



PROYECTO *EASYDETOX*®

por Marcela Bortoni

**Una buena hidratación es
fundamental para tu salud**

15

WOO
HOO!

LOVE



INTRO- DUCCIÓN

Hola, mi nombre es Marcela Bortoni, soy experta en Nutrición, Medicina Funcional e Iridología, soy fundadora del Centro de Nutrición Avanzada en Monterrey, Nuevo León y creadora de muchos productos naturales entre ellos los tés de infusión que ayudan a restaurar el metabolismo para resetear nuestros órganos viviendo saludables todos los días. El té EasyDetox® cumple 15 años y te compartimos este proyecto.

Para recibir noticias saludable, inscríbete en nuestro boletín en nutricionavanzada.com.mx y síguenos en nuestras redes sociales.

📘 Consultorio.Marcela.Bortoni

📷 nutricionavanzada

📺 Nutrióloga Marcela Bortoni

#EasyDetox

#SoPure



NUESTRA FILOSOFÍA

Creemos que la vida es maravillosa y nos sentiremos maravillosos al comer balanceado y delicioso.

Creemos en el poder del conocimiento.

Creemos que el bien comer es la plataforma de la felicidad.

Creemos en el poder del té.

Creemos que es importante amar el estilo de vida saludable.

Creemos que comer con calidad y de manera adecuada hace la diferencia.

BENEFICIOS DE HACER EL PLAN EASYDETOX

Te purificas.

Activas tu metabolismo.

Limpias tu sangre.

Alcalinizas tu cuerpo.

Regeneras tus células.

Evitas el envejecimiento.

Te sientes con más energía.

Duermes mejor.

Piensas más rápido y positivo.

Disminuye tu porcentaje de grasa.

Cuidas de tu corazón.

¿QUIÉN PUEDE HACER EL PLAN EASYDETOX?

Todas las personas que deseen incrementar su calidad de vida.

Antes de empezar el plan EASYDETOX necesitas saber sobre

HIDRATACIÓN FUNCIONAL

Una buena hidratación es fundamental para tu salud en general y para protegerse de la deshidratación. Esto es crucial, porque la deshidratación puede afectar seriamente el bienestar físico y mental. Algunos de los mayores efectos de la deshidratación pueden ser dolores de cabeza, falta de energía, aumento de peso, falta de limpieza y desintoxicación, respuesta inmune debilitada, resfriados y gripes con facilidad y sentirse letárgico o incluso experimentar confusión mental.

El agua es el principal componente corporal (70% del peso total de un adulto corresponde al agua). Por eso el organismo requiere unos dos litros diarios de líquidos para mantenerla en los niveles normales. Señales fisiológicas, como la sed, ayudan a estimular la ingesta de líquidos.

A menudo se piensa que el agua es el único líquido que evita la deshidratación. Lo cierto es que es el principal, pero no el único. Las BEBIDAS FUNCIONALES son aquellas que ofrecen beneficios para la salud y el autocuidado; como el té (contiene antioxidantes en forma natural).



Ya conoces el té EasyDetox®, pero al final de este plan, puedes ver todas las bebidas funcionales de Nutrición Avanzada con sus ingredientes y beneficios.

¿POR QUÉ HIDRATARSE CON TÉ AYUDA A TENER UN AYUNO PERFECTO?

Nuestros tés se pueden incorporar a tu plan de ayuno intermitente. Éste se basa en prácticas evolutivas y ofrece beneficios que incluyen el aumento de la energía y la mejora de la salud.

El ayuno intermitente da como resultado niveles reducidos de estrés oxidativo en las células de todo el cuerpo, permitiendo una regeneración celular completa.

En segundo lugar, la práctica del ayuno mejora la capacidad de su cuerpo para lidiar con el estrés a nivel celular.

Beber té puede ayudarle a facilitar la experiencia del ayuno, al mismo tiempo que atenúa algunos de los efectos secundarios más comunes o cambia sus hábitos alimenticios.

