

TU COMPRA INCLUYE ESTA GUÍA

Tu guía de limpieza *intestinal.*

Blend Limpieza Intestinal
Ajo · Clavo de Olor · Paico



AJO



CLAVO



PAICO

EMPIEZA TU CICLO

Qué bueno que estés acá.

Tenés en tus manos un blend que la tradición usa hace generaciones para acompañar la limpieza del organismo. Esta guía es para que lo aproveches bien.

Lo primero, lo más importante: **esta hierba no se toma todo el año**. Se hace en **ciclos cortos**, de tres semanas, idealmente **dos veces al año** —en los cambios de estación, cuando el cuerpo pide renovar. No es algo de todos los días: es un momento puntual al que le das lugar y después soltás.

Lo segundo: la limpieza no la hace una sola cosa. La hacen **el blend y la dieta, juntos**. Las cápsulas acompañan, pero el verdadero trabajo aparece cuando al mismo tiempo aligerás lo que comés. Una sin la otra rinde la mitad.

En las próximas páginas vas a encontrar el ciclo paso a paso, por qué la dieta importa tanto, y un banco de ideas para comer rico y liviano durante estas semanas. Tomátele con calma. **Maravita es un alimento vegetal, no un medicamento**, y no reemplaza a tu médico ni a tu nutricionista.



El equipo de Maravita  

EL CICLO DE 3 SEMANAS

Tu ciclo, semana por semana.

La dosis sube de a poco y la última semana es de descanso. Siempre, las tres semanas, sostené la dieta de limpieza.

SEMANA

1

2 cápsulas *por día*

Las **2 en ayunas**, apenas te levantás, con un vaso grande de agua.

SEMANA

2

3 cápsulas *por día*

2 en ayunas + 1 antes de descansar, a la noche, antes de dormir.

SEMANA

3

Descanso · *sin cápsulas*

No tomás cápsulas, pero **seguís con la dieta de limpieza** toda la semana.

POR QUÉ LA SEMANA 3 CUENTA

La tercera semana es parte del ciclo, no el final. El cuerpo termina su proceso de evacuación mientras sostenés la alimentación liviana. Darle ese cierre es lo que completa la limpieza.



EL CORAZÓN DE LA LIMPIEZA

La dieta no es un detalle.

Acá va lo más importante de toda la guía: **el objetivo no es bajar de peso**. El objetivo es quitarles el alimento a los parásitos. Y los parásitos suelen alimentarse de lo mismo que a nosotros nos cuesta soltar: **azúcares simples y harinas refinadas**.

Por eso, durante el ciclo, bajamos el azúcar y las harinas blancas. No es un castigo: es sacarles la comida. Cuando el ambiente deja de ser favorable, el blend hace su trabajo con mucha más fuerza. **La dieta acompaña y potencia al blend, no lo reemplaza —y el blend tampoco la reemplaza a ella**. Trabajan juntos.

LA IDEA EN UNA FRASE

Mientras tomás el blend, comé de manera que el cuerpo trabaje liviano: más verde, más fibra, menos azúcar. Así no le das de comer a lo que querés sacar.

LA BASE QUE NO FALLA

Tomá alrededor de **2 litros de agua por día**. El agua transporta, arrastra y ayuda al cuerpo a eliminar. Es el primer y más simple aliado de toda limpieza.

≈ 2 L de agua por día. Empezá el día con un vaso grande junto a las cápsulas en ayunas.

COMÉ RICO Y LIVIANO

Banco de ideas para estas semanas.

No son reglas: son ideas para adaptar a tu gusto y a tu bolsillo. Elegí una opción de cada grupo y armá tu día.



Desayunos

Para arrancar liviano.

- Té o mate sin azúcar + tostada integral con palta.
- Yogur natural con avena, semillas y fruta.
- Fruta + un puñado de frutos secos.
- Licuado de fruta sin azúcar + avena.
- Huevo + tostada integral.



Almuerzos

La comida más fuerte del día.

- Ensalada de hojas verdes + zanahoria + huevo o pollo + oliva.
- Pollo o pescado a la plancha + verduras.
- Guiso liviano de calabaza y zapallo.
- Tortilla de acelga al horno + ensalada.
- Legumbres con verduras.
- Arroz integral con vegetales y ajo.



El *ajo crudo* es protagonista: sumalo picado a ensaladas, guisos y salteados siempre que puedas.



Cenas

Más livianas y temprano.

- Crema de verduras + huevo.
- Verduras al horno.
- Caldo casero + tostada integral.
- Ensalada tibia + proteína magra.
- Revuelto de zapallitos o acelga.



Colaciones

Cuando aprieta el hambre.

- Fruta.
- Frutos secos o semillas.
- Zanahoria o apio en bastones.
- Yogur natural.
- Mate o té con fruta.

SI LA ANSIEDAD POR LO DULCE APRIETA

No te pelees con el antojo: ofrecele algo mejor. Un cuadradito de **chocolate amargo 70%+**, o una fruta más dulce como **banana o dátiles**. Calma las ganas sin alimentar lo que querés sacar.

Elegí una opción de cada grupo según tu día. Lo simple, sostenido tres semanas, es lo que funciona.

LA TRADICIÓN SABE

Lo que suma y lo que conviene soltar.

*Ajo crudo*

Picado en comidas, todos los días.

*Semillas de zapallo*

Un puñado como colación.

*Zanahoria*

Cruda, en bastones o rallada.

SUMÁ

Aliados de la tradición

- + Ajo crudo en tus comidas.
- + Semillas de zapallo.
- + Zanahoria cruda.
- + Mucha agua y fibra (verduras, frutas, semillas).
- + Comidas livianas y temprano.

DEJÁ DE LADO

Lo que alimenta de más

- Azúcar y dulces.
- Harinas blancas.
- Ultraprocesados.
- Frituras, embutidos.
- Alcohol y gaseosas.
- Comer muy tarde o en exceso.

ESCUCHATE

Cada cuerpo es diferente: *escuchate y ajustá.*

No hay dos ciclos iguales. Si un día necesitás ir más despacio, andá más despacio. La constancia amable vale más que la exigencia.

ANTES DE EMPEZAR, TENÉ EN CUENTA

- Producto pensado para adultos.
- Evitá su consumo durante el embarazo y/o la lactancia.
- Si tomás anticoagulantes, consultá antes con tu médico.
- Ante cualquier duda o condición de salud, consultá con tu médico o nutricionista.

Maravita ofrece alimentos vegetales de alta densidad nutricional. No son medicamentos y no reemplazan el criterio médico. Esta guía tiene fines informativos.

maravita

VIENE DE LA TIERRA ·   #VIENEDELATIERRA

WHATSAPP

+54 9 342 521-7282