

curso | superplan

OPERACIÓN BIKINI

Amorosa
y Sensual



*¡¡Activa tu metabolismo,
ama tu cuerpo
y disfruta de ello!!*

Gabriela Hernández

Profesora invitada **Magdalena Mairata**



ANTES DE EMPEZAR

¡¡Bienvenida!!...

Gracias por estar aquí y por permitirme ser parte de tu camino hacia una mejor relación contigo misma y con tu cuerpo.

A TRAVÉS DE ESTA OPERACIÓN BIKINI VAS A:

- Aplicar **pautas de alimentación sencillas y saludables**
- **Activar tu metabolismo**
- **Deshincharte**, eliminar líquido retenido, **reducir volumen corporal**
- Mejorar tus **digestiones**
- **Hidratar** y apoyar a tu cuerpo en sus procesos detoxificantes
- **Recuperar vitalidad y energía**
- **Reconectar contigo misma y con tu sensualidad**
- **Reflexionar** acerca de cómo te relaciones con tu cuerpo y con el placer
- Descubrir **patrones amorosos** y nuevas formas de enfocar la motivación de hacer una operación bikini
- **Escuchar a tu cuerpo** para gestionar antojos y mejorar tu relación con la comida

Este reto, toca un punto personal para mi y quiero compartírtelo...

He pasado media vida peleada con mi cuerpo, pasando por el profundo auto-odio y el rechazo. Luego por lograr cambiar mi cuerpo a la versión que mi mente quería que fuera (basado en palizones de ejercicio y desarrollando una relación con la comida de castigo-premio y sintiéndome víctima de mi constitución), y finalmente comenzar un entendimiento de cómo funciona mi constitución, mi metabolismo, **aprendiendo a quererme y viendo cómo poco a poco mi cuerpo cambiaba** pero sobre todo, viendo cómo la mirada hacia mi misma cambiaba y cómo eso ha ido **transformando de forma verdadera mi relación con la comida, conmigo misma y con mi cuerpo** - ¡¡y sigo en esta aventura!!

Y esto, lleva tiempo, valentía y conciencia. **La relación con nosotras mismas y el aprender a aceptar, amar y cuidar nuestro cuerpo es UN CAMINO...** ¡¡Gracias por estar aquí dispuesta a sumergirte en este proceso!!



Te propongo 3 modalidades para seguir esta Operación Bikini Amorosa y Sensual para que el aprendizaje se pueda adaptar a tu vida, a tus tiempos y para que puedas aplicar las pautas y sentirte muy bien independientemente de lo ocupada que estés y tu situación vital (las modalidades te las explico en vídeo y en este documento).

PRÓXIMOS PASOS:

1. Mira el vídeo **“Bienvenida y primeras pautas para la Operación Bikini”**.
2. Lee el documento titulado **“Guía y Pautas Alimentación”** y **elige la modalidad** que quieres seguir y que se adapta a tu momento vital.
3. Mira el documento titulado **“Planning”** y empieza desde ya con la **“Rutina Amorosa y Sensual”** (explicada en vídeo).
4. Lee el resto de **documentos** del curso, ve viendo los **vídeos** poco a poco y pon en práctica todo lo que puedas, apunta reflexiones y dudas.
5. Si a lo largo de hacer el curso te das cuenta que te gustaría contar con **mi asesoría**, puedes escribirme Si has elegido la opción de contar con mi asesoría, envíame un whatsapp indicando “Asesoría Operación Bikini” al + (34) 671072068 y me pondré en contacto contigo. Hay un precio especial para ti en asesoría individual por haber comprado el curso así que **¡¡no te quedes con las ganas!!** Y en cualquier caso, si tienes dudas puntuales o te sientes estancada, no dudes en contactarme igualmente - **¡¡estoy aquí para ayudarte!!**

*¡¡A por ello!!
Un abrazo*



*Si tienes dudas puntuales
o te sientes estancada,
no dudes en contactarme
¡¡Estoy aquí para ayudarte!!*

VIDEOS DEL CURSO

Enfoque general Cuerpo, mente y emociones

por Gabriela Hernandez

01. Bienvenida y primeras pautas para la Operación Bikini
<https://vimeo.com/410138407/ba912cf577>
02. Rutina Amorosa y Sensual
<https://vimeo.com/430480884/7da35c90bc>
03. Re-conexión con la sensualidad y el placer para adelgazar o lograr cualquier cambio en el cuerpo
<https://vimeo.com/430482020/591c3eadc4>
04. Síntomas físicos, mentales y emocionales en la operación bikini
<https://vimeo.com/343654347/5f4dac8c0a>
05. Importancia de activar el metabolismo y diversos metabolismos
<https://vimeo.com/343693727/5c075442de>

06. Principales errores al querer adelgazar o abordar cambios con nosotras mismas
<https://vimeo.com/343671125/8cfef4164e>
07. Origen de la adicción al dulce y cómo superarlo
<https://vimeo.com/343656317/5f1db4368a>
08. Grasa o hinchazón abdominal y sensaciones del día sin hidratos
<https://vimeo.com/436696528/99932669b0>
09. Adaptar la Operación Bikini cuando estamos menstruando
<https://vimeo.com/343683929/2299975151>
10. Respiración para antes de dormir, mirada amorosa y autoabrazo
<https://vimeo.com/436483326/c01d4c5024>
11. Despedida y pautas para continuar tras la Operación Bikini
<https://vimeo.com/432764998/dfb2d5f472>

