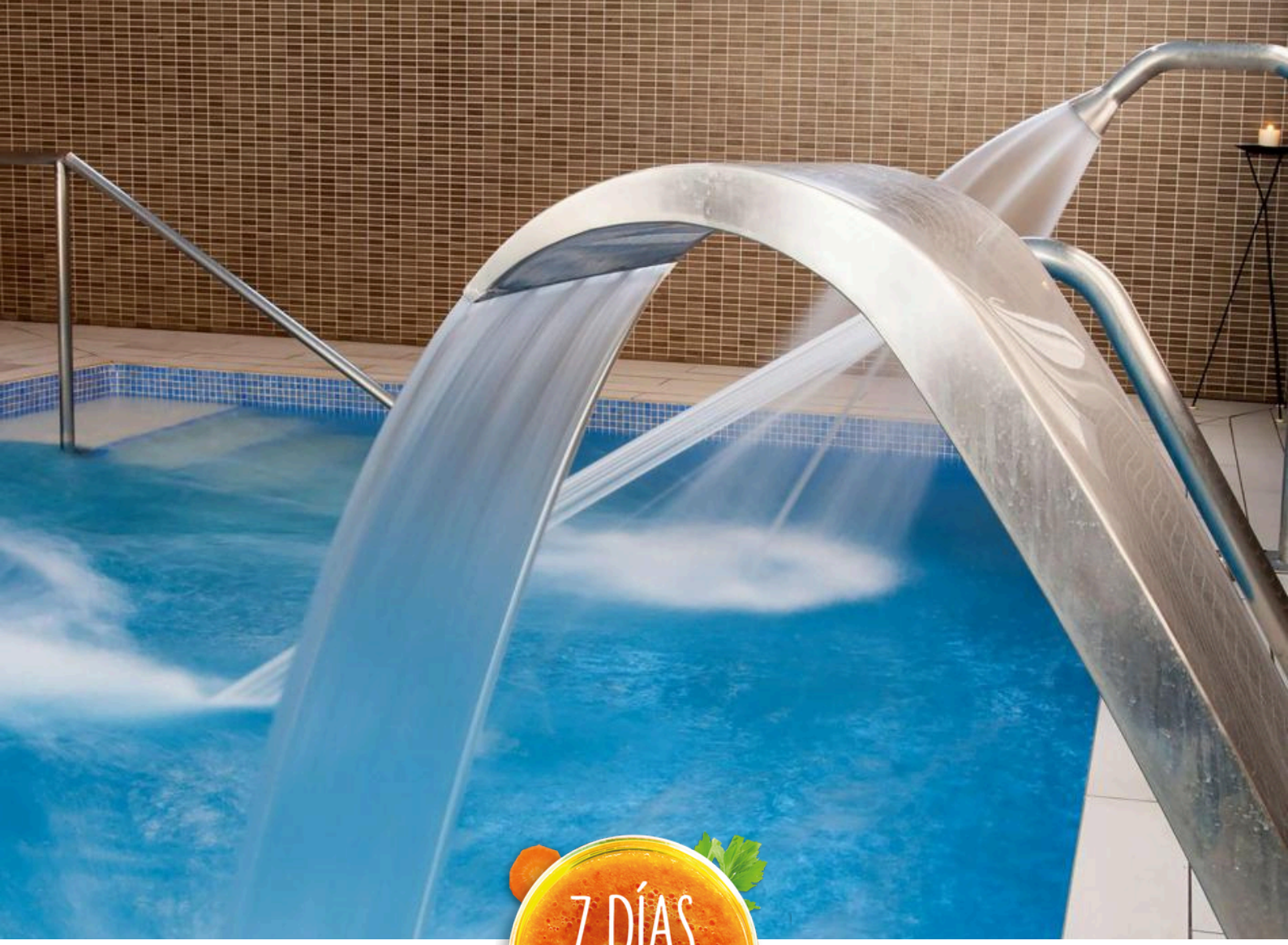
ESPECIAL NUTRICIÓN

MI RETIRO DE AYUNO

EN VICHY CATALAN

miayuno



7 DÍAS

ESPECIAL NUTRICIÓN

Cuando hablamos de salud y bienestar , hay que hablar del Balneario Vichy Catalan.

Este impresionante edificio recientemente reformado, es el balneario más antiguo de España que conserva su estilo modernista, original del S. XIX a la vez que cuenta con unas instalaciones modernas con todas las comodidades.