A nivel químico, beber té puede ayudar a bloquear la hormona del hambre al disminuir los niveles de grelina, deteniendo el hambre en su camino.

Hay una extensa investigación que muestra que beber té puede ayudar a acelerar la pérdida de peso y grasa, y a la vez ayudar a controlar el peso a largo plazo. El té es una bebida sin calorías, lo que lo convierte en un gran sustituto de los jugos y los refrescos de dieta si se controla la ingesta calórica.

Para obtener los mejores resultados, los expertos recomiendan beber de 6 a 12 tazas de té cada día para aumentar los beneficios del ayuno.

LA IMPORTANCIA DEL AYUNO INTERMITENTE

- Regenera nuestras células mejorando el crecimiento de nuestro cabello.
- Disminuyes tu porcentaje de grasa.
- Balancea las hormonas (estrógenos, testosterona, progesterona, prolactina).
- Mejora la sensibilidad a la insulina, lo que es perfecto para personas con depresión, déficit de atención o fatiga mental.
- Aumenta la energía de forma natural.
- Ahorras porque estarás realizando dos tiempos y es sustentable.
- No es un plan que te complique la vida, sino más bien lo contrario, te hace la vida sencilla y pasas menos tiempo limpiando la cocina.
- Aumento de la función cognitiva, incrementa tu atención, mejora la memoria e incrementa la hormona del crecimiento.
- Reducción de inflamación o dolores.
- En caso de que no quieras realizar la cena no pasa nada, puedes no cenar u optar por la lista de alimentos sin medida, el secreto es mantenerte hidratado, toma más BOSS TEA y HAPPY TEA.

Este proyecto está diseñado especialmente para ti que quieres y deseas vivir saludable cada día. Tú eliges si quieres realizar 2 o 3 tiempos de comida: Escucha a tu cuerpo. Vive la experiencia de realizar 2 tiempos de comida para vivir de una manera sustentable y con mayor calidad de vida.

Cualquier duda que tengas, escríbenos a nuestro Whatsapp: 8126.0759.00.

GUIA DE AYUNO

Este es un proyecto sustentable; el cual te ayudará a bajar tu porcentaje de grasa, regenerar tus células, tu estado de ánimo y le darás nutrición a tu alma.

Tus horarios, pueden ser 9:00 am - desayuno, 6:00 pm - comida. La hidratación será exclusivamente con EasyDetox, EasyPh, HappyTea, BossTea, EasyEnergy, La Jamaica Fit, La Mora Fit y La Cherry Epic, agua mineral con flor de sal (Deluxe Salt) y limón. Es importante dormirte temprano, entre 8:00 y 9:30 pm, tomar baños de sol y seguir tu menú EasyDetox.

Lo ideal es eliminar el consumo de alcohol al máximo, pero en caso de ser "necesario" puedes tomar máximo 2 onzas de vodka o whisky o gin y con agua mineral (le puedes agregar La Jamaica fit o La Cherry Epic o La Mora Fit).

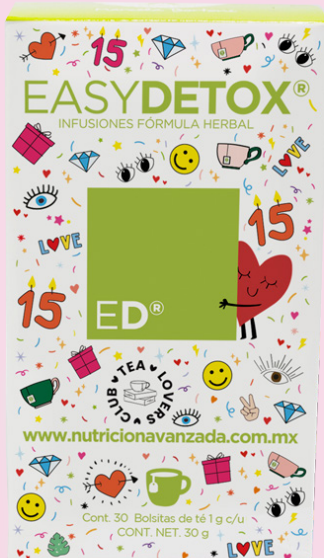
¿QUE VOY A COMER ENTRE COMIDAS?

Tenemos una lista de alimentos sin medida para ti: pepino persa o inglés, germinados, lechuga romana, champiñones cocidos o crudos, algas marinas, pimientos, salsa asada casera (tomate + cilantro + chile + sal de mar), limón con flor de sal, fresas, cerezas, berries, kiwi, apio orgánico, flor de Jamaica enchilada, semillas de girasol o de calabaza y pistachos, brownie keto, tortillas keto, fresa y nopal deshidratados con chile, chocolate Aranda, Smartchips).