Tonificación corporal por Magdalena Mairata

01. Presentación Magdalena Mairata
<https://vimeo.com/721043812/b348ad9326>
02. Ejercicio trabajo tronco/tripa/suelo pélvico (7 min):
<https://vimeo.com/431485719/db503b0ceb>
03. Clase Yoga tipo "HIT" Intervalos de alta intensidad (13 min)
<https://vimeo.com/430398693/83529c2c48>
04. Clase "YogAmaTe" (35 min)
<https://vimeo.com/432534669/0a82d9e31b>
05. Clase "YogAmaTe 2" (25 min)
<https://vimeo.com/421703415/94c8fff83a>
06. Clase "Yoga QuemaGrasa" (35 min)
<https://vimeo.com/432145136/2dec118c2a>



PAUTAS DE LA OPERACIÓN BIKINI

¿QUÉ VAMOS A HACER EN LA OPERACIÓN?

- Vamos a comer sólo **comida de verdad**: comida real, no procesada (y de estarlo, en su estado natural o lo más posible a ello).
- Vamos a llenar nuestra alimentación de fitonutrientes y fitofármacos (nutrientes de alimentos del reino vegetal con funciones beneficiosas para nuestro cuerpo).
- Vamos a **activar el metabolismo** a iniciar su reeducación para quemar grasa acumulada y pérdida de volúmen.
- Vamos a **hidratar al cuerpo** (facilitando procesos de eliminación y mejorando la salud) y **reminerlizaremos** el cuerpo (fundamental para que lleve a cabo todas sus funciones).
- Vamos a aumentar la cantidad de grasas saludables y naturales **que nutren nuestros tejidos y nos dan energía**.
- Vamos a tomar **combinaciones de alimentos que facilitan la digestión** y por tanto permitimos que tu cuerpo se centre en actividades como la limpieza y regeneración en vez de estar gestionando las digestiones.
- Vamos a **prescindir** (¡¡¡sólo son 5 días!!!) **de algunos alimentos y combinaciones pesadas** que acidifican, inflaman o dificultan el trabajo de nuestros órganos de eliminación y depuración.
- Vamos a poner foco en descubrir la motivación para hacer una operación bikini y en **cuidarnos a la vez que trabajamos el amor a nosotras mismas y hacia nuestro cuerpo**.
- Vamos a crear tiempo para **movilizar y tonificar nuestro cuerpo** (¡¡clave para activar el metabolismo!!).
- Vamos a **priorizar horas de sueño** (¡¡clave para activar el metabolismo!!).

ALIMENTOS PARA ELIMINAR ESTA SEMANA

(¡¡¡SON SÓLO 5 DÍAS!!!):

- **Trigo** en todos sus formatos (si eliges tomar pan, elige pan de centeno o espelta o sin gluten)
- **Lácteos** desnatados o procesados (puedes tomar yogur y queso de cabra o de oveja entero)
- **Alcohol y refrescos** y bebidas energéticas
- **Cereales y derivados**. Podrás tomar trigo sarraceno o quinoa cocinada combinada con verduras.
- **Azúcar** en cualquier formato (salvo fruta)
- **Todo tipo de alimentos procesados** incluyendo salsas y condimentos)

MODALIDADES DE LA OPERACIÓN BIKINI

Para asegurarme que todas las mujeres puedan disfrutar de esta operación bikini sin importar estilo de vida o tiempo disponible, detallo tres modalidades generales para hacer este plan. Ninguna modalidad es mejor que la otra. Elige de acuerdo a tu circunstancia, situación vital, tu tiempo y tus ganas la modalidad que quieres hacer. **Puedes incluso seguir una modalidad un día y otra otro día según lo veas y te sientas.**

Puedes hacer la operación bikini comprando la comida pre-hecha (aunque esto no es ideal, la falta de tiempo es una realidad para muchas de nosotras y creo importante adaptarlo a ello), lee los ingredientes y elige productos lo más naturales posibles e intenta preparar lo más que puedas en casa.

Si estás en lactancia, embarazo o postparto inmediato, escíbeme y te daré pautas adicionales.



MODALIDAD 1

PAUTAS DE ALIMENTACIÓN

El objetivo de esta modalidad es activar tu metabolismo, dar un descanso a tu aparato digestivo, alcalinizar, remineralizar e hidratar el cuerpo a tope, darle grasa y proteína de calidad y por tanto favorecer el buen funcionamiento metabólico. Como estamos favoreciendo los procesos de digestión, asimilación y eliminación de desechos del cuerpo, vamos a centrarnos en alimentos que aportan vitalidad (frutas, semillas, verduras y hortalizas) e incluyendo batidos y zumos que aligeran el trabajo de digestión del cuerpo y que nos vienen muy bien en la temporada de calor.

01. **Cada noche**, (desde hoy), pon **medio vaso de agua con una cucharada de semillas de lino** (enteras) a remojar.
02. **Antes de desayunar, toma media cucharadita de aceite de coco virgen extra + elige entre:**
 - 30 ml (2 cucharadas soperas) de agua de mar mezclado con mínimo 250 ml de agua templada (de preferencia filtrada), puedes añadir el zumo de medio limón y/o una pizca de jengibre en polvo. También puedes añadir una cucharadita de hierba de trigo en polvo o moringa o mix de verdes en polvo.
 - o
 - Un gran vaso de agua templada (mínimo 350 ml) con una pizca de sal de mar
 - o
 - Un gran vaso de agua (mínimo 350 ml) templada con una pizca de sal de mar, zumo de medio limón y una pizca de jengibre en polvo.
 - o
 - Gran infusión (si puedes añade una pizquita de sal a la infu)
03. Después de tomarte esto, **toma el medio vaso de semillas de lino remojuadas**. Es viscoso pero no sabe a nada, si te da asco, no lo hagas y añade las semillas de lino a tu batido, zumo o sopa en cualquier momento del día.