Con sus circuitos de aguas termales, servicios de masajes, terapias, amplitud de espacios, historia y su entorno natural, lo convierten en uno de los mejores lugares para relajarse y realizar un retiro de ayuno.

Damien Carbonnier,
Fundador de Mi Ayuno

MATERIAL NECESARIO
para tu mayor comodidad

Aquí tienes el material que necesitas traer:

Aseo
- Cepillo de dientes y pasta dentífrica
- Desodorante, crema de afeitar

Actividades físicas (yoga, pilates...)
- Ropa cómoda para estirarse en el suelo
- Calcetines
- Sudadera

Senderismo
- Mochila.
- Calzado de montaña/trekking (de suela no lisa)
- Bastones de trekking (opcional)
- Botella de agua o camel-bag (mínimo 2 litros)
- Gorra o sombrero
- Ropa de temporada: camisetas, pantalón y calcetines cómodos

Charlas inspiradoras
- Libreta y bolígrafo para tomar apuntes, aunque también te daremos nosotros

Terapias
- Ropa interior cómoda

Piscina
- Bañador, chanclas
- Gafas de sol y protección solar

Tiempo Libre
- Un diario personal para escribir
- Algún libro para leer
- Música, aunque se recomienda prescindir del móvil/ordenador, en tu habitación puedes escucharla

Te resultará útil saber que...

- Organizamos la actividad física del retiro a conciencia para que sea eficaz, agradable y que sea beneficiosa para ti, aun así tómatelo con calma y recuerda que estarás siempre en compañía.
- En general, iremos a un ritmo más tranquilo y pausado, nuestra energía bajará en intensidad, así que durante las actividades físicas muévete lentamente y con mucha precaución. Por ejemplo, para pasar de la posición horizontal a la vertical, siéntate primero, apoya los pies en el suelo y luego te vas poniendo de pie poco a poco.
- Lo bonito de un retiro de ayuno es conectar contigo. Y para facilitar que tus sentidos se activen con los estímulos naturales te sugerimos desconectar del ordenador, móvil, noticias... Y si te apetece escuchar música: cuanto más suave y relajante, mejor.
- Beber, beber y beber. Siempre decimos de la importancia de una buena hidratación, así que bebe al menos un litro al día y si puedes, hasta un litro y medio o dos.
- Aprovecha para que tu piel respire libremente. Evita los cosméticos, perfumes y cremas potenciadoras del bronceado.
- Es frecuente que el sueño se altere, si sucede, quédate en la cama descansando y practica la relajación siempre que puedas.
- El sol es un factor de salud muy importante, eso sí, en su justa medida. Tómalo en los horarios más recomendables y en períodos cortos de exposición, por la mañana hasta las 11:00 y por la tarde a partir de las 17:00. ¿El resto del tiempo? Disfruta del aire libre y de la sombra.
- De junio a septiembre se recomienda traer protección solar y una gorra.

PREPARACIÓN FÍSICA

previa al retiro

Queremos que le saques el máximo provecho a tu retiro de ayuno. Y para ello es muy importante que prepares de forma adecuada tu cuerpo a nivel físico, pero también tu sistema digestivo. Por ello, es importante que descargues el **Kit Nutricional** y leas con atención la parte del preayuno.

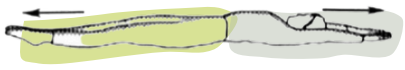
También que realices los ejercicios que te planteamos a continuación. Así, además de maximizar los beneficios del ayuno, la experiencia será más placentera y disfrutarás a tope de las actividades de senderismo.

Verás que es una puesta a punto para los 3 días previos al retiro. Son caminatas en las que irás aumentando el tiempo y la dificultad de forma progresiva. ¡Tú puedes!

SESIÓN	DURACIÓN	NIVEL DE RUTA (1)	RITMO (2)
DÍA 1	40 min	Fácil	Paso ligero
DÍA 2	60 min	Fácil	Paso ligero
DÍA 3	90 min	Moderado	Paso medio

(1) Nivel de ruta "fácil": ruta totalmente llana, sin pendientes ni desniveles. Nivel de ruta "moderado": ruta predominantemente llana con pequeñas subidas y bajadas.

(2) Ritmo "paso ligero": paso ágil y dinámico, buscando una amplitud en el paso mayor a la del paso medio. Ritmo "paso medio": paso llevadero, sin un esfuerzo excesivo. La amplitud del paso es menor que la del paso ligero.



