

Sano y Salvo

#YOMEQUEDOENCASA

MINI RETO - CUARENTENA



ÍNDICE CORTO

[Introducción](#)

[Instrucciones](#)

[Fernanda Hurtado](#)

[Lorena Bouras](#)

[Recetas Jugos](#)

[Recetas Smoothies](#)

[Lista de Recomendaciones para cuarentena](#)

[Carta de Bienvenida](#)

[Plan Mini Reto cuarentena \(PDF INDEPENDIENTE\)](#)

[Lista de Compras \(PDF INDEPENDIENTE\)](#)

INTRODUCCIÓN

Endietados Bienvenidos al **Mini Reto Cuarentena** es un regalo que de parte del equipo de Nutrición por tu salud y una gran colaboradora Lorena Bouras decidimos obsequiarles, espero de corazón lo disfruten mucho.

El objetivo del **Mini Reto Cuarentena** es muy claro:

Ayudarte a comer saludable sin necesidad de alimentos caros (creemos que no es momento indicado para sumar estrés), por eso decidimos compartirte opciones para variar el plan con lo que puedas encontrar en donde estés.

Enseñarte que comer saludable es fácil, sencillo, divertido y puede incluso sumarse toda tu familia.

Mostrarte que nutrirse es solo regresar a comer comida real, todos conocemos y hemos disfrutado solo sabiéndola combinar.

No hay cantidades que “contar” en este reto, solo disfruta, combina y siente tu hambre real, que tu meta sea Nutrirte en estos días.

Nutre también tu mente, te compartiremos nuestra lista de herramientas favoritas de audio, video, lectura que pueden ayudarte.

2 meditaciones hermosas por Lorena Bouras, para conectarte con el presente y encontrar un equilibrio en estos momentos difíciles.

Busca mantenerte activo dentro de casa con lo que tengas...piensa que tienes el mejor equipo de todos: Tu cuerpo, y puedes hacer un montón de ejercicios con él, desde ejercicios funcionales, saltar la cuerda, yoga, caminar, correr, hacer actividades del hogar que a veces posponemos, ¡el reto es fácil evita la silla, el sedentarismo mata!

La salud para mí es: Sentirte ágil, con energía, no estar inflamado, tener calma mental, tener una buena relación con la comida y tu cuerpo, no tener constantemente dolores de cabeza, ni ataques de ansiedad, entender que vivir estreñido no es normal; tener buen rendimiento cuando haces tus actividades diarias, hacer ejercicio porque amas tu cuerpo y no por alcanzar una “meta”. En este reto buscamos conectar la salud de una forma distinta cuando nos concentramos en justo eso GANAR SALUD y no solo en perder peso o grasa, las cosas fluyen y los resultados llegan.

Recuerda lo que puedas hoy es un gran paso, no te frustres, no queremos más estrés ni pensamientos negativos, queremos ayudarte a comenzar.

Empezamos, espero lo disfrutes mucho tanto como nosotros cuando lo hicimos pensando en ayudar.

Fernanda Hurtado

INSTRUCCIONES

Antes de comenzar me gustaría compartirte algunas recomendaciones para llevar a cabo el **MINI RETO CUARENTENA** y así poder llevarlo de forma exitosa.

- Antes de comenzar lee todo el material las veces que sea necesario para comprenderlo.
- El archivo del MENÚ esta listo para impresión, te recomiendo ampliamente imprimirlo para tenerlo a la mano.
- Imprime tu lista de compras y antes de comenzar el **MINI RETO CUARENTENA** selecciona en tu lista lo que deberás comprar. Recomendación- Haz tu pedido con algún mercado local o persona física que se dedique a la venta de frutas, verduras, carne, etc que puedas necesitar, hay varias opciones que pueden llevarte a domicilio tu pedido, estarás cuidando tu salud y ayudando a la economía.
- Arma una estrategia para llevar tu plan que te genere adherencia sin generar estrés adicional a tu vida, si te funciona prepara tappers con los elementos que necesitarás para empezar, limpia y desinfecta verduras.
- En una libreta enumera 10 cosas por las cuáles te gustaría empezar el **MINI RETO CUARENTENA**, si al final notas que tu enfoque no es tan positivo, dale la vuelta, tenemos que empezar a crear relaciones sanas con nuestro cuerpo, mente, familiares, amigos pero sobre todo con nosotros. Por ejemplo- Si pusiste " para bajar de peso y verme mejor" podrías empezar a familiarizarte más con otro tipo de conceptos como "Sentirme más ligera, fuerte y saludable para tener más energía en mi día y disfrutar con más fuerza la vida".
- Al comenzar tu día empieza con una de las meditaciones que hemos preparado para ti, verás que el regalarte unos minutos diarios generará un cambio positivo radical en tu estado de ánimo.
- Por último te invito a compartir tus comidas, ejercicio, frases, tu día a día en el **MINI RETO CUARENTENA** a través de redes sociales de Instagram, Facebook con el #EndietadoEnCuarentena, para que así otros se animen a formar parte del Reto.

¡No olvides de seguirnos en nuestras redes sociales!

Facebook / Nutricionportusalud y Naturalmentebasico | **Instagram** / Nutricionportusalud y Naturalmentebasico
Youtube / Nutricionportusalud



FERNANDA *Hurtado*

Licenciada en Nutrición, Educadora en Diabetes, Especialista en Nutrición Fitness por parte de la "International Sports Science Association.