DESAYUNO

- ➔ **1 vaso de zumo vegetal o batido verde** (con o sin fruta según el día) **o caldo de verduras** (diluido con agua si es salado) **o crema de verduras** (sin nata ni quesitos) **+ elige entre :**
- ➔ ¼ de taza (aprox 3 cucharadas) de pipas de calabaza o pipas de girasol crudas o 10 almendras o 8 nueces
 - o 1 cucharadita de ghee con 2 tortitas de arroz integral
 - o 1 cucharada de manteca de sésamo (tahine) o manteca de almendras con 2 tortitas de arroz integral
 - o Revuelto de 2 huevos con puerro, espárragos, calabacín (o verduras verdes).
 - o 1 tostada de espelta, pan sin gluten o pan de centeno con tomate y aceite de oliva virgen extra o queso de cabra o jamón o aguacate
 - o Bol de quinoa cocida con verduras
 - o Bol de crema de lentejas rojas con verduras

MEDIA MAÑANA

- ➔ (puedes intercambiar el desayuno con la media mañana) **Infusión de regaliz, jengibre y limón o diente de león o zumo o batido verde o un bol de crema de verduras + elige entre :**
- ➔ 1 pieza de fruta + 8 nueces (si eliges crema de verduras no elijas esta opción)
 - o ¼ de taza (aprox 3 cucharadas) de pipas de calabaza o pipas de girasol crudas o 10 almendras o 8 nueces (si has tomado frutos secos en el desayuno, no elijas esta opción).
 - o 1 vasito de kefir o de yogur de cabra o de oveja enteros (no los compres desnatados) o yogur de anacardos o yogur de anacardos + opcionalmente una pieza de fruta
 - o 2 bolitas energéticas de avena y frutos secos (te daré la receta)

COMIDA

- ➔ ½ **taza de caldo de verduras** (diluirlo con agua si es salado) o caldo de alcachofa o un vaso de zumo vegetal
 - + **Una ensalada pequeña** que incluya hojas verdes, media zanahoria rallada, idealmente un poco de chucrut y cualquier otro ingrediente que te guste. Aliñar con aceite de oliva y vinagre o limón que quieras (si tienes malas digestiones evita la ensalada y toma un vaso pequeño de zumo vegetal o media zanahoria rallada).
 - + **2 - 3 tazas de verduras** como quieras (sopa, guiso, plancha, salteado, wok), esta pauta es clave para activar nuestro metabolismo y perder volumen corporal.
- ➔ **Elige entre:**
 - ½ aguacate y ¼ taza de queso cottage o queso fresco
 - o Cocinar con media lata de leche de coco las verduras
 - o ¾ de taza de quinoa o trigo sarraceno cocido
 - o ¾ de taza de legumbres cocidas
 - o 150-200g de pollo, pescado, carne, mariscos o 150g de tofu o tempeh

Elige la modalidad de acuerdo a tu circunstancias, tu tiempo y tus ganas.



MEDIA TARDE

→ Elige entre :

Nada (si no tiene hambre y no lo necesitas)

- o un vasito de caldo de verduras (diluído con agua) o sopa de verduras

- o 1 pieza de fruta + frutos secos (si no los elegiste a media mañana)

- o 1 zanahoria o 1 varitas de apio + 1 cucharada de manteca de frutos secos (si no tomaste frutos secos a media mañana)

- o 1 vasito de kefir de oveja o de cabra o 1 yogur natural ecológico sin azúcar o yogur de anacardos o yogur de anacardos con fruta (si no lo elegiste a media mañana).

CENA

→ **1 - 2 tazas de verduras** como quieras (sopa, guiso, plancha, salteado, wok), esta pauta es clave para activar nuestro metabolismo y perder volumen corporal. ¡¡Hazlas ricas!! No tengas miedo a añadir algo de aceite de oliva virgen extra o aceite de coco o ghee.

→ Elige entre:

Nada (si no lo necesitas)

- o 2 huevos (si no lo has tomado en el desayuno)

- o ½ de taza de quinoa o trigo sarraceno cocido (si no lo has elegido a la hora de la comida)

- o ½ de taza de lentejas cocidas o 150 g de pollo, pescado, carne, mariscos o 100 g de tofu o tempeh.

MODALIDAD 2

PAUTAS DE ALIMENTACIÓN + SEGUIR PLANNING

Para esta modalidad te sugiero seguir el “**Planning Operación Bikini Amorosa y Sensual**” (lo verás más abajo) donde tienes un menú para toda la semana. Los alimentos en este menú están distribuidos de forma que tienes dos días en los que se consumen hidratos de carbono en mayor cantidad y tres días en los que se reducen al máximo. Esto activa nuestro metabolismo y mantiene “alerta” y en modo quema grasas a tu cuerpo. En las comidas que no puedas seguir el menú simplemente sigue las pautas de alimentación descritas en la “Modalidad 1”.

