



MI RETIRO DE AYUNO

PARADOR DE CÓRDOBA

+



PROGRAMA ONLINE

EN CASA

*mi*ayuno



Los beneficios del ayuno se multiplican cuando el entorno acompaña y nos inspira. El autocuidado se convierte en un lujo cuando puedes disfrutar de un espacio bello, luminoso, con vistas que aportan calma y nos recuerda que sentirnos afortunados, es también poder vivir una experiencia personal única en un lugar especial.

Luz y espacio, bienestar y paz. Ayunar en el Parador de Córdoba, es ahora un tesoro al alcance de tu mano.

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.



Seminarios teóricos

- Libreta y bolígrafo para tomar apuntes.

Terapias

- Ropa interior cómoda.

Piscina & Spa

- 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 irá bien saber...

- ✓ Organizamos la actividad física del retiro a conciencia para que sea eficaz, agradable y asea beneficiosa para ti, aun así tómatelo con calma y recuerda que estarás siempre en compañía.
- ✓ En general, bajaremos el ritmo, 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 desconectar. Deja que tus sentidos se activen por los estímulos naturales. Es por eso que te sugerimos dejar de lado el ordenador; evitar leer el periódico o escuchar noticias en la radio y si quieres 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. Tómallo 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. Puedes traer protección solar.

PREPARACIÓN FÍSICA

previa al retiro

La condición física es clave para garantizar que tu retiro transcurra de forma placida maximizando tu experiencia. Por eso, desde el equipo de Mi Ayuno, hemos creado una serie de ejercicios para que hagas regularmente (¡y sin saltártelos!) en los días previos al inicio de tu retiro.

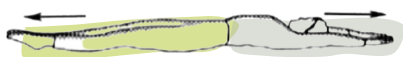
Es una puesta a punto sencilla y fácil de seguir, para preparar tu cuerpo y disfrutar mucho más de las actividades de senderismo que vamos a hacer durante el retiro.

Verás en la siguiente tabla que son 3 salidas de senderismo, donde irás aumentando el tiempo y la dificultad de la actividad de forma progresiva.

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 dejar un mínimo de dos días de descanso entre cada una de estas sesiones de entrenamiento y 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



Punto de encuentro y despedida

Parador de Córdoba

Av. de la Arruzafa, 37, 14012 Córdoba



Llegada

Ofrecemos servicio de traslado si lo necesitas, coordinando el transporte hasta el Parador de Córdoba. Intentamos formar grupos si los detalles de viaje de los participantes coinciden y así ya os podéis empezar a conocer. Os propondremos hora y punto de encuentro, para que podáis reducir gastos compartiendo transporte.

Puntos de recogida

TREN

Punto encuentro: Estación de Sants Barcelona

AVIÓN

Punto encuentro: Aeropuerto de Barcelona T1

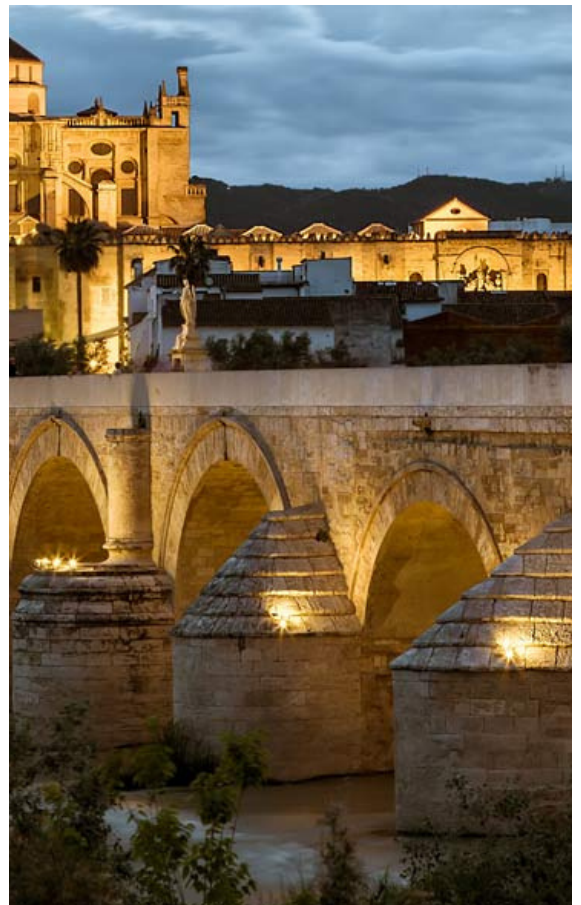
Los horarios de recogida van entre las 13:00 -14:00 según el retiro, por eso os confirmaremos hora exacta por email dos días antes del inicio.

16:00 Llegada al hotel - Bienvenida

17:30 Revisiones médicas
Análisis bioimpedancia

20:00 Charla de bienvenida

21:00 Caldo vegetal



Salida

- 13:00 08:00 Infusión y T.A/pulso
- 08:15 Análisis bioimpedancia
- 09:30 Zumo natural
- 9h45 Senderismo
- 13:30 - 14:00 *Despedida*
-

Si deseas realizar un late check-out para disfrutar de algún tratamiento adicional o del spa, por favor, ponte en contacto con el hotel.

DURANTE EL PROGRAMA

recomendaciones

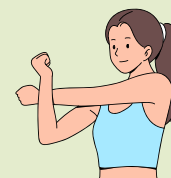
¿Qué puedo hacer para reducir los síntomas que pueden aparecer durante el programa?

No tienen por qué aparecer, pero si lo hacen, estas recomendaciones te pueden ayudar. Recuerda que a medida que vayas avanzando en el programa, irás eliminando más toxicidad y por lo tanto irán desapareciendo, mejorando. No debes preocuparte, debes ser tolerante y acompañar a tu cuerpo en este proceso, observándolo con cariño y mucho mimo.