Puedes también preparar el licuado rosa (pepino inglés + berries + una pizca de bicarbonato de sodio puro + media taza de té easy energy o té de canela + péptidos de colágeno hidrolizado + flax seed powder).

MENÚ EASYDETOX

Este menú lo puedes realizar las veces que tú creas necesarias. Lo ideal es un mínimo de 7 días y un máximo de 9 meses; tu cuerpo necesita tiempo para resetearse y cada persona es diferente.



UNO

DESAYUNO

Licuada rosa.

COMIDA

Salmón ahumado con ensalada de tomates asados con pepino y aceitunas.

CENA

Hongos Portobello a la mexicana.

DOS

DESAYUNO

Omelette con hierbas finas.

COMIDA

Pescado asado acompañado con ensalada de palmito y sopa de apio con cebolla.

CENA

Sopa de tomate asado.

TRES

DESAYUNO

Licuada verde.

CENA

Tacos de acelga.

MENÚ EASYDETOX

DÍA CUATRO

DESAYUNO

Omelette con hierbas finas.

COMIDA

Camarones al mojo de ajo y espárragos con vinagreta y sopa de col.

CENA

Sopa de verduras verdes con aguacate.

DÍA CINCO

DESAYUNO

Licudo rosa.

COMIDA

Pollo orgánico en salsa verde.

CENA

Ensalada de espinacas y tocino.

DÍA SEIS

DESAYUNO

Omelette.

COMIDA

Lomo de atún y calabacitas con champiñones.

CENA

Ejotes con tomates cherry.

DÍA SIETE

DESAYUNO

Licudo verde.

CENA

Rajas con champiñones y salmón asado.



RECETAS

Good Food Good Mood

Liculado Rosa

Ingredientes

- 1 tz. de Berries
- 1 tz. de pepino sin semillas.
- 1 pizca de pimienta cayena
- 2 pizcas de Flor de sal. (deluxe salt)
- 1 scoop de colágeno.
- 1 cdta. de ashwagandha
- Agua al gusto.

Preparación:

1. Agrega en tu licuadora la taza de berries, pepino, pizca de pimienta cayena, Deluxe salt (flor de sal), ashwagandha y colágeno.
2. añade agua y hielos al gusto.
3. Mezcla y disfruta.

Salmón ahumado con ensalada de tomates asados con pepino y aceitunas

4 porciones

Ingredientes

200 gr. de salmón ahumado en
lajas.
1 lechuga orejona
1 tomate
1 pepino
1 cebolleta
12 aceitunas verdes
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre orgánico
Deluxe Salt (flor de sal)

Preparación:

1. Lava la lechuga, seca, trocea y colócala en una fuente.
2. Pela el tomate y el pepino, córtalos en trozos y añadelos.
3. Pica la cebolleta en juliana y agrégala.
4. Añade las aceitunas y el salmón ahumado y aliña con aceite, vinagre y sal. Sirve.

Hongos Portobello a la Mexicana

4 porciones

Ingredientes

1 paquete de hongos portobello
3 tomates sin cáscaras ni semillas
4 nopales miniatura, cortados en cuadros y cocidos
1 t de salsa verde
Flor de sal y pimienta.

Preparación:

1. Limpia muy bien los hongos y con una cuchara quítales el centro para poderlos rellenar.
2. Corta los tomates en cuadros y mezcla con los nopales y salsa.
3. Rellena los hongos con los nopales agrega flor de sal y pimienta al gusto.
4. Mételos en el horno eléctrico unos minutos antes de servir.