MODALIDAD 3

PAUTAS DE ALIMENTACIÓN VERSIÓN SUAVE

¡¡Fuera excusas!! Estas son las pautas a seguir si no puedes seguir la “Modalidad 1 o 2”, no hace falta hacerlo al pie de la letra, haz lo más posible, ¡¡te sentirás como nueva al finalizar la semana!!

*No hay forma de hacerlo bien o mal.
Puedes incluso seguir una modalidad un día y otra otro día según lo veas y te sientas.*



Pautas específicas Modalidad 3

- **Cada noche**, (desde hoy y durante 5 días), pon medio vaso de agua con una cucharada de semillas de lino a remojar.
- **Cada mañana antes de desayunar**, toma un gran vaso de agua (mínimo 350 ml) templada con una pieza de sal de mar (y opcionalmente zumo de medio limón y una pizca de jengibre en polvo).
- **Después de tomarte el agua**, toma el vaso de semillas de lino remojadas. Es viscoso pero no sabe a nada, si te da asco, no lo hagas y añade las semillas de lino a tu batido o zumo o sopa en cualquier momento del día.
- **Tomar un vaso batido verde** o zumo vegetal al día.
- **Tomar un puñado de frutos secos** crudos (almendras, nueces, anacardos, pipas de girasol, avellana, etc) o 1 cucharada de manteca de frutos secos o medio aguacate al día, cuando quieras (ideal para la media mañana o media tarde).
- **Adicionalmente**, comer un puñado de semillas de pipas de calabaza al día.
- **Acompañar la comida con una ensalada pequeña** o come una zanahoria cruda al día, idealmente antes de la comida (rallada, troceada, a mordidas...).
- **Incluir 2-3 tazas de verduras** con la comida (sopa, crema, al wok, hervidas, al vapor, en guiso, paté vegetal...).
- **Incluir 1-2 tazas de verduras** con la cena (sopa, crema, al wok, hervidas, al vapor, en guiso, paté vegetal...).
- **Tomar 1 vaso de caldo de verduras** al día (con la comida o cena), (recomiendo la marca Aneto).
- **Tomar 1 litro de infusión al día** (o agua), ideal si terminas la comida con infusión digestiva o depurativa.

EN EL RETO TE PIDO:

- **Que tengas una actitud de experimentación y juego. Que observes cómo te sientes y que observes las emociones que surjan al hacer este reto.**
- **Que no te quedes con dudas, pídemle ayuda en momentos de estancamiento o cualquier dificultad que tengas. ¡¡Estoy aquí para apoyarte!!**
- **Que hagas lo más que puedas y aproveches la motivación y subidón de haberte apuntado a esta operación bikini pero recordando que no es "todo o nada", ¡¡todo lo que hagas cuenta y notarás una diferencia al finalizar la primera semana!!**
- **Qué conectes con el placer y con tus sentidos que tengas el disfrute en mente cuando cocines, cuando hagas ejercicio, cuando camines, cuando te cepilles el pelo...¡¡esta semana tendremos nuestros sentidos y el placer muy presente!!!**
- **Que dediques tiempo para ti** (para cocinar, para agendar las clases de yoga de la semana, para sentir lo que surja esta semana, etc...) haz huequitos para ti, no es cuestión de tener tiempo de sino de crear pequeños espacios para priorizarte.



PLANNING OPERACIÓN BIKINI AMOROSA Y SENSUAL

	LUNES Yoga HIT	MARTES YogAmaTe 1	MIÉRCOLES Yoga Quemagrasa	JUEVES YogAmaTe 2	VIERNES Ejercicio Tronco/pelvis
Antes de desayunar	Rutina Amorosa y Sensual	Rutina Amorosa y Sensual	Rutina Amorosa y Sensual	Rutina Amorosa y Sensual	Rutina Amorosa y Sensual
DESAYUNO	Batido verde con fruta + tostada de espelta o sin gluten con tomate	Batido verde con fruta + 2 tortitas de arroz integral con aguacate y queso	Batido verde sin fruta Revuelto de setas (huevo o tofu)	Tortilla francesa con calabacín y salmón o pechuga de pavo	Desayuno de chía o "Gazpacho verde"
½ MAÑANA	¼ papaya o 7 fresas o 2 bolitas de avena - choco	¼ sandía o batido de sandía o 2 bolitas de avena - choco	Varitas de apio + tahine o manteca de almendra	Batido verde sin fruta + 8 nueces	Zumo de zanahoria, pepino, apio y jengibre
COMIDA	Ensalada Risotto de Trigo Sarraceno con pesto de guisantes	1 zanahoria cruda Ensalada de quinoa con coliflor al horno y verduras	Ensalada verde Guiso de verduras con pollo	Ensalada verde Guiso de verduras con gambas	Ensalada verde Hamburguesas de quinoa y verduras a la plancha
½ TARDE	1 manzana + 1 trocito de chocolate del 70% o más	1 pera + 1 trocito de chocolate del 70% o más	Yogur + 8 nueces	Varitas de apio + tahine o manteca de almendra	5 aceitunas y ¼ pipas de calabaza
CENA	Crema de verduras + proteína de tu elección	Crema de verduras + proteína de tu elección	Verduras al wok y pescado o tempeh	Crema de verduras con aguacate y semillas	Ensalada de pepino y Dhal de lentejas rojas

Este planning está pensado para hacer una "re-educación" metabólica. Tienes las recetas marcadas en negrita más abajo. Si te apetece y puedes, ¡¡date la experiencia!! Puede seguir el planning sustituyendo cualquier comida/ingrediente por un tipo de comida de la misma categoría (ej. sandía por mango o pollo por pescado). Puedes seguir este planning como propone la "modalidad 2" o puedes ojearlo y probar días sueltos.

