

A hand is pouring a light green kombucha beverage from a bottle into a glass. The bottle has a yellow label with the text 'VÍVER KOMBUCHA' and '100% NATURAL'. The glass contains ice and a slice of lemon. The background is a solid light blue color.

VÍVER 
KOMBUCHA

EL RETO
MÁS VÍVER

21 DÍAS VIVIENDO MEJOR



EEEEY!

EL OBJETIVO DE ESTE RETO ES...

Nos hace mucha ilusión poder contarte todo sobre este reto que hemos preparado con mucho cariño para que puedas hacerlo junto a nosotros. ¿Todavía no perteneces a la familia Viver? No te preocupes, **solo necesitas tener ganas de cumplirlo y disfrutarlo al máximo.**

Antes de ponerte a tope, vamos a contarte el origen de "El reto más Viver" y cómo vamos a desarrollarlo para que lo entiendas super bien.

¿ESTÁ DEMOSTRADO CIENTÍFICAMENTE? EL ORIGEN DEL RETO

UN EJEMPLO

¿CÓMO LO VAMOS A HACER? PASOS A SEGUIR

NUESTRAS RECOMENDACIONES: LIBROS, RUTINAS...



ORIGEN DEL RETO



neurociencia



Él es

Andrew Huberman

Neurocientífico especializado en neurobiología de la universidad de medicina de Stanford.



- El comportamiento del ser humano está compuesto en un 70% por hábitos. Estos **hábitos** están perfectamente **conectados por neuronas** en nuestro cerebro una vez que ya están formados y por ello los tenemos automatizados (levantarnos, desayunar, vestirnos, etc)."

¿Y CÓMO PUEDO INCLUIR NUEVOS HÁBITOS?

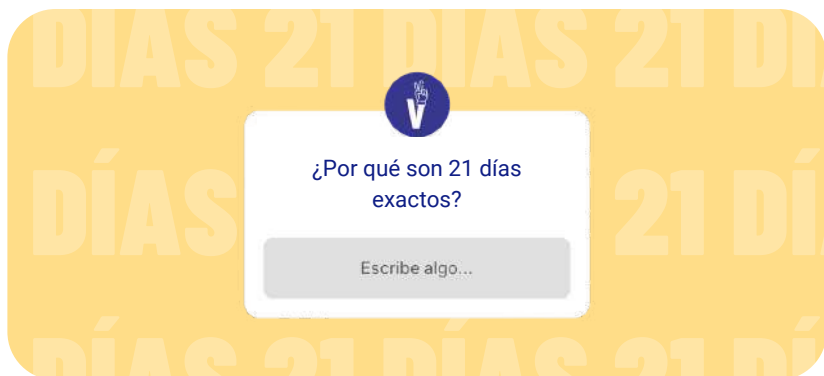
Según Andrew, para incluir hábitos nuevos hay que **generar nuevas conexiones** y por tanto, necesitamos superar la llamada "**fricción límbica**".



Es la que impide que se forme una nueva conexión neuronal porque nos genera ansiedad, pereza, cansancio o estrés.



¿CÓMO CONSEGUIRLO?



Buscamos que nuestro cerebro entienda de forma gradual que estamos incluyendo pequeños cambios en nuestra rutina.

No queremos forzar al cerebro a hacer algo inmediato, ya que para que este pueda ser consciente y almacenar un nuevo hábito necesita tiempo, y según los estudios la durabilidad más eficiente es de 21 días.

¿Y SI UN DÍA NO CUMPLO CON TODO?

¡No pasa nada! no se compensa con el resto de días, ni hay un castigo, ni nada parecido... Solo deberías continuar con tu calendario.



En el calendario digital que incluye este ebook podrás añadir los hábitos que has ido cumpliendo día a día. Además, podrás inspirarte con nuestras recomendaciones para que todo sea más fácil, dinámico y divertido.

¿VEMOS UN EJEMPLO?

