@izas.ortiz

4 días de
Plan Detox Completo

Preparado por
www.izasortiz.com

Septiembre, 2021

Presentación

Hola, soy Izas Ortiz y a partir de este momento puedes considerarme tu asesora, tu amiga.
Soy profesional de RRHH, del sector del Turismo y de Innovación y Emprendimiento. Actualmente, además de emprender como asesora, trabajo como Desarrollo de Personas en una organización industrial de 115 trabajadores.
Asimismo, me considero propulsora de buenos hábitos y energía positiva, siempre he hecho deporte 5 días por semana, me gusta comer de forma saludable pero manteniendo un equilibrio y siendo flexible, por supuesto. De hecho, lo que más dicen de mi es que transmito energía positiva, y eso es lo que vamos a conseguir juntas; mucha energía y mucha positividad. ¿Comenzamos?

¿Por qué necesito este Plan Detox?

En el mundo moderno recibimos un impacto publicitario cada 10 segundos, lo que equivale a 6.000 impactos diarios (Neuromedia, 2020), y vivimos con millones de estímulos atacándonos por todos lados.

Nos dicen cómo tenemos que comer, dormir, vestir, hablar, enseñar, trabajar, educar, pero todo cambia a una velocidad brutal y nos vuelven a decir que no, que ahora tenemos que comer, dormir, vestir, hablar, enseñar, trabajar y educar de otra forma.

A todo esto, tenemos que ser felices, ser independientes financieramente, formarnos continuamente y trabajar para conseguir nuestros sueños mientras cuidamos de nuestro cuerpo, imagen, familia, amigos y compañeros de forma exitosa. ¿Demasiada presión, no?

¿Por qué necesito este Plan Detox?

Bien... pues ni todo es mentira ni todo es verdad. Es cierto que cuanto más control tengamos sobre nuestros hábitos saludables, el equilibrio en nuestra vida será mayor. Además, cuando tomas acciones y eres constante, es más fácil empezar después en el resto de áreas de tu vida.

Lo que no tiene sentido es comenzar un buen hábito y dejarlo cuando ya no queremos hacerlo. Cuando nos cansamos de un reto, después pasamos a otro, y a otro y a otro. Esto pasa mucho con las dietas y sus modas. Ahora pruebo la dieta KETO, y como no he sido constante no es para mi y pruebo el AYUNO INTERMITENTE. Pero uff..es muy duro y decido comer de forma intuitiva, y así durante ciclos. ¡ERROR!

Estamos en la era del "todo a un click": solo con un click Amazon nos trae el pedido, solo con un click mandamos un Bizum, solo con un click hacemos "match", etc. Este mundo cortoplazista nos impide enfocarnos en los beneficios a largo plazo, y por lo tanto perdemos en el juego, perdemos disciplina.

Como se suele decir, la disciplina es "hacer lo que tienes que hacer, en el momento que lo tengas que hacer, aunque no lo quieras hacerlo". Es más, ir al gimnasio cuando te da pereza tiene mucho más valor que ir cuando te apetece muchísimo entrenar, vale x3. Estos momentos son los que van a llenar tu "cuenta bancaria emocional" de seguridad y autoestima, lo que te dará la suficiente fuerza que necesitas para continuar.

El concepto de "cuenta bancaria emocional" es de Stephen Covey y su libro Los siete hábitos de la gente altamente efectiva. Se trata de los depósitos emocionales que hacemos en los vínculos íntimos y laborales.

¿Por qué necesito este Plan Detox?

Por lo tanto, y respondiendo al título, tienes que hacer este Plan para:

1. Aprender a sentirse cómod@ en la incomodidad, no siempre y con todas las cosas, pero si con aquello que te planteas como mejora para ti y tu entorno de forma sostenible a medio-lago plazo.
2. Para comenzar a equilibrar todos los aspectos de tu vida y llenar tu cuenta emocional bancaria, lo que te ayudará a relacionarte contigo mismo y con los demás.
3. ¡Porque solo son 4 días y es divertido! Por supuesto, el cumplir con estos 4 días de forma estricta te motivará a seguir adelante, y si solo cumples con los 4 días y después vuelves a tu anterior rutina, por lo menos habrás probado lo bien que te hace sentir cuando toda tu persona y todo tu entorno está conectado y equilibrado.
4. Porque es importante pararse a pensar y trabajar desde dentro hacia afuera, y hacer frente a todos esos estímulos y vídas ajenas, controlar nuestras emociones y acciones y darnos cuenta de si estamos viviendo nuestra vida o la que otros quieren que vivamos.
5. Porque necesitamos tod@s sacar fuerzas y energía de alguna forma, y esta es una forma diferente en el que además tendrás todo mi apoyo y el de la comunidad siempre y cuando lo necesites.