Sentirás los beneficios de la operación bikini simplemente siguiendo estas pautas:

- Cumplir la "Rutina Amorosa y Sensual" (te la explico en vídeo)
- Hacer las clases de yoga/tonificación y/o mover tu cuerpo durante el día (ojo a poner foco en sentir tu cuerpo y su movimiento).
- Incluir 1 zumo vegetal o batido verde o 4 a 5 tazas de verduras cada día.
- Probar alguna receta durante la semana (un día el desayuno, otro día un batido, otro día una comida y otro día una cena).

4

RECETAS DE LA OPERACIÓN BIKINI



Estas son las recetas que ves en el **documento "Planning"**. Las cantidades son siempre para más de una persona, si estás cocinando sólo para ti, divide la receta en dos y/o aprovecha para usarlo como la comida para 2 días. **¡¡Recuerda adaptar las recetas a tu vida!!** Si no puedes seguir el planning, guíate por el tipo de alimento sugerido y sustitúyelo a tu forma. Cocina de forma práctica y sencillo pero rica - es muy importante que te guste y disfrutes de lo que comes.

La clave es hacer esta operación bikini A TU FORMA, DISFRUTANDO y conectar con la energía de cuidarte. Cada vez que una de nosotras aprende a quererse y a cuidarse un poquito más, cuando su mirada hacia sí misma se suaviza, su mirada hacia otras mujeres cambia y ¡¡ocurre magia!!

RECETAS DEL DÍA 1

→ BATIDOS VERDES CON FRUTA

Descarga la [“Guía Detox de Batidos Verdes”](#) y mira ejemplos de batidos con fruta.

Maquinaria:

- Batidora Vitamix (nuevo modelo más práctico y económico): <https://bit.ly/2JEkWh>
- Personal blender (para quienes necesitan hacer menos cantidad): <https://bit.ly/30N9EdR>

→ BOLITAS DE AVENA CHOCO CON FRUTOS SECOS

Ingredientes

- 1 taza de copos de avena (puedes tostarlos un poco en la sartén si te cuesta digerir)
- ⅔ taza de manteca de frutos secos (cacahuete, anacardos, almendras, etc)
- ½ taza de pepitas de chocolate oscuro o nibs de cacao
- ½ taza lino molido o proteína vegetal en polvo
- 2 cucharadas de miel, sirope de coco, sirope de agave o sirope de dátil
- 2 cucharadas de bebida vegetal o agua

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes muy bien.
2. Hacer 14 bolitas con las manos (si se pega la masa, moja tus manos un poco).
3. Guardar en la nevera en un recipiente hermético (se conservan 2 - 3 semanas).

→ RISOTTO DE TRIGO SARRACENO Y PESTO DE GUISANTES

Esta maravillosa receta es de Marketa's Kitchen. Os recomiendo seguirla en instagram (@marketas_kitchen), tiene recetas deliciosas y sanísimas.

Ingredientes

- ½ taza de trigo sarraceno – 85g
- Aceite de oliva virgen extra
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal, pimienta negra
- 1 cucharadita de hierbas de Provenza (o usar orégano y tomillo)
- 2 cucharadas soperas de vino blanco (opcional)
- ½ - ¾ de taza de caldo vegetal
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- 12 champiñones
- 8 espárragos trigueros
- 1 cucharada de tamari
-

PESTO DE GUISANTES:

- 20g de piñones tostados
- 30g de anacardos tostados
- 100g de guisantes congelados
- ½ cucharada de levadura nutricional
- Sal marina sin refinar
- 4 cucharadas de albahaca fresca
- ½ cucharada de zumo de limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de agua

Procedimiento

1. La noche / mañana anterior lavamos bien el trigo sarraceno y lo dejamos en remojo en un recipiente con agua templada y 1 cucharada de vinagre de manzana crudo.
2. Si no tenemos frutos secos tostados, los podemos tostar en una sartén o en el horno a 160 grados durante 10 minutos.
3. Para preparar el risotto, retiramos el agua de remojo y enjuagamos bien el trigo sarraceno con agua fresca hasta que el agua salga completamente transparente.
4. Picamos la cebolla fina. En una cazuela, salteamos la cebolla con aceite de oliva y una pizca de sal. Al rato le añadimos el ajo picado.
5. Una vez pochada la cebolla, añadimos el trigo sarraceno, la sal, las hierbas finas y la pimienta. Removemos el sarraceno lentamente hasta que absorba el aceite. Le añadimos el vino y lo cocemos unos minutos, removiendo suavemente, hasta que se evapore el alcohol. Vamos añadiendo el caldo poco a poco, sin dejar de removerlo. Le echamos media taza de caldo, probamos el trigo y le añadimos más, si es necesario. Lo dejamos en ebullición aproximadamente 10 minutos. Si no hemos puesto el sarraceno a remojar, simplemente usamos más caldo (¾ -1 taza).
6. Mientras se hace el risotto, vamos preparando el pesto. Cocinamos los guisantes en una cazuela con agua hirviendo durante unos 2 minutos. Los colamos y los enjuagamos en agua fría. Guardamos ¼ parte de los guisantes. Trituramos el resto de los guisantes con los ingredientes para el pesto. Si fuera preciso, añadiremos más agua/aceite hasta conseguir una textura cremosa y semilíquida. Comprobamos el punto de sal. Lo reservamos.
7. Preparamos el salteado de verduras. Pelamos los champiñones, les quitamos el tallo y los cortamos en láminas. Lavamos los espárragos, descartamos la parte dura y los troceamos. En una sartén, ponemos a calentar 2 cucharadas de aceite de oliva y el ajo picado y lo rehogamos durante unos 30-40 segundos. Le añadimos los champiñones y los trigueros con una pizca de sal y lo salteamos durante unos 8 minutos. Añadimos los guisantes que hemos reservado, lo sazonamos con el tamari y lo salteamos 1 minuto más. Los retiramos del fuego.
8. Cuando el risotto esté hecho, le agregamos un par de cucharadas de pesto. Lo servimos con el salteado de verduras y más pesto por encima.