Ahora vamos a explicarte paso por paso, con ejemplos y sugerencias, cómo puedes customizar tu propio calendario, según los hábitos que quieras conseguir y siendo muy flexible sobre tu rutina diaria. También vamos a explicarte la división de las fases, por qué son 3 y en qué nos puede ayudar durante el reto.

¡UN DÍA SE COMPLETA CON 3 FASES!

Cada fase dura 8 horas

FASE 1 Las 8 primeras horas del día.

Si te levantas a las 07:00, comprende desde esa hora hasta las 15:00.

Ideal para cumplir con los **propósitos más difíciles** para ti! Aprovecha que tu cerebro tiene más energía en esta fase.



FASE 2 Las 8 horas siguientes.

En este caso, si te levantas a las 07:00 sería de 15:00 a 23:00 horas.

Aquí puedes aprovechar para desarrollar **los hábitos** que requieren **menos concentración y atención**, pero estimulen la parte más **creativa**. ¡Es cuando el cerebro libera serotonina!

FASE 3 Las últimas 8 horas del día.

En este caso, de 23:00 a 07:00.

Es muy importante para que todo el esfuerzo anterior tenga recompensa. ¡ES HORA DE DESCANSAR! Dormir entre 7-8 horas diarias hará más fácil la unión de nuevas conexiones neuronales para adquirir los hábitos. ¿Lo sabías?

PASO 1 **¿NOS PONEMOS CREATIVOS?**

Bébetela una Viver y disfruta del proceso



Escribe 6 nuevos hábitos que te gustaría introducir en tu nueva rutina. Cuanto más medibles y concretos sean mejor, incluso puedes aumentar el tiempo de realización o la cantidad poco a poco. Aquí te proponemos ejemplos que puedes incluir directamente o cambiar para adaptarlo mejor a tu día a día.

¿Te cuesta un poco ponerte a leer, pero cuando lo haces disfrutas muchísimo?

Es la oportunidad perfecta para añadir como hábito nuevo en estos 21 días. Puedes **comenzar por leer 5 páginas primero, después 7, 9** y así vamos aumentando las páginas poquito a poco.

¿Sientes que estás cansado pero no tienes tiempo?

¡Toma este consejo para conseguir un buen descanso! **Di adiós a las pantallas antes de irte a dormir**, relájate leyendo o simplemente cerrando los ojos, inspirando y expirando hasta quedarte dormid@.

¿Te gustaría aprender a meditar?

Es el momento perfecto para comenzar o terminar el día con una pequeña **meditación guiada que te haga dejar tu mente en blanco**, sin pensar en todas las cosas que tienes que hacer y solo enfocarte en tí.



¿Quieres cuidarte un poquito más?

Tomando Viver Kombucha de forma diaria es la forma más fácil y rápida para **equilibrar tu microbiota** intestinal, recuperando vitaminas y minerales tan importantes para el funcionamiento de tu cuerpo.



¿Estás pensando en hacer más ejercicio pero no tienes suficiente tiempo para ir al gimnasio?

No te preocupes que nosotros te ayudamos con **rutinas muy completas y rápidas** para que puedas hacerlas desde casa, en el parque o donde prefieras, esto te ayudará a mantenerte activ@, te ayudará a expulsar serotonina (la hormona de la felicidad) y a sentirte con mayor bienestar y relajación.

¿Te gustaría incluir nuevas recetas a tu dieta pero no quieres complicarte?



tenemos un **mix de recetas** muy ricas y saludables incluidas en las recomendaciones al final del documento, para que solo tengas que elegir cual te apetece más probar

¿Quieres aprender un nuevo idioma pero sin perder mucho tiempo?

Te aconsejamos unas **aplicaciones para el idioma** que quieras, gratuitas y donde tu eliges tu objetivo diario y cómo avanzar.

Estos son algunos de los principales ejemplos de hábitos. Aunque a corto plazo puede parecer un poco tedioso, no te desanimes porque a largo plazo sabrás que ha sido una gran decisión que te ayudará a aumentar tu felicidad y bienestar.