Omelette con hierbas finas

4 porciones

Ingredientes

4 huevos grandes
1/2 cdta. de Deluxe Salt (flor de sal)
1/4 de cdta. de pimienta negra recién molida
2 cdas. de agua filtrada
1 cda. de mantequilla clarificada o ghee
1 tomate pequeño, picado
1/4 tz. de hierbas frescas (cebollino, tomillo, perejil, eneldo, orégano), picadas

Preparación:

1. En un tazón grande, mezcla los huevos, la sal, la pimienta y el agua.
2. En una sartén antiadherente grande, calienta la mantequilla a fuego medio hasta que brille. Agrega la mezcla de huevo y revuelve con una cuchara de madera hasta que los huevos formen una cuajada suave, aproximadamente 3 minutos.
3. Incorpora los tomates y retira la sartén del fuego. Incorpora las hierbas.

Pescado asado y ensalada de palmito con sopa de apio y cebolla

4 porciones

Ingredientes

Para la sopa:

8 varas de apio picado

2 cdas. de aceite de coco

1/4 de cebolla picada

1 1/2 litros de caldo de pollo

Deluxe Salt (flor de sal)

Pimienta entera al gusto

Para pescado:

200 gr. de pescado

Deluxe Salt (flor de sal)

Pimienta entera al gusto

Hierbas de olor

Ingredientes para la ensalada:

1 tz. de tomates cherry

1 tz. palmitos

1/4 tz. de jugo de limón fresco

1 cda. de orégano fresco picado

1 cda. de ramitas de cilantro

picadas

1/4 tz. de aceite de oliva

Deluxe Salt (flor de sal) y pimienta al gusto

2 aguacates enteros

6 ramitas de perejil para adornar

Preparación:

1. En una olla, pon a sofreír la cebolla con el aceite de coco, cuando esté acitronada, agrega el apio y cuando esté brillante añade la mitad del caldo. Cocina hasta que el apio esté suave y retira del fuego y licúa hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Cuela en una cacerola y regresala al fuego. Incorpora el resto del caldo y sazónalo con flor de sal y pimienta.
3. Cocina por 15 minutos o hasta que hierva.

Para el pescado:

4. Una vez lista la parrilla y bien caliente, saca el pescado del refrigerador y ponlo inmediatamente a las brasas.
5. Coloca siempre primero el lado donde está la piel del pescado, para que así, se selle.

Para la ensalada de palmito:

6. Coloca las rodajas de palmitos en un tazón, y agrega el jugo de limón, orégano, cilantro y aceite. Condimenta con la Deluxe salt y pimienta. Mezcla. Deja reposar por 15 minutos. Escurre y reserva el líquido.
7. Corta los aguacates por la mitad, y quita la semilla. Corta en cubitos. Agrega los tomates y los aguacates a los palmitos marinados. Agrega más sal al gusto.
8. Espolvorea 1/4 taza de líquido reservado sobre cada ensalada. Adorna con perejil.

Sopa de tomate asado

4 porciones

Ingredientes

1 pieza de cebolla
1 tz. de tomates asados
1 diente de ajo
3 cdas. de albahaca fresca
Pimienta molida
Deluxe Salt (flor de sal) al gusto
2 cdas. de aceite de oliva
Agua

Preparación:

1. Picar la cebolla, tomates asados albahaca y ajo.
2. En un sartén con el aceite de oliva cocinar el ajo, la cebolla y los tomates
3. Cuando la cebolla y los tomates se suavicen agrega sal y pimienta.
4. En otra olla hervir el agua y agregar la albahaca.
5. Dejar enfriar un poco y licuar el contenido del sartén y de la olla.
6. Servir caliente y disfrutarv

Licuada verde

Ingredientes

½ tz. de piña
½ tz. de nopal
1 tz. de pepino sin semillas.
1 pizca de pimienta cayena
2 pizcas de Deluxe Salt (flor de sal)
1 scoop de colágeno.
1 cdta. de ashwagandha
Perejil y cilantro
Agua al gusto

Preparación:

1. Agrega en tu licuadora nopal, piña, pepino, pizca de pimienta cayena, Deluxe salt (flor de sal), ashwagandha y colágeno.
2. añade agua y hielos al gusto.
3. Mezcla y disfruta.