RECETAS DEL DÍA 2

→ CREMA DE VERDURAS

+ proteína sana

- Una crema sanita (en este caso sin, nata ni queso), de la verdura que te guste. La puedes hacer, la puedes comprar ya hecha (en Aldi, Carrefour, Alcampo etc en la sección bio tienen cremas de verduras en frascos de cristal).
- La proteína para cenar pueden ser 2 huevos, tempeh marinado, pescado, gambas, salmón, tofu, lentejas (sin chorizo ni carne) etc...



→ BATIDO VERDE DE PIÑA Y ESPINACAS:

Vídeo: <https://vimeo.com/345454452>

Ingredientes

- 3 rodajas de piña (la compro ya pelada)
- 1 pepino pequeño
- 1 puñado de espinacas baby
- 250ml (1 taza) de agua
- Triturar todos los ingredientes en la batidora. ¡Lo puedes hacer incluso con batidora de mano! La que ves en el vídeo es esta: <https://bit.ly/2JEKwfh>

→ ENSALADA DE QUINOA CON COLIFLOR AL HORNO

Ingredientes

- 1 taza de quinoa cocida
- 1 coliflor pequeña
- 3 cucharadas de harina de almendra (podemos moler nuestra propia harina en una batidora Vitamix)
- 1,5 cucharadas de levadura nutricional (opcional)
- 300g de tomates cherry
- 2 tomates maduros
- 200g de judías verdes redondas
- 2 cucharadas de piñones
- 3 cucharadas de perejil picado

VINAGRETA

- zumo de medio limón
- 1 cucharadita de miel cruda o 3 gotas de stevia
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 diente pequeño de ajo
- 1 cucharadita de tamari
- ½ cucharadita de sal
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- una pizca de pimienta negra molida



Procedimiento

1. Calentamos el horno a 200°C.
2. Lavamos la coliflor y la cortamos en flores. Ponemos la coliflor cortada en una bandeja de horno, la rociamos con 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra y 1 cucharadita de sal.
3. Lavamos los tomatitos cherry y los cortamos por la mitad. Los ponemos en otra bandeja de horno, los rociamos con 1 cucharada de aceite de oliva y sal y horneamos las dos bandejas durante 20 minutos.
4. Mientras horneamos la verdura, lavamos el perejil, los tomates y las vainas. Picamos el perejil, cortamos los tomates y descartamos los extremos de las vainas.
5. Mezclamos todos los ingredientes para la vinagreta.
6. Después de 20 minutos al horno, añadimos a la coliflor la harina de almendra, la levadura nutricional y un chorrito de aceite de oliva virgen extra más, mezclamos bien para que quede bien cubierto y horneamos junto con los tomatitos 10 minutos más. En los últimos 5 minutos incorporamos los piñones sobre los tomates cherry.
7. Cocemos las vainas al vapor durante 10 minutos.
8. Preparamos la ensalada: en un bol grande mezclamos la quinoa cocida, la coliflor, los tomates al horno, los tomates frescos, el perejil, las vainas y la vinagreta. Y a disfrutar.

RECETAS DEL DÍA 3 y 4

→ BATIDOS VERDES SIN FRUTA

- No es sencillo que los batidos verdes sin fruta queden tomables...la clave está en elegir hojas verdes suaves (lechuga, canónigos, espinacas baby, etc.), no abusar de la cantidad y suavizar el sabor con un poco de limón o especias. También añadir algún ingrediente untuoso como aguacate, almendras o pipas.
- Algunos paladares toleran muy bien el sabor "verde" y puedes añadir perejil, apio e incluso rúcula mezclado con pepino, jengibre y agua y listo...
- **El procedimiento es siempre el mismo: Cortar todos los ingredientes. Poner el agua en la batidora junto con todos los ingredientes. Triturar hasta lograr consistencia homogénea sin trocitos.**

Maquinaria:

- Batidora Vitamix (nuevo modelo más práctico y económico): <https://bit.ly/2JEKwfh>
- Personal blender (para quienes necesitan hacer menos cantidad): <https://bit.ly/30N9EdR>

→ BATIDO VERDE SIN FRUTA 1

Ingredientes

- 1 pepino pequeño
- 2 hojas de lechuga romana
- 2-4 hojitas de menta fresca o 1/4 cucharadita menta seca
- 1 taza de agua

→ BATIDO VERDE SIN FRUTA 2

Ingredientes

- 1/2 taza leche de almendras o bebida de coco sin azúcar
- 1/2 taza de agua
- 1 puñado de espinacas baby
- 1/4 aguacate maduro
- 1/4 cucharadita canela en polvo o jengibre en polvo

