

# *Mañanas sanas y energizantes*

TIPS Y RECETAS PARA MEJORAR TU VIDA



# ¡Bienvenid@s!

Hola! Si estás aquí es porque te has replanteado la forma en la que diriges y nutres tu vida.

Bueno, no existen recetas mágicas y únicas, cada uno es dueño de su propia verdad y esa es la que debes encontrar a través de la experiencia de permitirte Ser y darle a tu cuerpo lo que realmente nutre a tu alma, ya que el cuerpo físico es el vehículo que nos conduce a una vida activa, vital, próspera y variada en sensaciones y vivencias asombrosas. Así que debemos cuidarlo, respetarlo y por sobre todo darle nutrientes de calidad para su óptimo funcionamiento.

Para mejorar la vitalidad, creatividad y jovialidad, debes observar cómo está tu nivel de bienestar general, y si no te has sentido bien el último tiempo, ya sea por dolencias físicas y/o emocionales, chequea entonces las acciones principales diarias que haces y crees que repercuten en tu salud. Mira lo que comes, tu despensa, las compras que realizas, tu ritmo de vida, si comes afuera o en casa, si haces alguna actividad física o tienes algún hobby, las horas que duermes, si vas a la naturaleza, si lees, si aprendes algo nuevo que te gusta y viajas.

*Conocer en profundidad cómo vives y los hábitos diarios que sostienes es primordial para transformar tu vida. Si intencionas con claridad tus propias decisiones irás diseñando la rutina diaria que será la base de la vida que tanto sueñas.*



# Nutrición & Bienestar

Nuestra misión es ayudarte a que encuentres y crees tu propio camino hacia la libertad y el bienestar, eligiendo, a través de hábitos conscientes, cómo nutres tu cuerpo y alma.

La nutrición es uno de los pilares base del bienestar. El objetivo es alimentarse de forma saludable, mejorar nuestra relación con la comida, y sobre todo con nosotros mismos. Porque sí, lo que comes es importante, pero mucho más lo son tus creencias, tus pensamientos, tus emociones y tus hábitos.

Cambiar de hábitos no ocurre de un día para otro ni es magia, sino que sucede a través de la transformación de tu propia consciencia sobre querer mejorar e invertir en ti mismo, ya sea en tu salud, profesión y relaciones interpersonales.

La transformación es un proceso, y el tiempo en que demora dependen solamente de TI, asique si quieres ver cambios en tu vida, tú deberás poner TODO de tu parte para que estos sucedan, debes permitirte ser tu mejor versión, sólo así alcanzarás estados más elevados de consciencia, paz, felicidad y plenitud...

**...Y todo lo bueno que la vida tiene para ti, te encontrará.**

# Nutrición & Bienestar

Y como por algo hay que empezar, dar el **PRIMER PASO** es crucial para que esta hermosa metamorfosis tenga lugar. El procedimiento es más sencillo de lo que crees, pero requiere de mucha valentía y decisión.

Las claves que te enseñamos son **CONOCIMIENTO RELEVANTE** (el que resuena en tu interior) y un **PLAN DE ACCIÓN** que se conforma de estrategias y hábitos diarios que promueven la salud y el bienestar a través de la alimentación.

**¡Los beneficios de hacer esto son demasiados!**

Algunos son: te rejuveneces y recuperas vitalidad, alcanzas tu peso ideal, te liberas de enfermedades y dolencias y te conoces en profundidad. Sin embargo, a nuestro modo de ver, el más importante es que estos cambios duren para toda la vida, ya que forman parte de ti, de tu nueva identidad, donde te sientes mejor y cómodo, y eso es la motivación suficiente para no echar pie atrás nunca más ¡Ya lo sabrás!

Te invitamos a que inicies un nuevo recorrido, tu camino de bienestar y plenitud, donde te compartimos las estrategias que ya hemos probado y sabemos que funcionan.



*Rutina de hábitos saludable para  
iniciar el día*



# Hábitos Saludables

## Hábitos de la mañana

Intenta llevar una mañana más ligera y comienza a ver los cambios.

Desde que despiertas, hasta medio día, el **proceso de limpieza y depuración** siguen hasta que introduces alimentos y comienza la digestión.

Cuando una mañana ligera sea un **hábito** en tu vida, verás que los antojos comenzarán a disminuir, te sentirás con más **energía** para el día, te verás descansado, con **vitalidad** y tu peso no será problema.