Entonces, ¿estás preparad@?

Si vas a comenzar este reto de 4 días y lo vas a hacer bien, tienes que prestar atención a todo lo que ocurra en tu cuerpo, mente y alma. ¡Es el momento de vigilarlo todo! pon el 100% de tu atención y foco en todo lo que haces, incluso lavándote los dientes.
En este reto se prohíbe la multitarea y se trabaja la consciencia.

No podemos controlarlo todo.

Pero sí que podemos controlar lo que comemos y cómo vivimos. Con estos pequeños cambios en nuestra dieta y estilo de vida podremos mejorar nuestro sistema físico, psíquico y hormonal muchísimo.

Por supuesto, no soy psicóloga ni nutricionista, pero no voy a mencionar ni recomendar nada que no sea comunmente conocido, y todo lo que comente lo he probado yo misma. Si crees que tienes un problema mayor o necesitas algo más específico, acude a un especialista.

PROTOCOLO

1. Si te has descargado el Plan, es porque vas a formar parte de una comunidad, con más personas como tú que se han unido al reto DETOX. ¡Felicidades! Sois personas que buscáis crecer personal y profesionalmente, jugáis con ventaja. Si quieres el Plan Completo para unirte a nuestro grupo de Whatsapp y contarnos cómo estás viviendo estos 4 días, guarda este número y escríbeme: "Quiero mejorar con el Plan Detox Completo" : (+34) 688 668 730
2. Deja el drama en casa. Siéntete libre y con la energía óptima para comenzar, que no te preocupe lo que opine el resto, tu céntrate en conseguirlo.
3. Prepara esto antes de comenzar:
    a. Agenda: guarda tu guía y los tips para estar preparad@
    b. Lista de la compra
    c. Plan diario de comidas
    d. Plan diario de deporte
    e. Grupo de Whatsapp

REQUISITOS

Estar hidratad@ es fundamental para el DETOX. Esto ayudará a liberar toxinas y lidiar con el hambre. Bebe más agua de lo habitual, compra o rellena una botella grande y termínala cada día antes de las 19pm. Si te hinchas demasiado, prueba a beber agua más caliente, quizá alguna infusión sin azúcar. Puedes también incluir un poco de limón a tu agua, esto ayudará al Detox.

MÁS REQUISITOS

Antes de comenzar, prepara la mayoría de tus comidas de antemano, sobre todo si lo vas a hacer mientras sigues con tu rutina laboral. El prepararlo de antemano reducirá el tiempo que necesitarás después en la cocina, así los 4 días serán más simples. No queremos que llegues a casa a última hora, agotad@, y encima tengas que ponerte a cocinar... este momento no es para eso, este momento es para resetearnos.

Lista de la compra y consejos para el éxito

1. Fruta de temporada (evitar melón e incluir frutos rojos)
2. Canónicos o las hojas verdes que más te gusten. Compra lo suficiente para los 4 días, ya que en todas las comidas y cenas habrá una ensalada.
3. Proteína: compra tu pescado favorito o frijoles si eres vegetarian@.

4. Grasas: aguacate y almendras.
5. Más verduras: tomates, zanahoria, cebolla, ajo, calabacín, espinacas, brócoli.

Cambiando tu comida cambiará también la química del cerebro, ayudándote a trabajar plenamente en otras áreas de tu vida.
Esta es la parte más importante del Plan, no te engañes ni te trampees. No comas de más ni te saltes ninguna comida. Responde en papel: ¿por qué quieres realmente saltarte un paso? No dejes que tus pensamientos distorsionados te condicionen. Piensa en grande.

Lista de la compra y consejos para el éxito

6. Aceite de oliva virgen extra y aceite de coco
7. Vinagre de manzana
8. Legumbres: lentejas y garbanzos.
9. Carbohidratos: a pesar de que los cereales (legumbres) y fruta sean carbohidratos, incluiremos patata y quinoa o arroz integral en el plan.

9. Suplementos: tus infusiones favoritas y semillas favoritas. Lo siento, estos 4 días no tomaremos ni café, ni té, ni azúcar, ni ningún tipo de edulcorante.

