



Mi ayuno

Mi retiro Detox en Rocallaura

Es un privilegio poder vivir un retiro en plena ruta del Císter. Es uno de nuestros lugares habituales para los retiros de ayuno de 7 días, porque en esta zona emblemática existen tantas posibilidades de rutas maravillosas, que ni te lo puedes imaginar.

Por eso, hemos querido crear la experiencia de un retiro Detox de 3 días, aquí mismo.

A los pies de una cordillera rodeado de historia y naturaleza, se encuentra el Hotel Iberik Rocallaura, un moderno balneario originario del SXX y hoy, un establecimiento con instalaciones modernas, espectaculares vistas y una entrada gratuita a su magnífico Spa.

Disfrutarás tanto aquí de tus 3 días de retiro Detox en este enclave único, que querrás volver a por el de 7 días, ¡te avisamos!.

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.
- Champú, gel, 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.
- Botella de agua o camel-bag (mínimo 2 litros).
- Ropa de temporada: camisetas, pantalón y calcetines cómodos.

Seminarios teóricos

- Libreta y bolígrafo para tomar apuntes.

Terapias

- Ropa interior cómoda.

Piscina & Spa

- Bañador, chanclas, toalla.
- 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 aporte en tu beneficio, 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, como 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, 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. Tómatelo en los horarios más recomendables y en períodos cortos de exposición, por la mañana hasta las 11 h y por la tarde a partir de las 17 h. ¿El resto del tiempo? Disfruta del aire libre y de la sombra. Puedes traer protección solar.

Plan nutricional

Preparar de forma progresiva nuestro sistema digestivo antes el ayuno y al terminarlo, de una forma correcta y paulatina, es de vital importancia para conseguir los máximos beneficios de ayunar.

Pre Retiro Detox

7 días antes de empezar

Durante 7 días previos al inicio del retiro detox, te recomendamos, reducir el consumo de:

- Estimulantes: Café, tabaco, alcohol y azúcares.
- Carnes, embutidos y demás procesado industriales.
- Harina blanca y dulces.

Incrementar el consumo de:

- Frutas, vegetales y verduras frescas.
- Agua mineral, al despertarse, antes de las comidas y antes de ir a dormir.

3 días antes de empezar

Durante los 3 días previos al inicio del retiro, vamos reduciendo la ingesta de alimentos de forma progresiva, de más a menos, aquí tienes un ejemplo de dieta para facilitarte la progresión:

COMIDAS	DÍA -3	DÍA -2	DÍA -1	DÍA 0
DESAYUNO	Zumo de ½ limón con agua tibia, Fruta de temporada + Té verde	Zumo de ½ limón con agua tibia Fruta hervida + Té verde	Zumo de ½ limón con agua tibia Fruta hervida + Té verde	Para el desayuno de ese día, puedes comer 2 piezas de fruta hervida con una infusión INICIO DEL RETIRO
COMIDA	Ensalada de espinacas con nueces y arroz hervido	Brocoli hervido con patata	Crema de calabaza con patata	
CENA	Verduras al vapor y tortilla de gambas	Crema de calabacín	Caldo vegetal	
A media tarde, si notas sensación de hambre, hidrátate y come una pieza de fruta hervida. Por la noche, si no tienes hipertensión tómate una cucharada de postre de bicarbonato diluida en agua antes de dormir				

Estás preparando previamente tu organismo para iniciar tu retiro, así que, consulta con nosotros cualquier duda que tengas o si tienes alguno de estos síntomas:

- Irritabilidad o inquietud (sin motivo aparente).
- Insomnio o dificultad para dormir.
- Mal sabor de boca por la mañana.
- Dolor de cabeza.
- Estreñimiento.

Puede pasar y es absolutamente normal durante un proceso de detox o semi ayuno. Podemos ayudarte a superarlo fácilmente.

Post Retiro

Una vez acabado el retiro detox, te ofrecemos la opción de seguir en casa con nuestro programa online, unos días más supervisados, hasta llegar a lo que sería un ayuno real de 7 días. ¡Pregúntanos!.

Si no, la dinámica tras el retiro detox de 3 días, sería igualmente volver a reintroducir los alimentos de forma progresiva, para facilitar el reajuste del organismo a tu nueva rutina de alimentación.

COMIDAS	DÍA +1	DÍA +2	DÍA +3	DÍA +4
DESAYUNO	Fruta hervida + Té verde	Licuada de frutas + Té verde	Fruta de temporada + infusión	Fruta de temporada + Infusión
COMIDA	Berenjenas rellenas de verduras	Ensalada verde con aguacate + crema de calabaza	Arroz Basmati hervido con verduras	Ensalada de temporada + albóndigas de avena con tomate
CENA	Crema de puerros	Espinacas con piñones	Crema de champiñones + revuelto de setas con ajos tiernos	Berenjenas rellenas de verduras al horno + Mijo, quinoa o arroz integral
A media tarde, si notas sensación de hambre, hidrátate y come una pieza de fruta.				

Del cuarto hasta el décimo día después del retiro:

Una vez pasados 3 días, desde Mi Ayuno, te recomendamos seguir buenos hábitos y una dieta disociada, o si quieres seguir otro tipo de dieta específica, por el motivo que sea, siempre bajo la supervisión de un profesional.

Después de la fase de post retiro, tu organismo estará más desintoxicado y tu aparato digestivo más receptivo para iniciar cualquier tipo de plan nutricional con más garantías de éxito que antes del detox.