PASO 2 ¡UN MOMENTO!



No tienes que volverte loco haciendo todos cada día

LA CLAVE ES...

REALIZAR ENTRE 4-5 DE LOS 6

AL DÍA

Tú decides cuáles hacer según cómo los hayas repartido en los días de la semana.

EJEMPLO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
Meditar	Meditar	Meditar
1 Viver Kombucha	1 Viver Kombucha	Podcast
Nueva receta	Salir a caminar 9 minutos	Salir a caminar 30 minutos.
Podcast	Leer 9 páginas de un libro.	1 Viver Kombucha
Leer 7 páginas de un libro	Aprender idioma	Leer 11 páginas de un libro

Y así sucesivamente con el resto de días...



PASO 3 ¿CÓMO ME ORGANIZO?

¡Toca distribuir los nuevos hábitos en las 3 fases!



Estos son nuestros ejemplos, pero tú puedes plantearte los propósitos que más te gusten/necesites.

FASE 1 Las 8 primeras horas del día.

- Meditar durante 10 minutos.
- Escuchar un podcast.
- Tomar una Viver.

FASE 2 Las 8 horas siguientes.

- Leer un libro progresivamente.
- Salir a caminar (opcional, aumentar el tiempo).
- Aprender una nueva receta.

FASE 3 Las 8 últimas horas.

- Descanso

No te preocupes que puedes dividir los hábitos en las fases como mejor se adapten a tu rutina diaria, es decir, **si tienes más tiempo libre por la mañana que por la tarde podrás realizar más objetivos durante la Fase 1 y viceversa**. Recuerda que este método es para ayudarte a lograr lo que te propongas, el equipo de Viver Kombucha está para todo lo que necesites.

PASO 4 ¡CASI LO TENEMOS!

¿Quieres saber cuál es el mejor consejo?



CONSEJO



Apunta las horas en las que cumples con tus objetivos. El hábito se adquiere con mayor facilidad si se hace a la misma hora cada día.

En el caso de no poder hacerse así, no pasa nada, simplemente tomará un poco de más tiempo integrarlos en nuestra rutina cotidiana.

PASO 5

LET'S GOOOOOO!!!

Aquí te vamos a proponer un listado en formato pdf descargable con actividades increíbles para que el reto se convierta como en un pequeño juego disfrutándolo al máximo.

RECOMENDACIONES

*Vamos a por tu mejor versión y es que cada vez...
¡Estás más cerca de VIVIR LA VÍVER!*

LIBROS

En la época tan digitalizada que vivimos en la que buscamos que todo sea rápido, corto y directo. ¡Aquí tienes nuestra propuesta! Una serie de libros que te ayudará a adquirir un buen hábito de lectura.

1. **HÁBITOS ATÓMICOS. Cambios pequeños resultados extraordinarios.** (James Clear)
2. **INVICTO. Logra más. Sufre menos.** (Marcos Vazquez)
3. **CÓMO HACER QUE TE PASEN COSAS BUENAS.** (Marian Rojas)
4. **SUPER VIVIR. Vuelve al Origen y Recupera Tu Salud.** (Ricardo y Carlos Stros)
5. **ESTAR BIEN. Aquí y Ahora.** (Luis Rojas Marcos)
6. **VOLVER A EMPEZAR.** (Collen Hoover)
7. **EL LADRÓN DE ROSTROS.** (Ibon Martín)
8. **EL CUCO DE CRISTAL.** (Javier Castillo)
9. **LEJOS DE LUISIANA.** (Luz Gabás)
10. **LA TEORÍA DE LOS ARCHIPIÉLAGOS.** (Alice Kellen)
11. **TRENZA DEL MAR ESMERALDA.** (Brandon Sanderson)
12. **PROYECTO HAIL MARY.** (Andy Weir)
13. **LA RATONERA.** (Agatha Christie)
14. **AMOR Y PAN.** (Paula Melchor)
15. **DE SANGRE Y CENIZAS.** (Jennifer L. Armentrout)



En este reto, buscar ese momento de relajación te favorecerá a mantener tu concentración activa, enriquecer tu vocabulario y creatividad, e incluso prevenir la degeneración cognitiva. **En Viver queremos darle tanta importancia al cuidado de la mente como al del cuerpo.**

TIPS PARA DORMIR MEJOR

¡Estos consejos son avalados por expertos como Andrew Huberman! Es importante que seas consciente de que por simples que parezcan serán muy beneficiosos para tu salud.