Tacos de acelga

4 porciones

Ingredientes

4 hojas de acelgas (tortillas)
2 tz. de semilla de girasol
1 tz. almendras en lascas
1 1/2 tz. guacamole
2 pimientos rojos
3 cdtas. aceite de oliva
Pimienta molida (al gusto)
1 tz. de tu salsa favorita sin guisar
1 cdta. de comino

Preparación:

1. Pon en el procesador las almendras, semillas de girasol y el aceite de oliva y muélelos, sazona con la pimienta y el comino, mezcla de nuevo.
2. Preparación de las acelgas: Remueve el tallo, esparce la mezcla de guacamole y lo del procesador en la hoja y enrolla, adereza los tacos con tu salsa favorita.
3. Puedes remojar las hojas de acelgas en agua caliente, para suavizarlas y así no se rompan al hacer el taquito.

Camarones al mojo de ajo, espárragos con vinagreta y sopa de col

4 porciones

Ingredientes

Para los camarones:

5 dientes de ajo
1 cda. de vinagre de manzana
½ tz. de aceite de oliva
5 pimientas gordas
350 gr. de camarones pelados y desvenados
Deluxe Salt (flor de sal) al gusto
3 limones partidos sin semillas
4 hojas de lechuga

Para los espárragos con vinagreta

1 cda. de mostaza
4 cdas. de vinagre de vino tinto
1/2 sobre de stevia
1/2 cda. de Deluxe Salt (flor de sal)
1/2 cda. de pimienta negra molida
Perejil finamente picado y cebollin fresco picado, al gusto
1/2 tz. de aceite de oliva extra virgen
1 manojo de espárragos

Preparación:

Para los camarones:

1. Muele los ajos, el vinagre, la mitad del aceite, las pimientas y la sal en el procesador o licuadora hasta que tengas una mezcla suave.
2. En un tazón chico añade esta mezcla a los camarones, cubrirlos con plástico adherente y mete al refrigerador toda la noche.
3. En una sartén con tapa, calienta el resto del aceite a fuego medio. Cuando ya esté caliente acomoda los camarones y revuélvelos bien durante 3 minutos. Luego agregarles la marinada que sobró y cocinarlos por otros 5 minutos más. Tápalos y muévelos de forma alternada, hasta que estén listos.
4. Sírvelos en cada plato con medio limón, sobre las hojas de lechuga.

Para los espárragos:

1. Coloca la mostaza en un recipiente, agrega el vinagre, el azúcar, la sal, la pimienta y las hierbas al gusto; bate con batidor de globo.
2. Continúa batiendo y añade lentamente el aceite, hasta que espese la mezcla. Tapa hasta que vayas a usarla.
3. Lava bien los espárragos para quitarles la tierra y quítales las puntas que sobresalen en el tallo.
4. Cuécelas al vapor durante 5 a 10 minutos, hasta que estén tiernas pero crujientes.
5. Colócalas en un platón y bañalas con vinagreta. Sirve calientes o fríos

Sopa de verduras con aguacate

4 porciones

Ingredientes

- 4 cebolla amarillas mediana
- 3 varas de apio con hojas
- 1/2 kg. de champiñones
- 3 chayotes
- 1 coliflor
- 1 ramo de brócoli
- 8 tz. de agua
- 1 1/2 cdta. de Deluxe salt (flor de sal)
- 1 cdta. de eneldo seco, albahaca, romero o mejorana, desmenuzado
- 1/2 cdta. de pimientas gordas o 1/4 de cdta. de pimienta negra molida
- 2 Aguacates en cubos.

Preparación:

1. Corta la cebolla en gajos. Los demás córtalo en trozos de 2 cm.
2. Acomoda todo en una olla grande. Añade el agua, la sal, el eneldo (o la especie elegida) y las pimientas gordas. Pon el caldo a hervir, cuando suelte el hervor reduce el calor y deja hervir suavemente por 2 horas.
3. Cuela el caldo en un colador forrado doble de tela de algodón. Sirve en un bowl y decora con el aguacate en cubos .