Recuerda que si utilizas bien la **respiración**, te ayudará a mejorar la eficiencia de tu cuerpo, así que durante la práctica respira por la nariz, de forma amplia y relajada.

Para **recuperarte** correctamente del esfuerzo, te recomendamos realizar estos sencillos **ejercicios de estiramiento** antes y después de las sesiones, donde vas a movilizar la musculatura más grande y potente del cuerpo.

LOGÍSTICA Y HORARIOS

información útil para ti

Lugar del retiro

Hotel Balneario de Vichy Catalan
Av. Dr. Furest, 32, 17455 Caldes de Malavella, Girona

Traslados

Si lo necesitas disponemos de transporte propio desde Barcelona. Avísanos cuanto antes para organizar.

Estos son los **puntos de recogida:**

TREN
Estación de Sants Barcelona

AVIÓN
Aeropuerto de Barcelona T1

Los horarios de recogida van entre las 13:00 -14:00 según el retiro. Os confirmaremos hora exacta por Whatsapp o teléfono unos días antes del inicio. También el lugar exacto.

También te ayudamos en la planificación del viaje. Incluso si hay varias personas que vienen desde el mismo lugar intentamos crear **grupos para que compartáis gastos** y os podáis empezar a conocer.

Llegada

- A partir de las 14:30 Llegada al hotel - Bienvenida
- A continuación: Revisiones médicas
- Análisis bioimpedancia (báscula Tanita)
- 20:00 Charla de bienvenida
- 21:00 Caldo vegetal

Salida

- 08:00 Infusión y T.A/pulso
- 08:15 Análisis bioimpedancia
- 09:30 Zumo natural.
- 10:30 Elaboración de la primera comida
- 12:00 Almuerzo. Rompemos el ayuno
- 13:00 Despedida

DURANTE EL PROGRAMA
recomendaciones

¿Qué hacer para mitigar los síntomas que pueden aparecer durante el ayuno?

Cada persona y cada cuerpo es un mundo durante el ayuno. Por ello algunas personas no tienen ningún síntoma, pero como otras sí: te vamos a dar una serie de recomendaciones por si aparecen. A medida que vayas avanzando en el ayuno, al ir eliminando los tóxicos acumulados, estos síntomas irán desapareciendo.
Nuestra recomendación es que seas tolerante y acompañes a tu cuerpo en este proceso, observándolo con cariño y mucho mimo. Además, siempre estaremos a tu lado para cualquier duda que te surja.

• **Beber mucha agua** te ayuda a eliminar toxinas, a depurar. Es importante que el agua sea limpia, es decir, que no contenga sustancias peligrosas como el plomo, mercurio, pesticidas, herbicidas, tialometanos, asbestos, bacterias, para ello se pueden utilizar filtros que remuevan las sustancias identificadas como peligrosas. Debes asegurarte qué está certificado por la NSF Internacional. www.nsf.org

• **Infusiones hepático digestivas.** Por ejemplo, puedes hacer una con partes iguales de: cardo mariano, anís verde, melisa, poleo, hinojo, diente de león.

• Si aparecen **gases:** infusiones de verbena.

• Para **drenar**: infusiones de tila, ortiga verde, verbena y boldo. También a partes iguales.

• Es importante realizar **ejercicio** durante el ayuno ya que ayuda al proceso de limpieza, favorece la circulación y oxigena el cerebro. Así que no te saltes nuestras caminatas diarias, ni las clases de yoga, pilates... que proponemos.

También puedes nadar pausadamente si hay piscina. Piensa que el senderismo te permite conectar con la naturaleza, respirar aire puro y el resto de actividades te permite escuchar, sentir, y disfrutar de tu cuerpo y de tu mente.

• Cuando te duches realiza **cambios suaves, nunca bruscos, de temperatura** del agua y frótate con un guante de crin, esto activa la circulación y acelera la eliminación de toxinas. Además, limpia tu piel de células muertas y ayuda a que las toxinas salgan por los poros.

• **Dedica tiempo a descansar.** Durante el ayuno, en especial si sientes más cansancio o más sueño, escucha a tu cuerpo y ofrécele lo que te pide. Puedes hacer mini siestas de 10-15 minutos y acostarte por la noche en cuanto sientas sueño.

• Pero si **te cuesta dormir** o te sientes inquieto, sobre todo los primeros días, no te agobies, a veces pasa. Te recomendamos tomarte alguna de las infusiones especiales que tenemos para relajar e incitar el sueño.