No porque el café sea malo, sino porque no quiero ningún estimulante en el plan. Sorry.

Lista de la compra y consejos para el éxito

Consejos:

Busca un lugar tranquilo para comer, céntrate en la comida, deja el teléfono y apaga la televisión. Disfruta de cada sabor, piensa realmente en la sensación que te genera, mastica muchas veces y despacio. De esta forma, te llenarás antes y la digestión será mas liviana.

Si estás en la oficina olvídate del emailing. Céntrate en la comida y en respirar. Minimiza la conversación.

En casa haz exactamente lo mismo, si tienes que avisar a tus familiares del reto que tienes entre manos avísales, para que te molesten lo menos posible.

"La verdadera generosidad para el futuro consiste en entregarlo todo al presente."

Recuerda en que todo lo que hagas es para ti, es un reto, y es importante escucharte y atenderte.

No te importa lo que diga el resto de ti, tu estás segur@ de lo que estás haciendo, quieres hacerlo y punto.

Hoy vas a tomarte con alegría este reto, cueste lo que cueste.

Te vas a mirar al espejo y vas a forzar una sonrisa hasta que te rías sola.

Vas a abrazarte a ti y a tus seres queridos, vas a dar las gracias infinitas veces y vas a cambiar los pensamientos negativos por otros más positivos. Al principio parecerá algo muy forzado, pero recuerda que lo que piensas hoy pensarás también mañana, y si tienes el habito de tener malos pensamientos, mañana también lo tendrás.

ENERGÍA POSITIVA!!!!!!

ACCIONES
1er día

SALUD:

Nada mas despertarte, vas a lavarte los dientes y la lengua. No hace falta que lo hagas a fondo, pero si una limpieza general antes de desayunar. Te parecerá una tontería, pero durante la noche acumulamos muchas bacterias, y solo con limpiarnos la boca antes de comérnoslas hará que nos sintamos mucho mejor.

Ahora, vas a beber un vaso grande de agua con limón.

A continuación vas a hacer ejercicios de movilidad y estiramientos de espalda, pierna y cuello durante 5 minutos. Concéntrate en la respiración profunda. Inhala por la nariz y exhala por la boca, suave y profundo. Estos estiramientos no tienen que doler, tienen que ser suaves, piensa que tu cuerpo no está caliente, no lo tienes que forzar demasiado.

Ahora que ya te has despertado, toca hacer un poco de cardio en ayunas. Si tienes una máquina estática para ello, realiza 45 minutos de cardio, pero no te machaques, que puedas mantener una conversación. De lo contrario, busca en Youtube tu canal favorito de ejercicios y programa unos 45 minutos de cardio, házlo a tu ritmo.

¿Has terminado? ¿Qué bien te sientes ahora verdad? Te acabas de despertar y ya has hecho muchísimas cosas, te sientes con mucha vitalidad y sonríes, ¡me alegro!

Momento de ducha. Vas a empezar duchándote con agua templada, pero el objetivo es que termines con agua fría, por lo menos de la cintura para abajo. Esto es extraordinario para el despertar y para tu circulación.

Vas a expoliarte la piel con un exfoliante natural....disfruta del olor y de tu piel suave. Masajea tu cuerpo y tu cabello con generosidad.

Disfruta...

ACCIONES
1er día

SALUD:

Tu gestionas tu tiempo, pero tendrás que esforzarte y madrugar seguramente.
Vete a dormir antes para dormir entre 7-9 horas bien profundas. Haz el esfuerzo de levantarte con tiempo para poder hacer el reto bien. Las prisas entorpecen el camino. Aprende a disfrutarlo, con serenidad.

¿Sabes que en el día nuestra toma de decisiones tiene un límite? por eso es mejor preparar la ropa el día anterior, así ahora solo tienes que vestirte sin pensar y salir a comerte el mundo :)

TRABAJO:

Hoy van a notar tu presencia en la oficina. Vas a entrar y vas a saludar con una sonrisa impecable a tod@s, y además, vas a dar las gracias por lo menos a tres personas.

No importa cuál sea tu trabajo, si es presencial u online. Puedes agradecer y saludar a compañeros, jefes, clientes y/o proveedores.

Además, vas a trabajar el AQUÍ Y AHORA. No vas a hacer más de una tarea a la vez, aunque creas que tardas más. Hasta que no termines una acción no pases a la siguiente. Está es una de las claves de la productividad.

