



Mi ayuno



MI RETIRO DE AYUNO EN ROCALLAURA

Poder vivir un retiro de ayuno en plena ruta del Císter, es un privilegio, porque en esta zona emblemática existen tantas posibilidades de rutas maravillosas, que ni te lo puedes imaginar.

Ahí 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 y espectaculares vistas.

Disfrutarás tanto aquí de tus 7 días de retiro de ayuno en este enclave único, que querrás volver.

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.
- 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.
- 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.
- 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.



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 Ayuno

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 de 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 | Brócoli 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 Ayuno

Una vez acabado el retiro de ayuno, hay que volver a reintroducir los alimentos también de forma progresiva, para facilitar el reajuste del organismo a tu nueva rutina de alimentación.

Durante los 3-4 días posteriores al retiro, es muy importante que sigas una dieta con las siguientes recomendaciones:

| COMIDAS | DÍA +1 | DÍA +2 | DÍA +3 | DÍA +4 |
|----------|---------------------------------|---|--|--|
| DESAYUNO | Fruta de 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 ajostierros | 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.

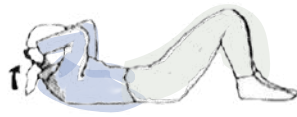
Es una puesta a punto sencilla y fácil de seguir, para preparar tu cuerpo y disfrutar mucho más de las actividades de senderismo que vamos a hacer durante el retiro.

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 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 predominante 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. dad de forma progresiva.



Logística y horarios

Punto de encuentro y despedida

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

Llegada

Ofrecemos servicio de traslado si lo necesitas, coordinando el transporte hasta la Masía. 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.

Punto de recogida

- Entre 1300-13h30: Estación tren de Sants y Aeropuerto Barcelona El Prat T1.

16h00 Llegada al Balneario- Bienvenida

17h30 Revisiones médicas
Análisis bioimpedancia

20h00 Charla de bienvenida

21h00 Caldo vegetal



Salida

08h00 Infusión y T.A/pulso

08h15 Análisis bioimpedancia

09h30 Zumo natural. Curso de cocina vegetariana

12h00 Rompemos el ayuno con una comida ligera

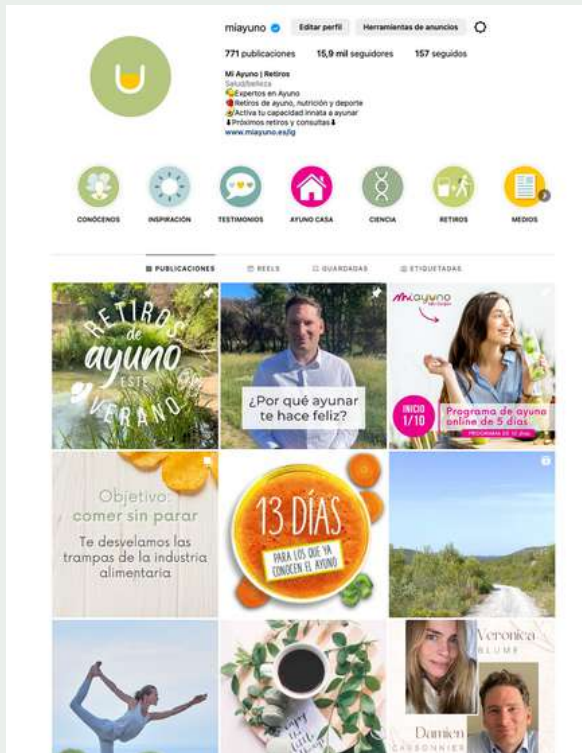
13h00 Despedida





LA EXPERIENCIA DEL AYUNO NO ACABA AQUÍ

SIGUE CUIDANDO TU SALUD CON NOSOTROS



Mi Ayuno aparece muchas veces en prensa y televisión. Además, te proporcionamos un montón de contenido de valor para que cuides de tu salud.

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

¡Síguenos!



También enviamos unas newsletters super chulas y repletas de contenido. Entérate de nuestros calendarios de retiro, consejos nutricionales y mucho más!

Además, no spameamos ;)



¡Me suscribo!



info@miayuno.es



www.miayuno.es



+34 629 945 647