- Dejar el **desayuno preparado** para el siguiente día.
- **Apuntar en tu agenda las tareas que tienes** para el día siguiente, así eliminarás preocupaciones mínimas de tu cabeza.
- También podemos incluir una pequeña activación del cuerpo como **caminar durante 30 minutos para despejar la cabeza**, sin que la activación sea muy brusca y no provoque desvelo.
- Recomiendan **hacer una comida ligera antes de descansar para que la digestión no sea pesada.**
- También se recomienda **reducir la ingesta de cafeína, teína y alcohol en las horas previas al descanso.**
- **Tomar una ducha de agua caliente** ya que esto mejora la circulación sanguínea y ayuda a la recuperación muscular y del cansancio.
- Otra recomendación muy importante es el espacio dónde descansamos. Es muy recomendable que sea una **habitación tranquila, fresca, agradable y oscura.**

- **Reducir el contacto con pantallas** 30 O 60 minutos antes de irnos a dormir ayudará a que nuestro cerebro entienda que ha llegado el momento de descansar.
- **Tener una rutina al dormir y al despertarnos** también es un buen aliciente para regular el horario de descanso y actividad de nuestro cuerpo.
- **Cambiar semanalmente las sábanas es una recomendación que ayuda al descanso**, al estar en un sitio agradable y limpio y además reduce la concentración de bacterias y antígenos en el espacio.

MEDITACIÓN



“La verdad en sí misma solo puede ser alcanzada dentro de uno mediante la más profunda meditación y conciencia.”

Buda

BENEFICIOS DE MEDITAR

Según una investigación por la universidad de Wisconsin en colaboración con otras 19 universidades que tuvo lugar en aproximadamente 100 monasterios budistas

Ayuda a la relajación

Mejora la memoria

Facilita tener un sueño de calidad

Relaja la tensión muscular

Contribuye a la mejora del estado anímico

Reduce la presión arterial

Alivia afecciones severas ya sean físicas o mentales

Fortalece la inteligencia emocional

Tal vez no pretendamos llegar a lo más profundo de nuestro ser como Buda, pero **se ha demostrado científicamente** que **la meditación es uno de los mejores caminos para reducir el estrés** provocado por las preocupaciones diarias y la presión del ritmo tan frenético que seguimos, por lo que te proponemos unos pasos de meditación para que los puedas seguir fácilmente.

PASOS PARA APRENDER A MEDITAR



PASO 1 Escoge un sitio tranquilo:

puede ser en silencio, pero si también te ayuda puedes elegir escuchar un mantra, cuencos tibetanos, una meditación guiada e incluso encender una vela.



PASO 2 La postura es importante:

Siéntate con la columna erguida. Puedes sentarte en el suelo, encima de un cojín, en una silla o un sillón, como te sea más cómodo pero sin encorvar la espalda. La idea es que estés bien alinead@, pon tus manos sobre tus muslos con las palmas hacia arriba.



PASO 3 Ponte un tiempo de meditación:

Para que no te sea pesado o incómodo de realizar. Puedes comenzar por meditar durante 5 minutos e ir aumentando poco a poco el tiempo con los días.



PASO 4 Cierra los ojos:

Esto te ayudará a que la concentración sea mayor y facilitar el enfoque en lo que se está realizando.



PASO 5 Respiración:

sigue una respiración normal, inhala y exhala por la nariz, pero no lo hagas profundamente. Recuerda que estamos empezando paso a paso, no tengas prisa por avanzar.