# Hábitos Saludables

## Hábitos de la mañana

### Empezar el día con una taza de agua caliente

- ★ Ayuda a eliminar líquidos retenidos
- ★ Reducir la celulitis y presión arterial elevada
- ★ Descongestiona las vías respiratorias
- ★ Mejora la digestión
- ★ Relaja el sistema nervioso
- ★ Depura y desintoxica el organismo

Se puede tomar el agua caliente natural, o escoger entre las variaciones a continuación:

- Agua caliente con el jugo de un limón
- Agua con el jugo de un limón y una rodaja de jengibre.



# ¡A des-ayunar!

Empezar el día ligeros y dándole al cuerpo alimentos crudos y naturales es esencial para ayudar a limpiar más al organismo y sentirnos con energía durante el día.

Aquí les presentamos las mejores ideas que probamos y vamos rotando durante la semana.

- Rutina de hábitos para la mañana:

1. **Meditación y visualización** de 5 a 10 minutos (Si te gusta la opción guiada, recomendamos el canal de Youtube de Ivan Donalson y también puedes descargar la app Lojong para iniciarte en la meditación)
2. 1 vaso de **agua pura** natural
3. 1 vaso de **agua tibia** (Opción natural o con jugo de ½ limón y/o rodaja de jengibre)
4. **Batido** de fruta y verduras
5. Desayuno **saludable**





*Recetas para una mañana saludable y energizante*



# Smoothies / Batidos

Los batidos son la mejor opción para consumir grandes cantidades de frutas y verduras crudas durante el día, además te sorprenderás de lo sabroso y versátil que son. Aptos para toda la familia.

La clave consiste en experimentar distintos sabores, donde se recomienda mezclar de 1 a 2 frutas con distintas verduras.

Abajo hay un listado de la frutas y verduras más utilizadas y las cuales puedes combinar para probar nuevos sabores.

## Frutas

- Plátano
- Manzana
- Pera
- Durazno/Damasco
- Frutilla
- Arándanos
- Piña
- Mango
- Naranja
- Limón
- Palta

## Verduras

- Espinaca
- Lechuga
- Repollo
- Kale
- Acelga
- Menta
- Albahaca
- Perejil
- Pepino
- Apio
- Zanahoria
- Betarraga
- Brócoli
- Pimentón



# Smoothies / Batidos

*Bebe tu batido lentamente para una mejor digestión*

## Fresas Cremosas (1 porción)

- Ingredientes
- ½ taza de frutillas / arándanos  
frambuesas o mezcla de berries  
½ betarraga pequeña cruda,  
pelada y picada  
¼ taza de almendras previamente  
remojuadas  
1 taza de agua de coco o agua  
filtrada
- Preparación: Deja las almendras en remojo en una taza de agua desde la noche anterior o por un mínimo de 2-4 horas. Bota el agua de remojo de las almendras y licúa con los otros ingredientes. Sirve inmediatamente

## Batido Piel Bonita (1 porción)

- Ingredientes
- 1 tallo de apio picado  
½ taza de espinaca  
½ pepino, pelado  
1 pera picada y sin pepas  
1 taza de jugo de naranja
  - Preparación: En la juguera incorpora todos los ingredientes, licúa y sirve inmediatamente

## Limonada Violeta (1 porción)

- Ingredientes
- 1 pepino pelado  
¼ taza de hojas de menta  
½ taza de arándanos  
Jugo de 1 limón  
1 taza de agua purificada
  - Preparación: En la juguera incorpora todos los ingredientes, licúa y sirve inmediatamente



# Smoothies / Batidos

Bebe tu batido lentamente  
por al menos 20 minutos

## Banana & Almendras (1 porción)

- Ingredientes  
1 zucchini pelado y picado  
1 banano congelado  
1 taza de horchata de almendras (a cualquier bebida vegetal)  
1 cucharadita de miel (opcional)
- Preparación: En la juguera incorpora todos los ingredientes, licúa y sirve inmediatamente

## Vitamina naranja (1 porción)

- Ingredientes  
½ zanahoria pelada y picada  
½ taza de mango picado (o piña)  
1 trozo de jengibre rallado  
Jugo de 1 limón  
½ taza de jugo de naranja  
½ taza de agua purificada
- Preparación: En la juguera incorpora todos los ingredientes, licúa y sirve inmediatamente

## Recarga las pilas (1 porción)

- Ingredientes  
¼ taza de menta  
10 hojas de albahaca  
½ taza de piña picada  
1 trocito de raíz de cúrcuma o cúrcuma en polvo  
1 pizca de pimienta negra  
1 taza de agua
- Preparación: En la juguera incorpora todos los ingredientes, licúa y sirve inmediatamente



