GUÍA SENCILLA Y FÁCIL DE SEGUIR

Longevidad y Detox Starter 2021

DR. MARIALE RIVERS
WHERE ORIGINS MEETS SCIENCE

¡Bienvenid@!

Felicidades por empezar tu viaje para verte, sentirte y desempeñarte mejor.

Me importa tú salud y tu desarrollo personal, por eso he creado esta guía simple y sencilla para que comiences el 2021 con una perspectiva diferente de salud.

Mis estudios y prácticas en India, Thailandia, España y Guatemala, me han llevado a conocer la medicina desde un punto de vista integral y holístico. Estoy muy emocionada por compartir y darte a conocer alternativas y caminos sencillos.

Como doctora con más de 15 años de experiencia, me he encontrado con distintas herramientas y perspectivas de la medicina. Es por eso que con esta guía te comparto las claves iniciales de 3 perspectivas interesantes:

Ayurveda, Medicina Anti-Envejecimiento y Mindfulness (consciencia).

Para que aproveches esta guía me interesa que comienzas paso por paso, escoge de 1 a 3 recomendaciones diarias y ve implementándolas poco a poco, a tu propio ritmo, con conciencia y desapego.

Quiero que disfrutes este camino y que tengas una experiencia vivencial.

-Dr. Mariale Rivers

A continuación encontrarás una descripción corta de las 3 perspectivas:

Ayurveda

Es la ciencia de la Vida, con más de 5,000 años de sabiduría sobre cuerpo, mente y espíritu.

Nos enseña a vivir una vida en armonía con nuestro cuerpo, mente y la naturaleza.

Medicina Antienvejecimiento

Medicina con enfoque en aminorar, prevenir, o revertir el proceso de envejecimiento mediante una amplia gama de estrategias y terapias que nos permiten controlar el proceso de envejecimiento y revitalizar el organismo.

Mindfulness

Es la focalización de la atención en el momento presente, es un método para conseguir la atención plena, centrándonos en lo que está sucediendo “aquí y ahora. Su significado es plena consciencia.

La longevidad no es solo vivir durante mucho tiempo, es sentirte muy bien con los años que tienes.

Al Levantarte

Activación y desintoxicación de tus células y tu mente.

• Levántate antes del amanecer.

• Toma 1 taza de agua caliente *(limpia tu sistema digestivo por lo que promueve tu proceso de desintoxicación).

• Haz una caminata en ayunas, comienza con 5 minutos.

• No prendas tu celular hasta 1 hora después de levantarte.

• Reflexiona como te sientes al levantarte (puedes meditar por 5 minutos observando tu respiración, escribir en tu diario o solamente estar consciente).

• Agradece al sol y a tu cuerpo por estar viva o vivo.

• Toma una ducha alternando frío y calor por 5 minutos (esto activará tu metabolismo).

• Ayuna entre tu última comida de la noche y la mañana como mínimo 12 horas (haces descansar a tu digestión y te enfocas en rejuvenecimiento celular).

Alimentos para longevidad y desintoxicación

Un proverbio Ayurveda dice:

"Cuando la alimentación es buena, la medicina no es necesaria, y cuando la alimentación es mala, la medicina no es efectiva"

- Puedes comenzar con un jugo verde pequeño (desintoxica y aumenta tu energía).

- Consume alimentos frescos y naturales.

- Consume mínimo 3 porciones de verdes fuertes al día (Kale, Espinaca, Berro, Chaya, Macuy, Acelga).

* El sabor amargo contiene propiedades para desintoxicar y limpiar el organismo

- Consume agua pura durante tu día.

- Utiliza Perejil y Cilantro en tus comida. (ayudan a eliminar metales pesados del cuerpo).

- Basa tus alimentos en alimentos vegetarianos o veganos.

- Toma un té de hierbas para activar tu digestión (por ejemplo, té de jengibre).

- Consume 1 fruta al día por las mañanas.

- Consume verduras que te pida tu cuerpo.

- Utiliza aceites de buena calidad para cocinar (Ghee, aceite de sésamo prensado en frío o aceite de oliva virgen).

- Vuelve una prioridad tus horas de comida, no comas frente a la TV o viendo tu celular.

- Agradece por todas las personas que están involucradas en tus alimentos diarios.

- Apaga tu celular durante tus comidas.

- Siente los sabores naturales de la madre tierra.

No te bebas tus calorías y no consumas alimentos muertos

Evita como mínimo durante una semana o a lo largo de tus días:

Alcohol
Cigarros
Bebidas enlatadas o empaquetadas
Comida empaquetada
Azúcar blanca o refinada
Café
Lácteos
Carne roja
Aceite vegetal refinado
Pastas, panes y pasteles con harinas refinados

Durante tu Día

- Sé consciente de tus actividades.
- Gózate la vida, no hay prisa, respira y siente el oxígeno en tus pulmones.
- Sonríe.
- Agradece.
- Toma té de hierbas que te gusten (las bebidas calientes promueven tu salud digestiva y proceso de desintoxicación).
- Toma tiempo libre sin ver el celular, como mínimo 5 minutos cada hora.
- Escoge 1 actividad de algo que te apasione y dedícale 30 minutos diarios.
- Sé consciente de tu necesidad real de agua y comida.
- Lee o infórmate de noticias o historias que te inspiran y te hacen sonreír.
- Manda amor a todos los seres a pesar de cualquier situación.
- Cuando tengas ansiedad o hambre entre comidas, toma siempre primero 1 taza de agua caliente o 1 vaso de agua al tiempo.

Hábitos de Sueño

El sueño es la clave para rejuvenecer y bajar de peso

• Duerme como mínimo 6 a 7 horas sin interrupción.

• Come 3 horas antes de acostarte.

• No consumas alimentos pesados ni con mucha azúcar, al menos 3 horas antes de dormir.

• Convierte tu cuarto en lo más oscuro que puedas o colócate un antifaz para dormir (la oscuridad total promociona la liberación de melatonina en el cuerpo que apoya a que nuestro sueño sea reparador).

• Duérmete a más tardar a las 10pm (dormir 2 horas previo a las 12am promociona el doble de descanso para nuestro cuerpo físico).

• Baja tus luces y disminuye tu actividad al menos 1 hora antes de dormir.

• Apaga el celular y colócalo en un lugar que no dirija su energía a tu cabeza.

• Agradece tu día y respira profundo.

Inicia tu camino a Longevidad

Felicidades, has completado la lectura de
tu Guía de Longevidad y Detox.

Recuerda, nuestros hábitos diarios son nuestra salud del futuro.

Comienza paso por paso.

Si deseas acompañamiento,
la Dra. Mariale Rivers es la ideal para tu proceso.

Estos son algunos tips para mejorar tu día a día, pero si deseas profundizar en estos temas de salud a nivel curativo, preventivo o promoción de salud, consulta con la Dra. Mariale Rivers o acompáñate del Wellness Journey, programa de 8 citas personalizadas con la Doctora Guatemalteca pionera en salud holística (integral).

Conoce todos nuestros servicios en:
www.drmarialerivers.com

Síguenos en Redes Sociales:
@Dr.Mariale Rivers

DR. MARIALE RIVERS
WHERE ORIGINS MEETS SCIENCE