→ BATIDO VERDE SIN FRUTA 3

Ingredientes

- 1 puñado de canónigos
- 2 cucharadas de almendras, pipas de calabaza o de girasol
- 1/4 cucharadita de vainilla en polvo
- 1 taza de agua

→ BATIDO VERDE SIN FRUTA 4

Ingredientes

- 1 pepino pequeño
- 2 zanahorias
- 1 cucharada grande de mix de verdes o un puñado de hojas verdes
- 1 cucharada de proteína vegetal
- 500ml agua

→ REVUELTO DE SETAS Y ESPINACAS

Puedes hacerla con tofu o con 4 huevos + 2 claras y sería para dos desayunos o dos cenas. Vídeo de cómo separar las claras:

<https://vimeo.com/406573342/24dbbbe4d5>

Ingredientes

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 8 setas
- 1 cucharadita de tamari
- 250g de tofu firme
- ½ cucharadita de: pimentón, pimentón ahumado, cúrcuma
- y una pizca de cayena
- 1 cucharada de levadura nutricional (opcional)
- 2 puñados de espinacas
- Sal marina
- Aceite de oliva virgen extra
- Comino, mezcla de especias hierbas de provenza o tomillo

Procedimiento

1. Cortamos la cebolla en medias lunas. En una sartén grande ponemos 1 cucharada de aceite de oliva y salteamos la cebolla con una pizca de sal, unos 5 minutos.
2. Mientras se esté haciendo, secamos bien el tofu con papel de cocina. Después, lo desmenuzamos en un bol con ayuda de un tenedor o con las manos y lo mezclamos con unapizca de sal, pimentón, pimentón ahumado, cúrcuma, cayena, levadura nutricional y un chorrito de aceite. Lodejamos macerar.
3. Pelamos el ajo y lo machacamos. Cortamos las setas. Añadimos el ajo a la sartén con la cebolla y lo sofreímos unos 30 segundos. Añadimos las setas, una pizca de sal, el comino, las hierbas y el tamari y lo salteamos unos 3 minutos. Después añadimos el tofu y lo salteamos 10 minutos más, hasta que se hagan las setas y el tofu.
4. Lavamos las espinacas y les quitamos el tallo. Cuando el revuelto esté ya hecho, apagamos el fuego, mezclamos las espinacas, lo tapamos y lo dejamos reposar 1 minuto.



RECETAS DEL DÍA 5

Hoy es el tercer día de alimentación baja en hidratos pero ya los vamos subiendo además de tener la experiencia (que puede ser nueva para muchas) de un día vegano. ¡¡Recuerda adaptar las recetas a tu vida!! Si no puedes seguir el plannig, guíate por el tipo de alimento sugerido y hazlo a tu forma.

→ GAZPACHO VERDE

Ingredientes

- un tomate pequeño
- medio pimiento verde
- medio pepino
- un puñado de espinacas
- 250 ml de agua
- sal al gusto
- un chorrito de aceite de oliva virgen extra y vinagre

Procedimiento

Cortar todos los ingredientes. Poner el agua en la batidora junto con todos los ingredientes. Triturar hasta lograr consistencia homogénea sin trocitos.

→ ENSALADA DE PEPINO Y YOGUR

Ingredientes

- 1 pepino grande
- 60 ml yogur
- ½ c. eneldo o menta en polvo
- ¼ c. sal

Procedimiento

1. Pelar y cortar el pepino en láminas o en cubitos pequeños.
2. Mezclar el yogur con el eneldo o menta y la sal.
3. Agregar la mezcla al pepino y dejar macerar durante 15 minutos o más.

→ DESAYUNO DE CHÍA

Vídeo receta: <https://vimeo.com/238055203/02acd73e4f>

Ingredientes

- 1 T. (250ml) leche de almendras (si es casera ideal, si es comprada mira que sea sin azúcar)
- ¼ T. (40 g) semillas de chía
- 3 fresas (aprox.50g) o media pera madura
- ¼ c. canela en polvo
- 2 gotitas de aceite esencial de naranja (opcional)
- 1 c. xylitol, eritritol o stevia en polvo

Procedimiento

- Mezclar la leche de almendras con la chía y el resto de ingredientes de tu elección a mano o en un frasco con tapa (dejando espacio para crecer).
- Guardar en la nevera y dejar reposar mínimo 1 hora e idealmente 3 horas para una consistencia menos líquida.

NOTAS:

- Si añades fruta, puedes añadirla en láminas o trozos o puedes poner todos los ingredientes en la batidora y triturar la mezcla.
- Puedes sustituir la fruta por 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar y 1/4 de cucharadita de vainilla en polvo.
- Dependiendo del hambre que tengas esta receta te da para un desayuno o dos. A mí me gusta hacer receta y media y usarlo en dos desayunos.

→ DHAL DE LENTEJAS ROJAS

Esta receta es parte de mi curso de "Ayurveda y Bienestar". No dejes que el nombre te despiste, es un simple guiso tipo sopa super sencillo de hacer. Lo puedes hacer con lentejas normales si no tienes lentejas rojas - las lentejas rojas las encuentras en el Mercadona, en otros grandes supermercados y en herbolarios y tiendas de alimentación bio.