Socia Fundadora de Nutrición con Ciencia.
Certificada como especialista en Coaching Nutricional
Nivel 1 y 2 por Precisión Nutrition
(Una certificación que sólo 4 mexicanos la poseen)
Antropometrista acreditada por ISAK a nivel internacional.
Directora / Fundadora del concepto Nutrición por tu Salud,
creadora de la marca "Healthy´s"



/@nutricionportusalud

A woman with long dark hair, wearing a dark blue and black patterned leggings and a dark blue top, is performing a yoga pose on a large, flat rock. She is lying on her back with her head resting on the rock, and her legs are raised and bent at the knees, with her feet pointing towards the sky. The background features a calm pond reflecting the sky, surrounded by green grass and trees with yellowing leaves, suggesting an autumn setting.

LORENA

Bouras

**Maestra certificada en Vinyasa Yoga
y Health Coach en Cambio de Hábitos.**

Apasionada por el bienestar y una vida sana; actualmente, da clases de yoga y sesiones de meditación, así como prácticas de Health Coaching. También ofrece tips para llevar una vida saludable a través de sus redes .



/@naturalmentebasico

18 natural

MINI RETO - CUARENTENA



INGREDIENTES

- 6 Jitomates bola
- 1 cucharada de albahaca
- 1 cucharada de perejil
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 2 limones
- 1 taza de aua



RECETA - KARLA HURTADO

Health Coach en Cambio de Hábitos
Socia y Diseñadora en Esbrillante

Sano y Salvo
#YOMEQUEDEENCASA

Camu Love

MINI RETO - CUARENTENA

INGREDIENTES

- 1 naranja
- 1 limón
- 1 puño de kale
- 3 cm de jengibre pelado
- 1/2 pepino
- 1 taza piña
- 1 vaso agua
- Opcional: 1 cdita camu camu



RECETA - LORENA BOURAS

Maestra certificada en Vinyasa Yoga
Health Coach en Cambio de Hábitos.

Sano y Salvo
#YOMEQUEDEENCASA

Kiwi

MINI RETO - CUARENTENA

INGREDIENTES

- 1/2 pepino
- 6 a 8 hojas de espinaca
- 20 grs de jengibre sin cáscara
- 1/2 manzana verde
- 1 kiwi pelado
- 4 ramitas de perejil
- 2 tallos de apio
- 200 ml de agua



RECETA - KARLA HURTADO

Health Coach en Cambio de Hábitos
Socia y Diseñadora en Esbrillante

Sano y Salvo
#YOMEQUEDENCASA

green Smoothie

MINI RETO - CUARENTENA

INGREDIENTES

- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1/2 plátano
- 1 taza de espinacas
- 1 cdita de miel de abeja
- 1/2 taza de yogur griego natural sin azúcar



RECETA - KARLA HURTADO

Health Coach en Cambio de Hábitos
Socia y Diseñadora en Esbrillante

Sano y Salvo
#YOMEQUEDENCASA

Smoothie Fresa

MINI RETO - CUARENTENA

INGREDIENTES

- 1/2 taza de yogur griego natural sin azúcar
- 250 ml de leche de almendras sin azúcar
- 1 taza de fresas
- 2 hojas de menta
- 1/2 taza de hielos



RECETA - KARLA HURTADO

Health Coach en Cambio de Hábitos
Socia y Diseñadora en Esbrillante

Sano y Salvo
#YOMEQUEDENCASA

RECOMENDACIONES PARA CUARENTENA



Sano y Salvo
#YOMEQUEDOENCASA

Escuchar Podcast

¡Mis favoritos!

- Se Regalan Dudas
- Medita Podcast / Mar del Cerro
- Valeria Lozano
- Curiosando con Laura

Leer

¡Mis recomendaciones!

- Blog Nutrición por tu salud
- Los 4 acuerdos -Dr. Miguel Ruiz
- Amarse con los ojos abiertos - Jorge Bucay
- Vivir es un asunto urgente -Mario Alonso Puig

Aprender con videos

¡Mis top!

- Mi Curso ONLINE Aprende a crear tu dieta ideal
- Nutrición por tu salud
- TedTalks
- Mario Alonso Puig
- Enric Corbera



NUTRICIÓN
por tu *Salud*

MINI RETO - CUARENTENA

Sano y Salvo
#YOMEQUEDOENCASA

¡Estas con vida, con la gente que amas!

#Endietado aprovecha este tiempo en casa para conectarte contigo, con aquellos que son parte de ti, es momento de vivir... Créeme al igual que tu estoy preocupada por la situación actual del mundo, pero estresarnos y angustiarnos no servirá de nada, es tiempo de actuar, de cambiar y transformar.

Recuerda que tu decides como quieres vivir la experiencia.

¡Es momento de hacerte responsable de ti!

Prepárate este **MINI RETO CUARENTENA** para mantenerte motivado, enfocado y con actitud positiva.

Es mi forma de agradecer lo afortunada que soy en estos momentos.

Que la disfrutes

Fernanda Hurtado

NUTRICIÓN®
por tu Salud

Diseñado por | **esbrillante**[®]

www.esbrillante.mx