PASO 6 Concéntrate en la respiración:

Pon toda tu atención en la respiración y en tu cuerpo. Pon atención al leve cambio de temperatura del aire al respirar. Poco a poco notarás que tu manera de respirar se hará más pausada al igual que tus pulsaciones. No te preocupes, es totalmente normal, vas por buen camino.

PASO 7 Si te distraes, vuelve a tu respiración:

La idea es que no te pierdas en ningún pensamiento, no lo persigas, ni intentes solucionar nada. Solo deja que fluyan como si gotas en un río se tratasen. Al concentrarte en tu respiración vuelves a la calma, tu cabeza no tiene que pensar en nada más.

PASO 8 Sigue con la respiración hasta que suene la alarma:

Aunque te aparezcan pensamientos suéltalos, déjalos ir. No hagas caso de ningún estímulo externo, cuanto mayor sea tu atención a la respiración mejor será tu momento de meditación y sus beneficios. Aunque si no lo consigues no te preocupes, siempre puedes volver a empezar las veces que lo necesites.

PASO 9 El final de la sesión:

En cuanto suene tu alarma para finalizar la sesión, abre los ojos lentamente, mueve el cuerpo poco a poco y vuelve a entrar en contacto con lo que te rodea. Piensa en que has conseguido plantar cara a tus pensamientos y estar en calma con ellos.



También te incluimos dentro de nuestras **playlist** una dedicada a la meditación para que puedas escoger meditación guiada o música de fondo.

¡Escucha esto!



🤤 RECETAS 🍴

CON LAS 3 S: SABROSAS, SANAS Y SACIANTES

¡Estas recetas que están de rechupete! Son **super variadas** y **para todos los públicos** desde los más peques hasta los adultos más exigentes.



Hemos incluido **recetas veggie y sin gluten**, muchas de ellas de nuestros queridos colaboradores. ¡Ah! Pero no te olvides del complemento estrella, las puedes combinar con una Viver Kombucha de tus sabores favoritos.

SNACKS

¡Estas recetas pueden solucionararte cualquier día como entrantes, medias mañanas o comidas más ligeras!

TOSTAS DE AGUACATE, CHAMPIS Y MANZANA



Ingredientes para 4 tostadas:

- 500 gr de champiñones variados
- 2 manzanas grandes
- Sal, pimienta, aceite de oliva virgen extra
- 4 rebanadas de pan
- 1 aguacate mediano
- 1/2 cebolla morada
- 1 tomate pequeño sin semillas y sin piel
- Zumo de 1/2 lima
- Semillas de granada, cebollino fresco



[LINK AL VIDEO](#)

@la_cocinadeani

RELLENITOS DE ESPINACAS Y QUESO

Ingredientes:

- 6-7 hojas de pasta filo
- 100 gr de espinacas
- 200 gr de guisantes cocidos y escurridos
- 150 gr de queso feta
- 6 cdas de aromáticas (albahaca, eneldo, perejil, menta..)
- Ralladura de 1 limón
- 2 ajos rallados
- 1 huevo batido
- Sal y pimienta molida
- Mantequilla (opcional)



Elaboración:

1. En un bol pon las espinacas troceadas, los guisantes, el queso feta desmigado, las hierbas aromáticas, la ralladura del limón, los ajos y el huevo. Mezcla bien y salpimenta al gusto.
2. Extiende una hoja de pasta filo sobre una superficie. Si quieres puedes pintarla por un lado con mantequilla (opcional).
3. A esa hoja ponle 4 cucharadas de relleno formando una línea en el extremo de la hoja. Enróllala para hacerla un churro y de nuevo sobre sí misma para darle forma redondita. El relleno da para hacer unos 6-7 rollitos.
4. Forra una bandeja con papel vegetal y pon los rollos bien apretados para que no se abran. Hornea a 180°C durante 20-25 minutos o hasta que estén dorados. ¡A disfrutar!