Ingredientes

- 200 g lentejas rojas
- 1 cebolla picada finamente
- 1 trocito pequeño de jengibre (del tamaño de medio diente de ajo), picado muy finamente
- ¼ taza tomate triturado o 2 tomates pelados y picados finamente
- 1 c. semillas de comino
- ½ c. cúrcuma en polvo
- 1-2 c. sal de mar
- 1 C. aceite coco, ghee o aceite de sésamo
- 1 c. curry en polvo (opcional)
- 1 diente de ajo (opcional)
- Cilantro picado para servir

Procedimiento

1. Calentar el ghee o aceite, añadir las semillas de comino en una sartén antiadherente (en casa uso estas: <https://bit.ly/2Jdp8IE>).
2. Añadir el ajo y la cebolla y dejar cocinar a fuego medio/bajo hasta que ablande y empiece a coger un poco de color.
3. Añadir el tomate dejando que se haga un poco.
4. Añadir el resto e las especias y remover.
5. Añadir las lentejas junto con suficiente agua o caldo vegetal para cubrir las, llevar a ebullición, bajar el fuego y cocinar tapado durante 15-20 minutos (añade agua o caldo si es necesario).
6. Servir el dhal con cilantro fresco picado por encima y acompañado de espárragos a la plancha.

→ HAMBURGUESAS DE QUINOA Y REMOLACHA

Esta maravillosa receta es de Marketeta's Kitchen. Os recomiendo seguirla en instagram (@marketetas_kitchen), tiene recetas deliciosas y sanísimas.

Ingredientes

- 2 huevos ecológicos (version vegana usar: 2 cucharadas de lino molido y 6 cucharadas de agua)
- 200g de quinua cocida
- 100g de copos de avena
- 50g de nueces - crudas o tostadas
- 1 remolacha pequeña cruda - unos 100g (puedes sustituir la remolacha por espinacas)
- ½ cebolla cruda
- 1 diente de ajo machacado
- 3 cucharadas de perejil
- 2 cucharaditas de mostaza Dijon
- 3 cucharadas de salsa de soja tamari
- 1 cucharada y ½ de vinagre de umeboshi
- 3 cucharadas de harina de espelta integral o de trigo sarraceno
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de hierbas de Provenza
- Aceite de coco para freír



Procedimiento

1. Hacemos el huevo de lino. En un recipiente pequeño mezclamos el lino molido con agua y lo dejamos reposar un ratito hasta que se forme una especie de gel.
2. En un procesador de alimentos o con una batidora trituramos primero los copos de avena y después las nueces hasta convertirlo todo en harina. Después, picamos la remolacha, la cebolla y el perejil (si no tenemos un procesador, podemos hacerlo con un cuchillo o con un rallador).
3. Ponemos todos los ingredientes de las hamburguesas en el procesador y pulsamos solo un par de veces para mezclarlos. Cuidado con procesarlos demasiado. Si hace falta, le añadimos más harina. Si no tenemos un procesador, podemos mezclar todos los ingredientes en un recipiente grande. Dejamos la masa en la nevera un ratito para que se consolide.
4. Damos forma a las hamburguesas y las freímos con aceite de coco. También podemos hacer las hamburguesas al horno a 200°, durante 25 minutos, aunque así quedarán un poco menos jugosas.
5. Servimos las hamburguesas acompañadas de una gran ensalada verde

TRUCO:

Esta cantidad da para hacer bastantes hamburguesas, pero a mí, una vez de ponerme manos a la obra, me gusta hacer más cantidad. Podemos congelar las hamburguesas y sacarlas del congelador por la mañana y freírlas para comer o cenar. Otra opción es guardar la masa en el refrigerador y hacerlas otro día.



SOBRE NOSOTRAS



Magdalena
Mairata

Terapeuta de liberación corporal
y profesora de yoga



Gabriela
Hernández

Terapeuta Nutricional y Terapeuta Sexitiva
experta en transformación desde el placer

Somos Gabriela y Magdalena

Ayudamos a mujeres maravillosas como tú a transformar la relación con su cuerpo para poder VERSE Y SENTIRSE BELLAS, VITALES Y PODEROSAS. Nuestra misión es enseñarte que la relación contigo misma y aprender a cuidar y amar tu cuerpo es UN CAMINO, un cambio de MIRADA, y que cuando te DESBLOQUEAS, reconectas con tus sentidos y con tu cuerpo, ALCANZAS el PLACER de vivir que tanto anhelas.

Creemos firmemente en que no hay nada que una mujer no pueda conseguir cuando se siente acompañada y guiada y que ¡¡JUNTAS SOMOS MÁS FUERTES!! Sabemos que la ENERGÍA y la MOTIVACIÓN desde la cuál abordamos cualquier cambio en nuestra vida es la clave.

Ambas HEMOS TRANSITADO EL VIAJE de la autoexigencia, el autojuicio y la negación del placer. Acompañamos a cientos de mujeres a través de retos online, cursos y programas de acompañamiento individual a cambiar su mirada, a transformar su relación con su cuerpo y
AMAR PROFUNDAMENTE A LA MUJER QUE MIRAN CADA DÍA EN EL ESPEJO.

*¡¡Gracias por poder acompañarte en tu viaje de soltar la autoexigencia
y reconectar con el placer de cuidar tu cuerpo!!*

¡¡Gracias por tu confianza!!

Contáctame con cualquier duda que tengas:
WhatsApp: + (34) 671072068

hola@gabrielahernandez.com

www.gabrielahernandez.com