# Smoothies / Batidos

## Mango Maracuyá (1 porción)

- Ingredientes
- ½ taza de espinaca  
1 tallo de apio  
½ mango picado  
½ taza de pulpa de maracuyá (o 1 taza de piña)  
1 taza de agua de coco (o agua purificada)
- Preparación: En la juguera incorpora todos los ingredientes, licúa y sirve inmediatamente

## Verde Purificante (1 porción)

- Ingredientes
- 3 floretes de brócoli  
1 manzana verde, pelada  
½ taza de piña en cuadritos  
Jugo de 2 naranjas  
¾ taza de agua
- Preparación: En la juguera incorpora todos los ingredientes, licúa y sirve inmediatamente

## Medicina Nutritiva (1 porción)

- Ingredientes
- ½ taza de espinaca  
1 pepino pelado y picado  
1 taza de frutillas  
Jugo de 1 limón  
1 taza de té de menta (o agua purificada)  
1 cucharadita de miel de abeja
- Preparación: En la juguera incorpora todos los ingredientes, licúa y sirve inmediatamente

*Bebe tu batido lentamente  
para un aprovechamiento  
total de los nutrientes*



# Desayunos Saludables

- Para beber, 1 taza de:

- Café de grano,
- Horchata vegetal,
- Infusión de hierbas o
- Té variedades (negro, verde, rojo, chai)



- 2 rebanadas de pan de harina integral/centeno con:
  - Queso fresco/ de cabra + hojas de rúcula o albahaca
  - Hummus
  - Palta
  - Huevo revuelto al agua o aceite de coco (se le puede añadir trozos de tomate y orégano, o cebolla)
  - Tomate picado fino con aceite de oliva y especias + hojas de rúcula o albahaca
  - Tofu revuelto
  - Tortitas de avena y plátano
  - Miel 100% natural
  - Mermelada de frutas 100% casera (idealmente endulzada con azúcar rubia/morena)
  - Mantequilla de maní natural

# Desayunos Saludables



## Hummus tradicional

- Ingredientes

1 taza de Garbanzos crudos

5 cdas. de Aceite de oliva

Jugo de ½ o 1 Limón

½ Ajo

1 ½ cda. de semillas de sésamo

Sal y Pimienta a gusto

⅓ taza de agua purificada

- Preparación

Dejar los garbanzos (crudos) en remojo durante la noche anterior con abundante agua y 1 cda. de bicarbonato de sodio (para que ablanden mejor). Al día siguiente, desechar el agua del remojo y cocinarlos a fuego lento en agua hervida sin añadir nada más. El proceso de cocción puede durar entre 20 y 30 mins. en olla convencional. Una vez listos, se enjuagan para enfriarlos y se dejan en un colador para que escurra el agua. Agregar todos los ingredientes a la licuadora, batidora de vaso (minipimer) o procesador de alimentos. Batir durante aproximadamente un minuto o hasta que los ingredientes se hayan integrado perfectamente. Lo ideal es probar el hummus por si necesitamos rectificar algún ingrediente o su consistencia la cual debe quedar cremosa. Guardarlo en un frasco hermético y refrigerar durante 1 semana.

## Hummus sabores (Pimentón rojo y Albahaca)

Para preparar la opción de hummus con sabor a pimentón o albahaca, simplemente se le añade a la receta base lo siguiente dependiendo del sabor que elijas.

-½ pimiento rojo lavado y trozado

-1 manojo de hojas de albahaca limpias

★ USA TU HUMMUS EN TODO MOMENTO, PARA ACOMPAÑAR COMIDAS, UNTAR EN EL PAN Y COMO SNACK.



# Desayunos Saludables

## Tofu revuelto (1 porción)

- Ingredientes

1 trozo de tofu

½ ajo picado

1 cda. de semillas de sésamo

2-3 cdas. de salsa de soja

1 cda. de aceite de coco

- Preparación

Moler el tofu con un tenedor. En un sartén agregar el aceite de coco y sofreír a fuego medio el ajo y las semillas de sésamo durante 1 minuto. Luego agregar el tofu y la salsa de soja y cocinar por otro minuto más. Apagar y servir de inmediato con pan tostado.