ROLLITOS VIETNAMITAS

Ingredientes:

- Obleas de arroz
- 1 aguacate
- 2 zanahorias ralladas
- 12 langostinos cocidos
- Fideos finos de arroz
- Salsa de soja
- Sazonador de queso



@eltoquedenatalia



Elaboración:

1. Hierve el agua en una olla, una vez que ya está haciendo burbujas, retira del fuego y cuece los fideos de arroz por 4 minutos aproximadamente.
2. Mientras se calienta el agua, prepara el resto de ingredientes bien cortados en tiras para que más adelante solo sea montar los rollitos.
3. Hidratamos bien las obleas con agua caliente y vamos rellenando las con 2 langostinos en el centro, 2 tiras de aguacate, algunas tiras de zanahoria, fideos, un toque del sazónador y se envuelve.
4. Es opcional pero puedes ponerlos un poquito en la sartén para que se doren y estén crujientes. En un bol pequeño echamos salsa de soja y a comer.

NUGGETS VEGANOS

Ingredientes:

- 200 gr guisante texturizado
- 550 ml caldo de verduras
- 70 gr harina de sarraceno
- 20 gr levadura nutricional
- 2 cdtas de ajo en polvo
- 2 cdtas pimentón ahumado
- 2 cdtas de orégano
- ½ cdta de humo líquido



@veganiacos



Elaboración:

1. Calienta el caldo en el microondas a máxima potencia 3 minutos
2. Mezcla en un bowl el guisante texturizado, el ajo en polvo, pimentón y orégano.
3. Añade el caldo, el humo líquido, mezcla bien todo y tapa con un paño para que repose durante 10 minutos.
4. Añade la levadura nutricional, la harina, integra con tus manos hasta que quede una masa homogénea y deja reposar 30 minutos.
5. Precalienta la airfryer a 200°C 5 minutos, haz porciones redondas de la masa de 40 gr aproximadamente dándole forma de nugget y salas a 180°C a 15 minutos. En caso de hacerlas en el horno, precalentar a 200°C y después hornear a 180°C hasta que estén un poquito doraditos.

TOMATE RELLENO DE AGUACATE Y HUEVO

Ingredientes para 2 raciones:

- 2 tomates grandes
- La pulpa de 2 aguacates
- 4 huevos duros
- 100 gr de cous cous preparado
- Aceite de oliva, sal y limón.



@gemma.recetas



Elaboración:

1. Mezcla el cous cous con 200 gr de agua hirviendo y deja reposar 5 minutos. Añade aceite y sal.
2. Hierva otro poco de agua, cuece los huevos, déjalos que se enfríen, péralos y reserva.
3. Vacía los tomates con una cuchara. Pica los huevos duros, mezclalo con el aguacate chafado, añade un poquito de aceite, sal y limón a la mezcla.
4. Rellena los tomates con ayuda de una cuchara. Y listo, solo queda emplatar con un poco de cous cous en la base.

PRINCIPALES:

Estos platos que te proponemos están llenos de nutrientes y sabor y lo mejor de todo es que la mayoría se hacen super rápido y fáciles.

NIDOS DE CHAMPIÑONES

Ingredientes:

- 8 champiñones
- Verduras de tu preferencia para el relleno
- 400 gr de guiso de verduras hecho
- 8 huevos de codorniz
- Queso para gratinar
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta



@paola_cocinasana



Elaboración:

1. Precalienta el horno a 180°C. Lava los champiñones y retira su tronco.
2. Extiende el guiso de verduras sobre un recipiente uniforme apto para horno. Coloca los champiñones limpios y rellénalos con más verduras.
3. Una vez rellenos, espolvorea el queso para gratinar y llévalos al horno a 180°C unos 15-20 minutos.
4. Mientras tanto, en una sartén con aceite de oliva haz los huevos de codorniz a la plancha (precalienta la sartén al máximo y después baja el fuego a una temperatura media y tapa los huevos).
5. Saca los champiñones del horno con cuidado y coloca un huevo encima de cada uno en el momento de servir.