• Si durante los días del retiro aparecen **diarreas** (no suele ocurrir) o estreñimiento nuestros expertos en ayuno te darán instrucciones para mitigar sus efectos.

• Y si aparecen **dolores de cabeza** puedes utilizar cúrcuma: una cucharadita pequeña, diluida en un vaso de agua tibia, actúa como un anti inflamatorio.
También puedes utilizar aceites esenciales.

Esta fórmula te puede ir muy bien:
- 15 gotas de aceite esencial (AE) de menta piperita
- 35 de AE de lavanda
- 8,5 ml de aceite vegetal de jojoba

Pon 4 gotas de la mezcla en la frente y en las sienes, repite cada 20 minutos hasta obtener una mejoría notable, con un máximo de 5 aplicaciones seguidas.

En nuestros retiros te daremos el remedio más ajustado a tu situación.

Damien

Mercedes Enric

Belén

Jorge

Te acompañamos, cuidamos y sostenemos

Nuestro equipo estará disponible las 24 horas durante toda la estancia del retiro. Que no te líen las recomendaciones que te hemos ido haciendo, valen para dar seguridad a las personas que lo quieren saber todo de antemano. Pero confía, porque una vez que llegues al retiro sentirás que puedes soltar el control y pasarnos la pelota. Además, verás que la comunicación es constante, te iremos preguntando y tú podrás consultarnos cualquier cosa.

Estamos preparados para ofrecerte la mejor experiencia de ayuno y asistirte en cualquier circunstancia que puedas necesitar. Todo ello gracias a nuestra larga trayectoria en retiros, nuestro conocimiento especializado y profesional y a todos los recursos que disponemos y que estarán a tu disposición.

Tú tan solo tienes que prepararte para una cosa: ¡disfrutar de tu merecido descanso!

ESTEMOS EN CONTACTO

Únete a nuestra lista de difusión para estar al tanto de las notificaciones y actualizaciones de este retiro. Guarda el número de Mi Ayuno (+34 629 945 647) en tus contactos para recibir toda la información a través de WhatsApp.

CREAR UN ENTORNO SANO EN CASA

lo que debes saber

¿Qué es y cómo evitar la toxicidad crónica?

Durante el ayuno estamos limpiando nuestro organismo. Estamos eliminando toxinas, esas sustancias tóxicas que se han ido acumulando a lo largo del tiempo en nuestro organismo produciendo una toxicidad crónica.
Piensa que una toxina es un agente que puede producir irritación o daños en un sistema biológico equilibrado. Y eso no es lo que queremos, ¿verdad? Por ello es importante conocer dónde se encuentran estas fuentes tóxicas para evitarlas, tanto durante el ayuno como después, cuando el cuerpo está limpito.

Tipos de tóxicos

Exógenos
Las fuentes de tóxicos externas al organismo las encontramos en:
• Aditivos, colorantes, hormonas de alimentos...
• Drogas.
• Pesticidas, herbicidas, fungicidas y petroquímicas.
• Amalgamas dentales.
• Gases del tubo de escape de los vehículos.
• Monóxido de carbono, tabaco.
• Plomo, mercurio, aluminio, cadmio.
• Bióxido de nitrógeno, azufre, etc.
• También el estrés, la angustia, la depresión...

Endógenos
Las fuentes de tóxicos endógenas son aquellas que se originan dentro del propio organismo. Son en mayor parte residuos de procesos metabólicos en los que se ha producido una acumulación o sobreproducción y no han sido ni metabolizados ni excretados adecuadamente, como por ejemplo: urea, ácido láctico... también aparecen como resultado de infecciones producidas por virus o bacterias.

Autógenos
Las toxinas autógenas son un subtipo de las endógenas, específicamente derivadas de la autodestrucción celular o la degradación interna de tejidos. Por ejemplo, de los procesos de fermentación y putrefacción en los intestinos.

Disruptores endocrinos

Los disruptores endocrinos o también llamados disruptores hormonales, son sustancias químicas exógenas (ajenas al organismo) que alteran el equilibrio hormonal generando su disfunción pudiendo llegar a causar enfermedades relacionadas con la salud reproductiva de la mujer. ¿Dónde los podemos encontrar?