Pollo orgánico en salsa verde

4 porciones

Ingredientes

Para la salsa verde:

- 3 tz. de caldo de pollo orgánico bajo en sodio
- 16 tomatillos pequeños, descascarados
- 2 chiles jalapeños, sin semillas y cortados por la mitad
- 3 dientes de ajo pelados
- 1 cebolla blanca grande, picada
- 1 manojo de cilantro (aproximadamente 3 onzas)
- 1 cdta. de comino molido
- Jugo de 2 limones
- Deluxe Salt (flor de sal) y pimienta negra recién molida al gusto

Para el pollo:

- 2 cdas. de aceite de oliva extra virgen
- 4 pechugas de pollo orgánicas (5 onzas) deshuesadas y sin piel
- Deluxe Salt (flor de sal) y pimienta negra recién molida al gusto

Preparación:

Para la salsa verde:

1. Calienta el caldo en una olla mediana a fuego alto. Una vez que hierva, reduce el fuego a medio-bajo y agrega los tomatillos, los jalapeños y los dientes de ajo.
2. Cocina a fuego lento hasta que las verduras estén blandas, de 5 a 6 minutos.
3. Transfiere el contenido de la olla a una licuadora. Licúa a baja velocidad. Mientras la licuadora está funcionando, agrega la cebolla, el cilantro, el comino, el jugo de limón, la sal y la pimienta a través del alimentador. Continúe mezclando hasta que quede suave, aproximadamente 2 minutos. Dejar de lado.

Prepara el pollo:

4. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Sazona las pechugas de pollo generosamente con sal y pimienta negra y agrégualas a la sartén caliente. Cocina hasta que el pollo esté dorado, aproximadamente 3 minutos por lado.
5. Reduce el fuego a bajo y agrega la salsa verde licuada. Tapa la sartén y cocina a fuego lento hasta que el pollo esté muy tierno, de 20 a 25 minutos.
6. Transfiere el pollo a una fuente y con dos tenedores desmenuce la carne. Regresa el pollo a la sartén y mezcla con la salsa.
7. Sirve inmediatamente.

Ensalada de espinacas y tocino

4 porciones

Ingredientes

- 6 tz. de espinacas frescas
- 2 huevos duros, picados
- 50 gr. de tocino picado (previamente cocinado)
- 1 tz. de tomate picado
- 1/2 tz. de aguacate en cubos
- Deluxe Salt (flor de sal)
- Pimienta negra al gusto

Preparación:

1. Lava las espinacas y picalas finamente.
2. En un bowl agrega todos los ingredientes: los huevos duros picados, tocino picado, tomate picado y el aguacate.
3. Agrega Deluxe Salt, pimienta y mostaza Djon al gusto.

Lomo de atún con calabacitas y champiñones

4 porciones

Ingredientes

- 800 gr. de lomo de atún en cubos
- 2 calabazas
- 2 tz. de champiñones previamente cocidos
- 2 limones
- Aceite de oliva extra virgen
- 1 chile chipotle, más 1 cdta. de salsa de adobo
- 1 sobre de Stevia
- Deluxe Salt (flor de sal) y pimienta recién molida
- 2 cdtas. de cilantro fresco, picado grueso

Preparación:

1. Pre calienta el horno a 210°C (425°F).
2. Corta cada calabaza a la mitad, saca y desecha las semillas. Corta cada mitad en rebanadas de aprox. 6 mm, de grueso.
3. Parte uno de los limones y exprime el jugo en un tazón grande. Agrega el aceite, los champiñones, el lomo de atún en cubos, adobo, azúcar, una pizca de sal y otra de pimienta y mezcla hasta integrar por completo.
4. Añade las rebanadas de calabaza al tazón y mezcla para cubrir. Pasa las rebanadas de calabaza con el jugo a 1 ó 2 charolas para hornear y acomodalas en una sola capa.
5. Asa en el horno cerca de 25 minutos, volteando una vez, hasta que la calabaza esté dorada y se sienta suave al picarla con un cuchillo.
6. Mientras la calabaza se esté asando, retira las semillas de chile y pica finamente.
7. Corta el limón restante en gajos.
8. Pasa las rebanadas de calabaza a un platón grande. Agrega el chile picado y el cilantro, mezcla para cubrir. Adorna con los gajos de limón y sirve inmediatamente.

