



Mi ayuno



## MI RETIRO DE AYUNO EN MAS PASTORA

Con una ubicación privilegiada en unos de los parajes más bonitos y escondidos de la Costa Brava y rodeado de naturaleza, el Hotel Mas Pastora, es una auténtica joya donde disfrutar uno de nuestros retiros de ayuno más exclusivos.

El lujo es la belleza que encontrarás en su construcción, sus zonas ajardinadas, la piscina y la tranquilidad que se vive a pocos metros de una playa típica de la costa ampurdanesa.

¡Ven y vive tu retiro de ayuno en Mas Pastora!

Damien Carbonnier,  
Fundador de Mi Ayuno

# Verónica Blume y yoga



6 días para aprender a vivir en paz con tu cuerpo y mente, en un entorno natural idílico y exclusivo

Verónica es una auténtica defensora del yoga, desde que lo practicó por primera vez en una playa de Ibiza con otras embarazadas (Diosas llenas de curvas, como dice ella).

Toda una catarsis. Allí inició su viaje de vivir desde dentro hacia afuera. Aprendió a aceptar su cuerpo, a salir de la mirada externa para entrar en la interna.

El yoga le ayudó a reconciliarse con su cuerpo tras 10 años de sufrir bulimia durante su carrera como modelo. Ahora es capaz, no solo de cerrar los ojos para meditar y entenderse, sino de atreverse a abrirlos y entender el mundo.

Y se siente inmensamente afortunada de acompañar en ese mismo camino a cada vez más personas.

Y por ello lleva enseñando yoga desde hace 20 años. El yoga para ella es una forma de relacionarse con el cuerpo desde el respeto, la autenticidad y los recursos necesarios para regular el estado físico, mental y energético.

También es emprendedora, conferenciante y autora del libro "Ser: El camino de vuelta a ti".

Además, en 2023 Verónica Blume participó en un retiro con MiAyuno. Esto dijo sobre él:

*Es un pequeño renacer, un punto y aparte. Es una experiencia brutal, física, mental y energéticamente. Muy completa, con un buen acompañamiento. Además, tras el retiro de ayuno tuve meses de buenas sensaciones y realicé cambios en mi relación con la comida. Aprendí que me sentaban bien algunos alimentos que antes no tomaba. Y me dió claridad en el lenguaje que hablo con mi cuerpo.*



## 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  <b>INICIO DEL RETIRO</b>
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.

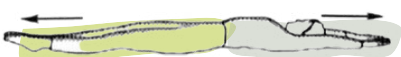
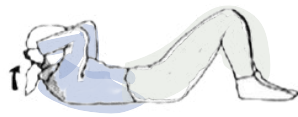
Es una puesta a punto sencilla y fácil de seguir, para preparar tu cuerpo y disfrutar mucho más de las actividades de senderismo que vamos a hacer durante el retiro.

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

Carrer Clara Campoamor Rodríguez, s/n, 17211  
Llafranc, Girona

### Llegada

Ofrecemos servicio de traslado si lo necesitas, coordinando el transporte hasta Mas Pastora. 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 13h-14h según el retiro, por eso os confirmaremos hora exacta por email dos días antes del inicio.

16h00 Llegada al Hotel - 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

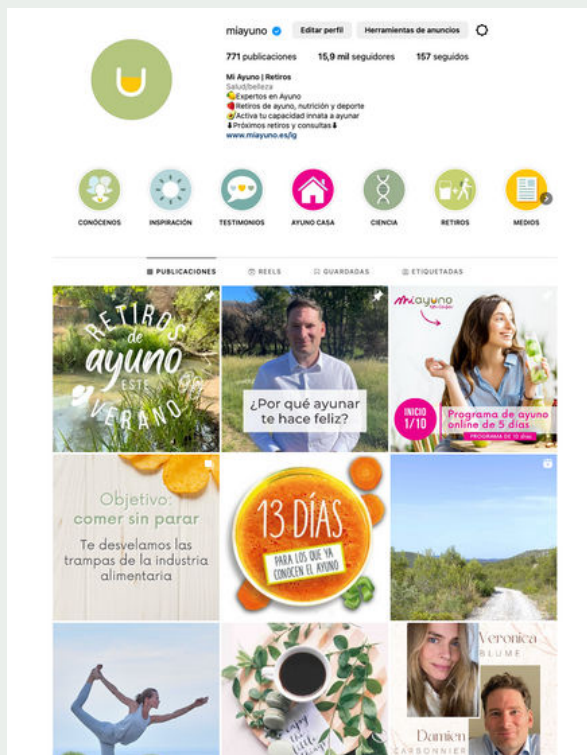
13h00 Despedida





# LA EXPERIENCIA DEL AYUNO NO ACABA AQUÍ

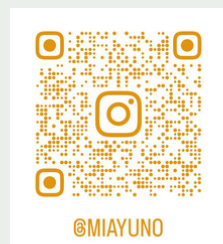
## SIGUE CUIDANDO TU SALUD CON NOSOTROS



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