- **Bromados (BFR)**, se utilizan como retardantes de llama, inhiben la combustión. Los encontramos en las piezas de plástico de equipos electrónicos, aislantes, alfombras, sillas de bébé, muebles...
- **Fenoles (Bisfenol A, Parabenos, Benzofenoles, Triclosán)**, se utilizan en la protección de envases alimentarios, dan forma y resistencia a los plásticos. Y se encuentran en las botellas de agua, de conservas, en los tickets, en los cosméticos, juguetes, productos solares y capilares. En los productos de limpieza, detergentes, textiles, material escolar.
- **Bifenilos policlorados (PCB),** se utilizan como aislante térmico, estabilizador, antiinflamable. Los encontramos en las pinturas, productos eléctricos, tinta, papel de albarán, extintores, pigmentos.
- **Perfluorados**, se utilizan para aplicaciones industriales y se encuentran en envases y papel, textiles, fotografía, cuero, limpieza, cosméticos, pescado, marisco, bolsas de palomitas de microondas.
- **Ftalato**, se utiliza para aumentar la flexibilidad de los plásticos. Y se encuentran en embalajes, productos de higiene personal, juguetes, cosméticos, insecticidas.

Acumulación de tóxicos

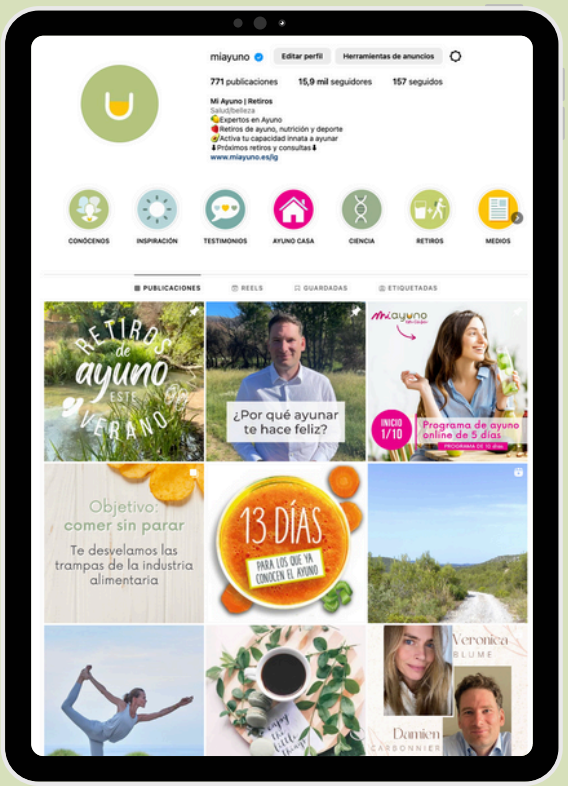
Un estilo de vida acelerado (estrés crónico y mal manejo del mismo), una mala nutrición, padecer enfermedades concomitantes, el uso de fármacos a veces de forma indiscriminada, una sobreexposición a tóxicos... nos hacen más vulnerables a la acción de los tóxicos, por ello la necesidad de depuración y desintoxicación es mayor que nunca.

La alteración (sobrecarga) en nuestro sistema de detoxificación, origina:

- **Sobrecargas metabólicas,** alterando las vías de manejo de me- tabolitos y agotamiento de los sistemas enzimáticos.
- **Sobrecarga de Radicales Libres.** (envejecimiento precoz, entre otras..)
- **Sobrecargas endocrinas** (de hormonas sexuales, hormonas de crecimiento (por consumo de animales), xenoestrógenos (disrup- tores endocrinos).

- **Sobrecargas Inmunitarias** por componentes alergénicos del alimento y otros antígenos como polvo, etc... entreteniendo al sistema inmune para destruir peligros más reales. También estas sobrecargas pueden producirse por amigdalitis crónica, infecciones dentales, autotoxemia intestinal, alcohol, cándida...
- **Sobrecargas por metales pesados**, produciendo diversidad de sintomatologías.

TU EXPERIENCIA MIAYUNO NO ACABA AQUÍ
SIGUE CUIDANDO TU SALUD CON NOSOTROS



Te proporcionamos un montón de contenido de valor para que cuides de tu salud.

Además, Mi Ayuno aparece muchas veces en prensa y televisión, ¡síguenos de cerca!

Si quieres estar al tanto de todo lo que hacemos, no olvides seguirnos en nuestras redes sociales.

@MIAYUNO

¡Síguenos!

También enviamos unas newsletters súper chulas y con info de gran valor. Entérate antes que nadie de las fechas de nuestros retiros, de consejos nutricionales, de lo último en ayuno y salud ¡y de mucho más!

Además, contenidos exclusivos.

¡Me suscribo!

info@miayuno.es www.miayuno.es +34 629 945 647