## Tortitas de avena y plátano (1 porción)

- Ingredientes

1 huevo

1 taza de harina de avena (o moler la avena en la juguera)

½ plátano molido

1 cda. de miel o panela

Canela en polvo a gusto

2 cdas. de jugo de naranja (opcional)

1 cda. de cacao en polvo (opcional)

- Preparación:

En un recipiente bate y tritura todos los ingredientes. Calienta una sartén con un poco de aceite de coco y pon una cucharada grande de la mezcla para formar las tortitas. Cocina por unos 2 minutos vuelta y vuelta hasta que estén doradas. Servir solas o con mermelada y miel.

# Desayunos Saludables

## Granola casera

- Ingredientes

4 tazas de Avena tradicional en hojuelas  
1 ½ taza Almendras partidas (cualquier otro fruto seco)  
½ taza Semillas de maravilla  
½ taza Semillas de calabaza  
¾ taza Pasas o cranberries  
⅓ taza de coco rallado o laminado  
1 cda. Aceite de coco  
3 cdas. de Miel o Panela  
1 cda. de esencia de vainilla  
Especias a gusto es opcional (canela, clavo de olor, nuez moscada, anís, cardamomo)

- Preparación

Primero tostar las hojuelas de avena en la sartén previamente engrasada con aceite de coco. Hasta que estén doradas moviendo constantemente. ¡Reservar!

Repetir el procedimiento con cada fruto seco por separado ya que cada uno se tuesta o dora en tiempos diferentes (3-5 mins aprox.). ¡Reservar!

En la misma sartén colocar la miel de abejas y la esencia de vainilla (también puedes hacer un almíbar con 3 cdas. de panela/azúcar morena y 1 cda. de agua y la vainilla) dejar caramelizar un poco. Añadir la avena, frutos secos, semillas y pasas. Mezclar bien. Por último agregar el coco rallado y la canela en polvo (especias a gusto) y cocinar revolviendo por unos 3 minutos más. Esperar a que se enfríe y vaciar la granola en un recipiente de vidrio hermético. Conservar en lugar fresco y seco hasta por una semana.



OCUPAR LA GRANOLA EN DIVERSAS RECETAS Y MOMENTOS DEL DÍA. SIRVE TANTO COMO BASE PARA UNA PREPARACIÓN DE BARRITAS ENERGÉTICAS COMO PARA UN DESAYUNO SALUDABLE CON BEBIDA VEGETAL + UNA PORCIÓN DE FRUTA Y GRANOLA ¡RIQUÍSIMO!

# Desayunos Saludables

## Mantequilla de maní

- Ingredientes

250 grs de maní tostado sin sal

3 cdas. de panela molida o azúcar morena

1 pizca de sal

- Preparación

En un procesador de alimentos añadir el maní junto a la pizca de sal y triturar durante 3 a 5 minutos, haciendo pausas entre medio para revolver con una cuchara, hasta que el maní suelte sus propios aceites y se forme una pasta cremosa. Finalmente, agregar el endulzante, procesar hasta que se mezcle todo, y listo.

Conservar en un frasco de vidrio en ambiente seco y fresco hasta por 1 semana.

★ **USA TU MANTEQUILLA DE MANÍ EN DIVERSAS PREPARACIONES COMO GALLETAS, ACOMPAÑAMIENTO DEL PAN, RODAJAS DE FRUTA, BATIDOS, AVENA PORRIDGE, ENTRE OTROS ¡TE ENCANTARÁ!**



# Desayunos Saludables

## Porridge de avena (1 porción)

- Ingredientes

¾ taza de avena en hojuelas

1 ½ taza de agua hervida

1 cda. de coco rallado

2 cdas. de pipocas de quínoa o amaranto natural

1 cda. de miel, panela o azúcar morena

1 cda. de semillas de maravilla o sésamo

1 puñado de frutos secos (almendras, nueces)

1 plátano, pera o manzana picado en trocitos

½ taza de berries (opcional)

1 cda. de mantequilla de maní (opcional)

- Preparación

En un bowl colocar la avena junto al agua hervida y dejar reposar por unos 5 minutos. Luego añadir el coco rallado, las pipocas, las semillas y el endulzante, revolver. Finalmente decorar con la mantequilla de maní, frutas y frutos secos ¡Disfrutar!

★ OTRA FORMA DE PREPARAR LA AVENA CONSISTE EN DEJARLA REMOJANDO EN EL AGUA DESDE LA NOCHE ANTERIOR, ASÍ ESTARÁ LISTA PARA EL DESAYUNO AL DÍA SIGUIENTE SIN NECESIDAD DE HERVIRLA, ESTA MANERA ES PREFERIBLE EN VERANO. Y EL OTRO MÉTODO ES EL CLÁSICO, EL CUAL CONSISTE EN COLOCAR LA AVENA Y EL AGUA EN UNA OLLA CHICA Y LLEVARLA A HERVIR A FUEGO MEDIO REVOLVIENDO DE VEZ EN CUANDO. LUEGO LA SACAS Y LE AÑADES LA FRUTA Y DEMÁS INGREDIENTES QUE QUIERAS.



