

10 Jugos Antiinflamatorios

Recetas naturales para desinflamar, hidratar y sentirte más ligero cada día. Descubre cómo incorporar estas bebidas frescas a tu rutina de bienestar.

BONO ESPECIAL

BIENESTAR NATURAL



¿Cómo usar los jugos en tu rutina?

Los jugos antiinflamatorios son un complemento poderoso, pero funcionan mejor cuando se integran con conciencia. Aquí te decimos cómo aprovecharlos al máximo sin exagerar.

El mejor momento

Tómalos en ayunas o antes del desayuno para maximizar la absorción de nutrientes y activar tu metabolismo.

Varía los sabores

Alterna entre jugos verdes, frutales y especiados a lo largo de la semana para obtener distintos nutrientes.

Sin excesos

Un vaso al día es suficiente. Los jugos son complementos, no sustitutos de comidas completas.



Jugo Verde para Sentirte Más Ligera

Este jugo es perfecto para empezar el día con energía limpia. La combinación de espinacas, pepino y manzana verde ofrece clorofila, fibra y antioxidantes en un solo vaso refrescante.

Ingredientes

- 1 taza de espinacas frescas
- ½ pepino mediano
- 1 manzana verde
- Jugo de ½ limón
- 1 trozo de jengibre
- Agua de coco o agua filtrada

Preparación

Lava bien todos los ingredientes, procésalos en licuadora o extractor y sirve inmediatamente. Puedes agregar hielo si lo prefieres más frío.



Jugo de Piña, Limón y Menta

Una bebida tropical con propiedades antiinflamatorias reales. La piña contiene **bromelina**, una enzima que ayuda a reducir la hinchazón y mejora la digestión. El limón aporta vitamina C y la menta refresca y calma el estómago.



Piña fresca

1 taza de piña en cubos. Preferiblemente natural, no enlatada.



Limón

Jugo de 1 limón entero para potenciar el efecto alcalinizante.



Menta fresca

5 a 8 hojas de menta para un toque refrescante y digestivo.



Agua filtrada

Agrega $\frac{1}{2}$ taza de agua si necesitas diluirlo. Sirve con hielo.





MÓDULO 4

Jugo de Pepino con Limón

La opción más ligera de toda la colección. El pepino tiene un alto contenido de agua y propiedades diuréticas naturales que ayudan a eliminar líquidos retenidos y reducir la sensación de hinchazón abdominal.

→ Ingredientes simples

1 pepino mediano, jugo de 1 limón, agua filtrada, sal de mar opcional y hojas de albahaca para decorar.

→ Ideal para acompañar

Tómalo durante el día como bebida hidratante o junto con tus comidas para facilitar la digestión.

→ Tip extra

No lo cues si usas extractor. La fibra adicional ayuda a la saciedad y al tránsito intestinal.

Jugo de Frutos Rojos

Para quienes quieren algo más dulce sin culpa. Los frutos rojos son ricos en **antocianinas**, antioxidantes poderosos que combaten la inflamación celular y protegen el corazón.

Fresas

½ taza de fresas frescas, ricas en vitamina C y manganeso.

Arándanos

¼ taza de arándanos, uno de los alimentos con mayor poder antioxidante.

Toque cítrico

Jugo de ½ limón para equilibrar el dulzor y potenciar la absorción.

Base líquida

Agua de coco o agua filtrada según tu preferencia de textura.





MÓDULOS 6 Y 7

Dos Clásicos que No Pueden Faltar

Naranja con Zanahoria
Una bebida rica en betacarotenos. La naranja aporta vitamina C mientras que la zanahoria contribuye con antioxidantes que protegen la piel y los ojos.

- 2 naranjas medianas (sin cáscara)
- 1 zanahoria mediana pelada
- 1 trozo pequeño de jengibre
- Opcional: pizca de cúrcuma

Sandía con Menta
El jugo más hidratante de la lista. La sandía

contiene **licopeno** y más del 90% de agua, ideal para días calurosos o después del ejercicio.

- 2 tazas de sandía en cubos (sin semillas)
- 6 hojas de menta fresca
- Jugo de ½ limón
- Hielo al gusto



MÓDULOS 8 Y 9

Sabores Intensos y Reconfortantes

Una bebida con sabor a postre ligero. La canela ayuda a regular el azúcar en sangre y reduce los antojos dulces. Usa 2 manzanas verdes, 1 rama de canela y agua filtrada. Licúa y cuela si prefieres textura suave.

Para quienes disfrutan sabores fuertes y picantes.

El jengibre es uno de los antiinflamatorios naturales más estudiados. Combina 1 trozo grande de jengibre, jugo de 2 limones, agua tibia y una pizca de pimienta de cayena opcional para potenciar el efecto termogénico.



MÓDULO 10

Jugo Especial Anti-Antojos

Cuando la ansiedad por lo dulce te ataca, este jugo estremejor aliado. Diseñado para satisfacer el deseo de algo dulce de forma natural, sin disparar el azúcar en sangre ni generar culpa.

1 Base de plátano y dátiles

1 plátano maduro y 2 dátiles sin hueso aportan dulzura natural y potasio para regular el ánimo.

2 Cacao sin azúcar

1 cucharada de cacao puro en polvo satisface el antojo de chocolate con antioxidantes reales.

3 Leche vegetal o agua de coco

Usa leche de almendra o agua de coco como base líquida para una textura cremosa y nutritiva.

Plan de 5 Días con Jugos

Una semana equilibrada no tiene que ser complicada. Este plan te guía para incorporar un jugo diferente cada día, variando nutrientes y sabores sin salirte de tu rutina.



✔ **Recuerda:** Los jugos son un complemento, no un sustituto. Acompáñalos de una alimentación balanceada y mucha agua durante el día.