★ Nuestras recomendaciones:

- Frutas, vegetales y verduras frescas cada día.
- Agua mineral, al despertarse, antes de las comidas y antes de ir a dormir con bicarbonato.
- Estimulantes: No más de 2 cafés al día. Alcohol y azúcares de manera ocasional.
- Actividad física de tipo aeróbica y en ayunas 2 veces a la semana si quieres seguir perdiendo peso.
- Harina integral en lugar de blanca.
- Dormir un mínimo de 8 horas y meditar 15 minutos al día

Preparación física previa al retiro

La condición física es clave para garantizar que tu retiro transcurra de forma plácida maximizando tu experiencia. Por eso, desde el equipo de Mi Ayuno, hemos creado una serie de ejercicios para que hagas regularmente (y sin saltárselos!) 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, dónde irás aumentando el tiempo y la dificultad de la actividad de forma progresiva.

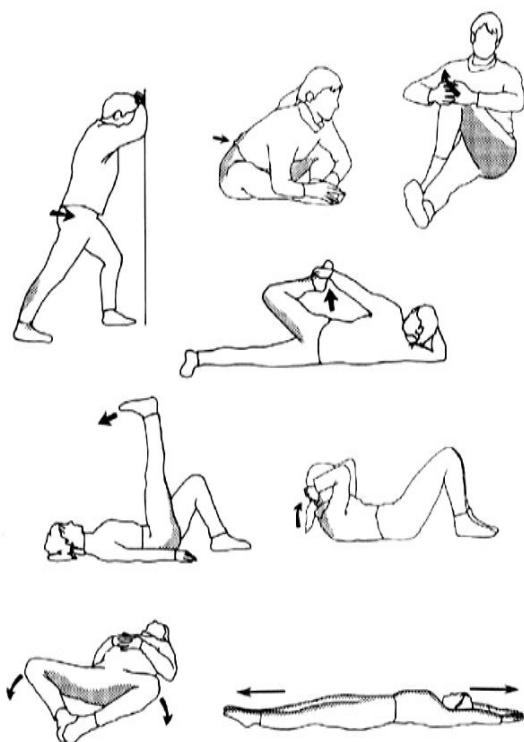
SESIÓN	DURACIÓN	NIVEL DE LA RUTA	RITMO
Día 1	40 min	Fácil	Paso ligero
Día 2	60 min	Fácil	Paso ligero
Día 3	90 min	Moderado	Paso medio

Nivel de ruta fácil: ruta totalmente plana sin pendientes ni desniveles.

Nivel de ruta moderado: ruta predominantemente llana con pequeñas subidas y bajadas.

Ritmo paso ligero: paso ágil y dinámico buscando una amplitud en el paso mayor a la del paso medio.

Ritmo medio: paso llevadero sin un esfuerzo excesivo la amplitud del paso es menor que la 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.

Punto de encuentro y despedida

Rocallaura Carrer Afores, s/n, 25269 Rocallaura, Lleida, España Hotel Iberik Rocallaura

Llegada



08h30 Llegada al Balneario -
Bienvenida

09h30 Licuado

09h45 Senderismo

13h30 Ensalada y compota

18h30 Taller o conferencia

20h30 Crema de verdura

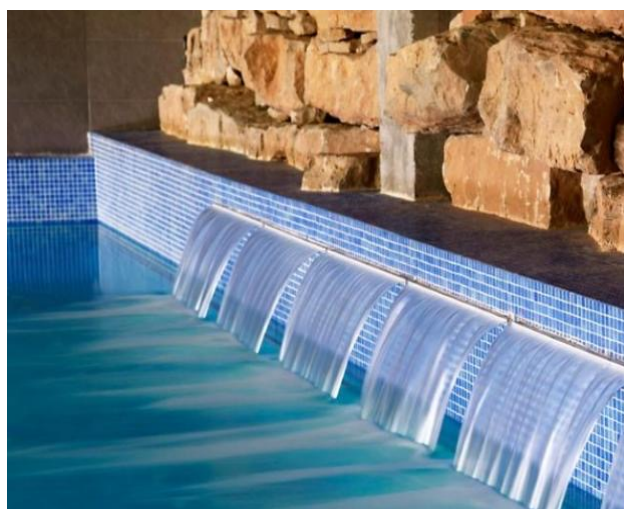
Salida

08h30 Análisis Tanita
Bioimpedencia

09h15 Licuado

10h30 Taller de cocina vegetariana
para romper el ayuno con una
comida ligera

13h30 Despedida



Ya tienes toda la información necesaria para prepararte y disfrutar al máximo de esta experiencia que cambiará tu vida.

Si tienes cualquier duda, puedes visitar nuestras webs para encontrar más detalles sobre el programa o contáctanos directamente, porque desde Mi Ayuno, ¡estaremos encantados de atenderte!

www.miayuno.es - www.ayuno.es

No existen las preguntas tontas, ¡habla con nosotros!

Info@miayuno.es - +34 629 945 647



Además de retiros presenciales de 7 días también existen otros formatos como el detox de 3 días para iniciarse al ayuno o el Programa de ayuno Online.

Mi Ayuno siempre está en movimiento organizando con frecuencia charlas live en redes sociales sobre temáticas como el Ayuno y la quimioterapia o Ayuno y depresión entre otras, o abriendo nuevas retiros en lugares con encanto.

Si quieres estar al tanto de nuestras, apúntate a nuestra Newsletter para enterarte de todo.

Síguenos en



miayuno