# Desayunos Saludables

## Chia Pudding (1 porción)

- Ingredientes

3 cdas. de semillas de chia

200 ml de horchata vegetal

1 cda. de miel o panela

1 cda. de canela en polvo (opcional)

Toppings para acompañar:

1 puñado de frutos secos (almendras, nueces, semillas de girasol o zapallo)

Fruta (plátano, pera, mango, frutilla, arándanos...)

- Preparación

Mezcla las semillas de chíá y la leche en un frasco de vidrio. Remueve bien para que todas las semillas se impregnen de líquido. Si decides añadir endulzante y canela, este es el momento. Guarda el recipiente en el refrigerador y déjalo reposar unas 2 horas o toda la noche (si decides consumirlo al desayuno, prepararlo la noche anterior es la mejor opción).

Añade el topping de frutas y frutos secos que desees justo antes de comerlo para asegurar que conserva todo su frescor.



# Desayunos Saludables

## Omelette con verduras (1 porción)

- Ingredientes

2 huevos

1 cda. aceite de oliva o coco

½ taza de verduras varias (Cebollín, ciboulette, pimentón verde/rojo, champiñones)

Sal y pimienta a gusto

2 cdas. de agua o bebida vegetal

- Preparación

Primero lavar y picar las verduras elegidas, se recomienda de 2 a 3 ingredientes. En una sartén agregar el aceite de oliva y llevar a fuego medio. Cuando esté caliente incorporar las verduras y saltearlas por 5 minutos, una vez listas retirarlas del fuego.

En un recipiente añadir los huevos, la horchata o agua y revolver hasta que estén mezclados, incorporar la sal y pimienta al gusto. En una sartén agregar un par de cucharaditas de aceite y llevar a fuego medio, una vez caliente agregar los huevos.

Cuando los bordes estén dorados, agrega las verduras y cuando notes que se puede despegar fácilmente con una espátula, procede a doblar la tortilla por la mitad. Por último, debes esperar 3 minutos y volver a darle la vuelta. Déjalo calentar durante 2-3 minutos más aproximadamente y listo.

Servir inmediatamente y disfrutar.



*¿Te gustó?*

*Si quieres más, conoce nuestros servicios*



# Servicios Alquimia & Bienestar



*Cursos para personas que deseen transformar sus vidas*

Jornadas presenciales donde guiamos a las personas para mejorar el desempeño en sus relaciones, salud y dinero a través del equilibrio cuerpo, mente y emociones.

*Programa Sé el cambio que quieres ver en los niños*

Servicio orientado a la comunidad educativa con el fin de mejorar el bienestar y la convivencia mediante habilidades socioemocionales, aprendizaje experiencial y hábitos de vida saludable.



# Sobre Nosotras

Somos Catalina Alarcón y Sofía Yuretic, ambas Coach en Bienestar y Alimentación Consciente. Sin embargo, para llegar hasta aquí hemos vivido un proceso de transformación de años, ya que crecimos en un molde social donde alimentarse con comida procesada era la panacea para el ritmo de vida actual. Adoptamos costumbres y hábitos que debilitaron nuestra energía y salud. Estuvimos años pensando que era normal padecer de gastritis, problemas de colon, intolerancia al gluten, sentirse cansadas y con poco tiempo para uno misma. Por lo que en un momento culmine de nuestras vidas, cada una inició su proceso de autoconocimiento y sanación a través de la alimentación saludable, y lo más sorprendente es que algunos cambios se dieron casi al instante, mejorando nuestra vitalidad y salud de forma sostenible en el tiempo con las herramientas y hábitos que adoptó cada una tanto en lo físico, mental y emocional. Así la vida nos ha reunido para entregarte a ti lo mejor de nuestra experiencia y aprendizajes en este camino, que por cierto, se recorre durante toda la vida.





# Contacto



Contáctanos a  
[bienestarialquimia@gmail.com](mailto:bienestarialquimia@gmail.com)

Síguenos en redes sociales



@alquimiaybienestar

Reñaca, Viña del Mar  
Chile

# *Mañanas sanas y energizantes*

TIPS Y RECETAS PARA MEJORAR TU VIDA