Ejotes con tomate cherry y vinagreta

4 porciones

Ingredientes

- ½ kg. de ejotes
- ½ tz. de hojas de menta picadas
- 2 cdas. de aceite de oliva extra virgen
- Deluxe Salt (flor de sal) y pimienta recién molida
- 4-5 tomates cherry amarillos maduros, según tamaño
- ½ tz. de cebolla morada rebanada en gajos delgados
- 2 cdas. de vinagre de vino tinto o a darle sabor

Preparación:

1. Pon a hervir agua en un cazo grande a fuego alto. Corta las puntas de los ejotes. Ponlos a cocer en el agua hirviendo hasta que estén tiernos, 5-7 minutos. Escúrrelos perfectamente y secalos.
2. En un tazón de servir acomoda los ejotes calientes y mézclalos con la menta, el aceite de oliva y ½ cucharita de sal. Ponlos aparte y deja que se enfríen a temperatura ambiente, 20 minutos.
3. Corta los tomates en gajos de ½ pulgada de ancho. Justo antes de servir, agrega los tomates, la cebolla, el vinagre y un poquito de pimienta a los ejotes y revuelve bien. Corrige la sazón y sirve al tiempo.

Rajas con champiñones y salmón

4 porciones

Ingredientes

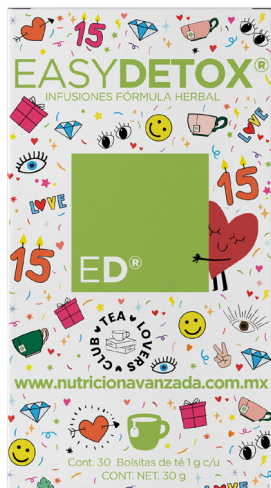
- 800 gr. de salmón previamente cocinados
- 3 tz. de champiñones
- 1 chile jalapeño
- 1/4 pieza cebolla
- Deluxe Salt (flor de sal) y epazote

Preparación:

1. Con un paño húmedo limpia y rebana los champiñones.
2. Lava y corta el chile en tiras.
3. Pica finamente la cebolla.
4. Lava y pica finamente el epazote.
5. Cuece al vapor todos los ingredientes y agrega el salmón previamente cocinado y sazona con flor de sal.



BEBIDAS FUNCIONALES



EASYDETOX

Ideal para cualquier persona con problemas al desechar todas las toxinas de su cuerpo y que sufra de inflamación por no evacuar diariamente.

Beneficios

- Desinflama el estómago.
- Activa la función del hígado con el objetivo de tener una exitosa digestión.
- Incrementa tu estado de ánimo y ayuda a disminuir la ansiedad por comer.
- Mejora la calidad de tu piel, pelo y uñas.
- Diurético natural, ayuda al riñón a eliminar toxinas y grasa.
- Te hace sentir ligero y ayuda a bajar de talla.
- Te sentirás formidable.

Recomendaciones

Tomar de 1 a 3 tazas al día. No es recomendable tomarlo por la noche. Puede ser combinado con el TÉ EASYPH®. Colocar en 1 taza de agua caliente los 2 sobres. Se recomienda tomar después de cada comida; excelente digestivo. No lo pueden tomar personas alérgicas o sensibles a la fórmula.

¿Cuánto tiempo debe tomarse?

El tiempo que sea necesario. Después de 6-8 meses debe suspenderse por un mes.