- **Beber agua** ayudará a eliminar toxinas, a depurar, limpiar, 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 que está certificado por la NSF Internacional. www.nsf.org
- **Infusiones hepático/ digestivas:** por ejemplo puedes utilizar a partes iguales: cardo mariano, anís verde, melisa, poleo, hinojo, diente de león.
- Si aparecen **gases**, infusiones de verbena.
- Para **acompañar, activar, eliminar, drenar:** infusiones de tila, ortiga verde, verbena, boldo, también a partes iguales.



- Importante continuar durante los días del programa con la **práctica de ejercicio**, porque ayudará al proceso de limpieza, ya que favorece una mejor circulación, no te recomiendo que sea de alta intensidad, los más interesantes para estos días nadar pausadamente, caminar, yoga, taichí, Pilates... Y contactar con la naturaleza, respirar aire fresco, oxigenarte, será fantástico para permitirte estar contigo mism@, te ayudará a conectar y sentir el aquí y el ahora.



- Realizar **cambios suaves, nunca bruscos, de temperatura** en la ducha y frotarnos con un guante crin, favorecerá nuestra circulación activándola, y acelerará la eliminación de toxinas, además con el guante crin ayudarás a que tu piel esté más limpia de células muertas y ayudarás a la eliminación de toxinas que se eliminan por los poros.



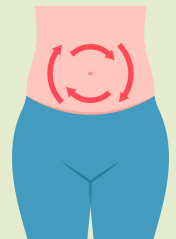
- Dormir, **dedicar tiempo a descansar**, si además durante estos días del programa sientes más cansancio, o más sueño, escucha a tu cuerpo, y ofrécele lo que te pide, descansa, intenta incluso hacer mini siestas de 10-15 minutos y durante la noche sería ideal conseguir un descanso.

- Si **te cuesta dormir** y te sientes inquieto sobre todo los primeros días, puedes acompañarte de las siguientes infusiones: a partes iguales, pasiflora, lúpulo, azahar, tila.



- Si aparecen **diarreas** (no suele ocurrir) para mitigar y ayudar en el proceso, podremos tomar un par de vasos de kuzu al día, el kuzu es un espesante que se utiliza en la cocina oriental, es la raíz maravillosa de la planta Pueraria lobata y tiene muchas propiedades, entre ellas, regular el tránsito intestinal. El kuzu se prepara diluyendo dos cucharaditas en un vaso de agua fría y luego hirviéndolo durante unos cinco minutos, hasta que adquiere una consistencia gelatinosa, incolora o rosada y casi transparente.

- Si durante los días del programa aparece **estreñimiento**, tomaremos en cuenta las recomendaciones en el apartado anterior, recordad que podemos utilizar semillas de chía, lino, o similares, y ponerlas en remojo el día anterior, y en ayunas tomar el mucílago (como una gelatina) que se ha formado durante la noche, ayudará al vaciado intestinal.



- Si durante el proceso aparecen **dolores de cabeza**, podremos utilizar cúrcuma, una cucharadita pequeña, diluida en un vaso de agua tibia, actúa como un anti inflamatorio, además puedes utilizar aceites esenciales.

Esta fórmula te puede ir muy bien con estos ingredientes:

- 15 gotas de aceite esencial (AE) de menta piperita
- 35 de AE de lavanda
- 8,5 ml de aceite vegetal de jojoba

Aplicación:

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

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 limpio.

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 bebé, 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 metabolitos 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 (disruptores endocrinos).



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



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!

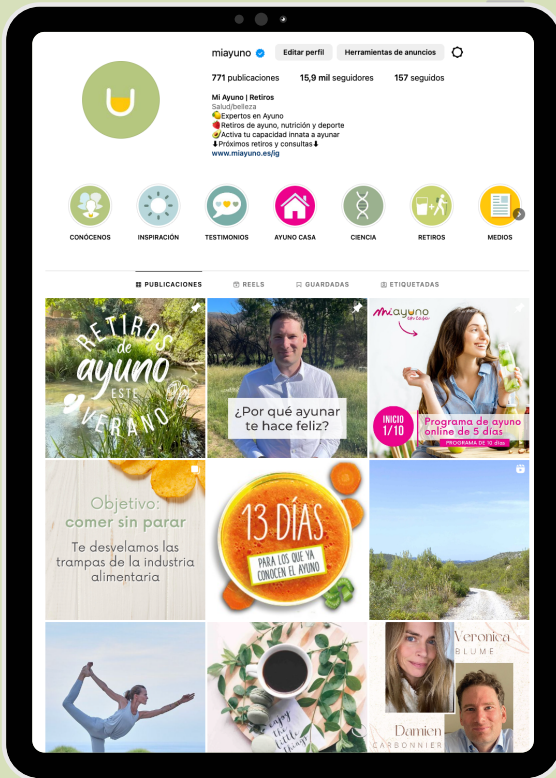
ESTEMOS EN CONTACTO



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.



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

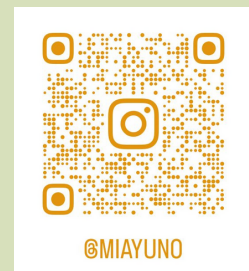


Acumulación de tóxicos

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.



¡Síguenos!

También enviamos unas newsletters súper chulas y repletas de contenido. Entérate de nuestros calendarios de retiros, de consejos nutricionales ¡y mucho más!

Además, no spameamos ;)



¡Me suscribo!



info@miayuno.es



www.miayuno.es



+34 629 945 647