

Hidratación y Minerales

Las glándulas adrenales agotadas "tiran" sodio y potasio constantemente. Este día prioriza los líquidos, los electrolitos y los minerales para reponer lo que el estrés crónico consume.

Desayuno

Batido de colágeno con leche de coco y frambuesas. Mezcla 1 medida de colágeno hidrolizado con 250 ml de leche de coco a temperatura ambiente. Añade 3-4 frambuesas frescas para un toque antioxidante mínimo en azúcares. El colágeno refuerza la mucosa intestinal y las articulaciones.

Almuerzo

Conejo o pollo al ajillo con ensalada de canónigos y aceite de oliva virgen extra. Dora la carne con abundante ajo laminado, añade vino blanco seco y caldo. Deja reducir. Los canónigos aportan vitamina K2 y ácido fólico. Aliña generosamente con AOVE para aumentar la densidad calórica.



Cena

Sopa fría de pepino y coco con caballa en conserva. Tritura pepino pelado con leche de coco, sal de mar, una pizca de comino y zumo de limón. Sirve en bol frío con trozos de caballa en conserva encima. La caballa aporta Omega-3 y la sopa hidrata profundamente antes del ayuno nocturno.