Ingredientes

Cola de caballo, Boldo, Menta, Zarzaparrilla.



EasyPH

Beneficios

- Alcaliniza (opuesto de la acidez).
- Logras absorber todas las vitaminas y minerales que se encuentran en los alimentos
- Ayudarás a tu cuerpo a producir menos toxinas ya que relaja a tu estómago

Recomendaciones

Tomar de 1 a 3 tazas al día. Puede ser combinado con el TÉ EASYDETOX®. Se recomienda tomar después de cada comida. No lo pueden tomar personas alérgicas o sensibles a la fórmula.

Ingredientes: Zacate de limón, perejil, jengibre, apio, tila.

HappyTea

Beneficios

- Ayuda a relajar los músculos y evita la aparición de espasmos musculares
- Reduce la ansiedad y calma los nervios
- Tomarlo después de las comidas puede ayudar a la digestión.
- Mejora la agudeza y la concentración mental

Recomendaciones

Tomar de 1 a 3 tazas al día. Puede ser combinado con el TÉ EASYDETOX®. Se recomienda tomar después de cada comida. No lo pueden tomar personas alérgicas o sensibles a la fórmula.

Ingredientes: Melisa.

BossTea

Beneficios

- Ayuda a prevenir y eliminar retención de líquido
- Depura y desintoxica hígado
- Ayuda al sistema nervioso al regular niveles de magnesio y potasio
- Regula colesterol y niveles de azúcar en sangre
-

Recomendaciones

Tomar 1 taza por la tarde. No lo pueden tomar personas alérgicas o sensibles a la fórmula

Ingredientes: Rooibos (aspalathus linearis).

EasyEnergy

Beneficios

- Te da energía durante todo el día y acelera el metabolismo.
- Mejora la digestión pues favorece la producción de ácidos gástricos.
- Diurético natural, ayuda a los riñones a eliminar toxinas.
- Buen aporte de fibra y ayuda a reducir el azúcar en sangre.
-

Recomendaciones

Tomar 1 taza por la tarde. No lo pueden tomar personas alérgicas o sensibles a la fórmula

Ingredientes: Nopal, clavo y canela.



La Jamaica Fit

Beneficios

- Activa el metabolismo .
- Elimina toxinas.
- Diurético natural.
- Te quita la ansiedad por comer azúcar.
- Te da energía, ideal para tomarla durante la actividad física.
- Regula la tensión arterial.

Tomar La Jamaica Fit mientras entrenas te hará estar hidratado y tener energía. Ideal para personas que quieren bajar de peso, quemar grasa y acelerar el metabolismo.

Es preferible que cuando termines de entrenar te tomes un litro de agua con La Jamaica Fit una bebida energizante que te da alas.

Se prepara con dos splash en un vaso de agua.

La Cherry Epic

Beneficios

- Activa el metabolismo .
- Elimina toxinas.
- Diurético natural.
- Te quita la ansiedad por comer azúcar.
- Te da energía, ideal para tomarla durante la actividad física.
- Regula la tensión arterial.

Tomar La Jamaica Fit mientras entrenas te hará estar hidratado y tener energía. Ideal para personas que

quieren bajar de peso, quemar grasa y acelerar el metabolismo.

Es preferible que cuando termines de entrenar te tomes un litro de agua con La Jamaica Fit una bebida energizante que te da alas.

Se prepara con dos splash en un vaso de agua.

La Mora Fit

Beneficios

- Activa el metabolismo .
- Elimina toxinas.
- Diurético natural.
- Te quita la ansiedad por comer azúcar.
- Te da energía, ideal para tomarla durante la actividad física.
- Regula la tensión arterial.

Tomar La Mora Fit te ayudará a estar hidratado y tener energía. Ideal para personas que quieren bajar de peso y con problemas para retener líquidos.

La medida ideal es dos splash por litro de agua, puede ser agua mineral, ginebra o vodka con moderación. Se prepara con dos splash en un vaso de agua.