

CONTENIDO EXCLUSIVO

Bono Extra Secreto

El Ritual Oculto de la Barriga Ligera

Un contenido especial para potenciar tu sensación de ligereza. Este ritual secreto fue creado para quienes quieren ir un paso más allá — simple, poderoso y solo para ti.

El Ritual Secreto de 3 Minutos



Una pequeña rutina diaria que puedes hacer en casa, sin equipo y sin dificultad. Solo 3 minutos para transformar cómo te sientes desde adentro.

01 Al despertar

Un vaso de agua tibia con limón antes de cualquier otra cosa.

02

3 respiraciones profundas

Inhala 4 segundos, sostén 4, exhala 6. Repite 3 veces.

03 Intención del día

Di en voz alta: "*Hoy elijo sentirme ligera.*"

Respiración para Reducir la Ansiedad por Comida

Cuando llegue el deseo de comer fuera de hora, usa esta técnica antes de tomar cualquier decisión. Calma el sistema nervioso en menos de 2 minutos.



Esta técnica activa el sistema nervioso parasimpático, reduciendo la sensación de urgencia y dándote claridad antes de comer.

Masaje Abdominal Suave



La automasaje leve en el abdomen promueve relajación, mejora la digestión y reduce la sensación de hinchazón. Hazlo cada noche antes de dormir.

Manos tibias

Frota tus palmas hasta calentarlas antes de comenzar.

Movimiento circular

Masajea en sentido horario alrededor del ombligo, con presión suave.

5 minutos

Respira profundo mientras masajeas. Termina con una pausa en silencio.



MÓDULO 4

Bebida Nocturna de Apoyo

Una receta simple para cerrar el día con sensación de ligereza. Prepárala 30 minutos antes de dormir.

Base

Agua caliente (no hirviendo) con una bolsita de manzanilla.

Toque especial

Agrega una rodaja de jengibre fresco y unas gotas de limón.

Beneficio

Relaja el sistema digestivo, reduce inflamación y prepara el cuerpo para el descanso.

Checklist del Ritual Oculto


Tu lista diaria para acompañar el ritual. Marca cada paso y observación que cambia tu sensación de hinchazón semana a semana.



 Agua

Vaso de agua tibia al despertar



 Respiración

Técnica 4-4-6 cuando llegue ansiedad



 Bebida

Infusión nocturna antes de dormir



 Sueño

7-8 horas de descanso reparador



 Sensación

Registra tu nivel de hinchazón del día

Cómo Combinarlo con Truco BariGel

El ritual o culto no reemplaza tu protocolo principal — lo potencia. Aquí te mostramos cómo integrarlos sin cambiar toda tu rutina.



→ Mañana

Toma BariGel antes del desayuno + ritual de agua tibia y respiración.

→ Durante el día

Usa la técnica de respiración cuando sientas ansiedad por comer.

→ Noche

Masaje abdominal + bebida nocturna para cerrar el día con ligereza.

✔ **Recuerda:** Pequeños rituales diarios crean grandes transformaciones. No necesitas perfección — necesitas constancia.