ALMA:

Esta tarde vas a hacer el ejercicio del DAFO con tu persona: Escribe tus fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas. Todas las que consideres y se te vengan a la cabeza, estés seguro o no. Piensa en tu entorno, en la situación que te rodea, en tu trabajo, en tus amistades y familiares... tómate tu tiempo, es tuyo y para ti nada más. Pensamos demasiado poco en nosotr@s.

ACCIONES
1er día

SALUD:

Volvemos al cuidado de la salud. Esta vez vamos a hacer un entrenamiento de fuerza de 30 minutos y un HIT de alta intensidad.

Haz los ejercicios bien, hidrátate, concéntrate, escucha música si es lo que te motiva, o discursos de motivación.
¡ LO VAMOS A DAR TODO!

MENTE:

Tenemos demasiadas cosas. Hoy vamos a terminar el día preparando la ropa del día siguiente y solucionando el problema del "tener demasiadas cosas".

Podemos cambiar nuestro cuerpo y alma cambiando nuestro entorno. Por ello, vas a ir a tu armario y vas escoger un artículo de ropa y de calzado que no hayas usado en el último año y lo vas a donar o regalar. Si te animas con más artículos mejor, pero podemos empezar por aquí. ¡Necesitamos renovar nuestra mente!

Por último, vas a ver un capítulo de tu serie favorita, pero sólo uno. Es tu momento de ocio y descanso.

Antes de irte a dormir, piensa en todo lo que has hecho hoy, lo bien que te sientes de haberlo conseguido, agradece al mundo y a ti misma de lo que eres.

ERES ÚNIC@.

¿Te ha gustado el Primer día?

El resto de los días será parecido, pero cambiaremos algunas acciones, además de autohacerte algún regalito.

Puede que el primer día, incluso el segundo te encuentres extrañ@ y cansad@, es porque tu cuerpo no está acostumbrado a estos hábitos, a no tomar azúcar, etc. Si realmente te encuentras fatigad@ acuérdate de descansar durante el día. AH! pero no confundas el cansancio y la pereza.

Pero cuando termines vas a crecer y sentirte con mucha vitalidad.

¡No vas a querer parar!

¿Qué incluye el plan completo?

1. Unión a la comunidad Detox en el grupo de Whatsapp :)
2. Más detalles y explicaciones
3. Todos los días completos
4. Frases inspiradoras
5. Recomendaciones de lectura
6. Servicio personalizado, posibilidad de aclarar dudas en cualquier momento.
7. Tabla de ejercicios (deporte) y estiramientos
8. Tabla nutricional y recetas
9. Consejos y acciones para hacer un buen CV
10. Consejos y acciones para destacar en la empresa
11. Consejos y acciones para trabajar de forma más productiva

¿Qué precio tiene?

1. El pack completo está valorado en 30 euros, que se pueden pagar a través de BIZUM o TRANSFERENCIA.

PEEEEEEEERO, para los 3 primeros el precio será de 15 euros!!!!!

OH LA LAAAAAAAAAAA

Otras ayudas que puedes encontrar en mi Marca Personal:

1. CARTA DE PRESENTACIÓN:
2. Modificar y asesorar 20€
3. Nueva carta 40€
4. ANÁLISIS DEL MERCADO POTENCIAL (inventario de empresas interesantes): Desde 80€
5. Si se escoge este servicio una vez comenzado con el CV no serían 80€ sino 40€;
6. 80€ para un análisis local completo
7. 120€ para un análisis regional completo
8. 200€ para un análisis internacional completo
9. CARTA DE SOLICITUD PROMOCIÓN: 40€
10. PREPARACIÓN ENTREVISTA LABORAL Desde 45€/sesión
11. TRABAJO DE POSICIONAMIENTO Y MARCA PERSONAL Desde 55€/ sesión
12. TOTAL ACOMPAÑAMIENTO Y ESTUDIO DEL PROCESO DE BÚSQUEDA LABORAL Y SELECCIÓN
13. Desde 80€ (dependiendo del tiempo de acompañamiento).
14. FORMACIONES A MEDIDA
15. PACKS (Puedes escoger varios servicios a la vez y se ajustará el precio)
16. ANÁLISIS DE HÁBITOS Y MEJORA DE LOS MISMOS.
17. Cualquier sugerencia extra, me adapto a ti.

"EL PRIMER PASO NO TE LLEVA A DONDE QUIERES IR,

PERO TE SACA DE DONDE ESTÁS".