéstate a las 10pm

Durante el ayuno de 16 horas puedes tomar:

Agua sin gas, añade sal rosa al primer vaso • Té e infusiones sin azúcar • Café negro • Agua de Jamaica sin azúcar • Agua con limón • Caldo de huesos o pollo colado (1 taza) si sientes debilidad

Ayuno: 16 horas



Dra. Samar Yorde

DISCLAIMER MÉDICO

Este protocolo es educativo y no reemplaza consulta médica personalizada. Si tienes diabetes, hipertensión, enfermedad tiroidea, renal, hepática, trastornos de la conducta alimentaria, embarazo, lactancia, o tomas medicamentos de forma regular — consulta a tu médico antes de iniciar. Los suplementos pueden interactuar con fármacos. Suspende si presentas efectos adversos. El ayuno intermitente no es adecuado para todas las personas. Escucha a tu cuerpo.

      | soysaludable.com

