

TUS PRIMEROS 30 DÍAS DE TRATAMIENTO

El recorrido completo son 90 días. Estos son los primeros 30.

¡Enhorabuena!

Has dado el primer paso. En estas primeras semanas el ajenjo, la nuez negra, el clavo y la semilla de calabaza acompañan la etapa de eliminación; desde el día 22 el foco pasa a reconstruir tu equilibrio interno. Marca cada mañana: la constancia sostiene el proceso.

Tu ritual de cada mañana



10 respiraciones profundas
antes de las cápsulas



3 cápsulas
en ayunas antes de desayunar



1 vaso de agua
completo

Los tres, en el mismo momento del día. Un solo gesto de dos minutos.

☐ Respiraciones (10)

☐ Cápsulas (3)

☐ Agua (1 vaso)

ETAPA 1 · ELIMINACIÓN

Días 1 – 21

1

☐☐☐

2

☐☐☐

3

☐☐☐

4

☐☐☐

5

☐☐☐

6

☐☐☐

7

☐☐☐

8

☐☐☐

9

☐☐☐

10

☐☐☐

11

☐☐☐

12

☐☐☐

13

☐☐☐

14

☐☐☐

15

☐☐☐

16

☐☐☐

17

☐☐☐

18

☐☐☐

19

☐☐☐

20

☐☐☐

21

☐☐☐

ETAPA 2 · RECONSTRUCCIÓN

Hasta el día 60

22

☐☐☐

23

☐☐☐

24

☐☐☐

25

☐☐☐

26

☐☐☐

27

☐☐☐

28

☐☐☐

29

☐☐☐

30

☐☐☐

EL RECORRIDO COMPLETO

DÍA 30

DÍAS 1-21 Eliminación	DÍAS 22-60 Reconstrucción	DÍAS 61-90 Consolidación	DESDE EL DÍA 91 Mantenimiento
--------------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------------

☐1☐2☐3☐4☐5☐6☐7☐8☐9☐10☐11☐12☐13

SEMANAS
COMPLETADAS

Marca cada semana completada. Esta bolsa te deja en el día 30 de 90.

TUS DÍAS 31 A 60

Estás en la Reconstrucción. Quedan 60 días de recorrido.

Un tercio del recorrido, hecho.

Los 30 días más difíciles ya están detrás. En esta bolsa el trabajo es de reparación intestinal y absorción de nutrientes, y hacia el final entras en la etapa de consolidación. El ritual no cambia: mismas tres cápsulas, misma hora.

Tu ritual de cada mañana



10 respiraciones profundas
antes de las cápsulas



3 cápsulas
en ayunas antes de desayunar



1 vaso de agua
completo

Los tres, en el mismo momento del día. Un solo gesto de dos minutos.

☐ Respiraciones (10)

☐ Cápsulas (3)

☐ Agua (1 vaso)

ETAPA 2 · RECONSTRUCCIÓN

Días 22-60

31

☐☐☐

32

☐☐☐

33

☐☐☐

34

☐☐☐

35

☐☐☐

36

☐☐☐

37

☐☐☐

38

☐☐☐

39

☐☐☐

40

☐☐☐

41

☐☐☐

42

☐☐☐

43

☐☐☐

44

☐☐☐

45

☐☐☐

46

☐☐☐

47

☐☐☐

48

☐☐☐

49

☐☐☐

50

☐☐☐

51

☐☐☐

52

☐☐☐

53

☐☐☐

54

☐☐☐

55

☐☐☐

56

☐☐☐

57

☐☐☐

58

☐☐☐

59

☐☐☐

60

☐☐☐

Aquí cierras la reconstrucción
La consolidación empieza el día 61. Si un día se te pasa,
retómalo a la mañana siguiente y no dupliques la dosis.

EL RECORRIDO COMPLETO

DÍA 60

DÍAS 1-21 Eliminación	DÍAS 22-60 Reconstrucción	DÍAS 61-90 Consolidación	DESDE EL DÍA 91 Mantenimiento
--------------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------------

☐1☐2☐3☐4☐5☐6☐7☐8☐9☐10☐11☐12☐13

SEMANAS
COMPLETADAS

Marca cada semana completada. Al terminar esta bolsa cierras la segunda etapa.

TUS DÍAS 61 A 90

La última hoja con casillas. Y no porque el recorrido termine.

60 días de constancia.

En esta etapa no se añade nada nuevo: se sostiene lo que has ido construyendo el tiempo suficiente para que deje de depender del empujón inicial. Es la etapa de la que casi nadie habla y la que decide si esto fue algo puntual o un cambio que se queda.

Tu ritual de cada mañana



10 respiraciones profundas
antes de las cápsulas



3 cápsulas
en ayunas antes de desayunar



1 vaso de agua
completo

Los tres, en el mismo momento del día. Un solo gesto de dos minutos.

☐ Respiraciones (10)

☐ Cápsulas (3)

☐ Agua (1 vaso)

ETAPA 3 · CONSOLIDACIÓN

Cierra el día 90

61

☐☐☐

62

☐☐☐

63

☐☐☐

64

☐☐☐

65

☐☐☐

66

☐☐☐

67

☐☐☐

68

☐☐☐

69

☐☐☐

70

☐☐☐

71

☐☐☐

72

☐☐☐

73

☐☐☐

74

☐☐☐

75

☐☐☐

76

☐☐☐

77

☐☐☐

78

☐☐☐

79

☐☐☐

80

☐☐☐

81

☐☐☐

82

☐☐☐

83

☐☐☐

84

☐☐☐

85

☐☐☐

86

☐☐☐

87

☐☐☐

88

☐☐☐

89

☐☐☐

90

☐☐☐

El día 90 no es una meta.
A partir del día 91 empieza el mantenimiento y ya no hay hoja que marcar: el ritual sigue igual, tres cápsulas cada mañana, como el café o lavarte los dientes.

EL RECORRIDO COMPLETO

DÍA 90

DÍAS 1-21 Eliminación	DÍAS 22-60 Reconstrucción	DÍAS 61-90 Consolidación	DESDE EL DÍA 91 Mantenimiento
--------------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------------

☐1☐2☐3☐4☐5☐6☐7☐8☐9☐10☐11☐12☐13

SEMANAS
COMPLETADAS

Marca cada semana completada. Al terminar esta bolsa entras en el mantenimiento.