QUICHE

Ingredientes para el relleno

- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 2 zanahorias
- 500 gr de champis
- 3 huevos
- 200 ml de nata para cocinar

Ingredientes para la masa

- 200 gr de harina de trigo
- 80 gr de mantequilla fría
- 90 ml de agua fría



@hoycomemosconisi

Elaboración:

1. Prepara la masa mezclando la harina junto con la mantequilla troceada, hasta que se forme una especie de arenilla. No amasar demasiado. Después, echa el agua, amasa lo menos posible hasta formar una bola, cúbreala con papel film y déjala en la nevera 30 minutos.
2. Mientras tanto preparamos el relleno haciendo un sofrito con todas las verduras y sazónalo con sal y pimienta al gusto.
- 3 .Cuando el sofrito esté listo, mézclalo con los 3 huevos, bate la nata, añádela al sofrito con los huevos y reserva.
4. Sobre una superficie limpia y enharinada, extiende la masa con ayuda de un rodillo o botella de vino hasta que quede bien fina. Colocamos la masa en un recipiente redondo de 15 cm. Pincha toda la masa con un tenedor, cúbreala con papel vegetal y algo de peso para que no suba demasiado.
5. Llevar al horno previamente calentado a 180°C durante 10 minutos. Cuando la masa esté lista, se retira el peso y el papel, vuelcas el relleno y vuelve a meterla en el horno durante 30 minutos más hasta que la veas doradita.

*OPCIONAL: Puedes añadir un poco de queso para gratinar los últimos 5 minutos y quedará increíble.

PIZZA WRAP

Ingredientes:

- Calabacín rallado
- 2 huevos batidos
- Mozzarella
- Salsa de tomate natural
- Jamón york o serrano troceado
- Queso de tu preferencia
- Verdura al gusto
- Sal y pimienta



@bezuri.behealthy



Elaboración:

1. Precalentar el horno a 200°C. Quitar al calabacín rallado el exceso de agua, mezclarlo con los huevos batidos, salpimentar al gusto y añadir mozzarella.
2. En una bandeja de horno, coloca papel vegetal y extiende la mezcla realizada anteriormente, que quede una capa finita y homogénea.
3. Lleva al horno a 200°C hasta que la veas dorarse. La sacas con cuidado de no quemarte y le das la vuelta a la base para rellenarla con salsa de tomate, el queso de tu preferencia, las verduras cortadas y los trozos de jamón.
4. Al horno de nuevo a 200°C unos 5-10 minutos y una vez que esté listo dejar enfriar para disfrutar.

PASTA CON VERDURAS

Ingredientes:

- 1 berenjena
- 1 zanahoria
- 5 ramitos de brócoli
- Pasta integral
- Escamas de pimentón
- Aceite de oliva
- Sal



@comer.realfood



Elaboración:

1. Corta en rodajas la berenjena y métela en agua para que absorba el sabor amargo. Trocea también el brócoli y la zanahoria.
2. Mientras hacemos la berenjena a la plancha, metemos el brócoli y la zanahoria con un chorrito de aceite en el microondas 5 minutos.
3. En una olla de agua hirviendo cuece la pasta de tu preferencia. Una vez cocida, monta el plato poniendo una base de rodajas de berenjena, un poco de pasta y el resto de verduras por encima.
4. Para darle un toque de sabor añade un poquito de aceite y las escamas de pimentón.

POLLO TANDOORI CON ARROZ

Ingredientes para 2 raciones:

- 2 pechugas de pollo
- 2 vasitos de arroz integral al microondas
- 1 cdta de cúrcuma
- 1 cdta de pimentón
- ½ de cdta de garam masala
- 1 cdta de sal
- 1 pinza de jengibre en polvo



@gemma.recetas



Para la salsa:

- 1 yogur natural
- Aceite de oliva
- 1 cdta de hierbas provenzales
- Sal

Elaboración:

1. Corta el pollo en dados, mezcla con chorrillo de aceite y todas las especias. Echalo en un cuenco y deja macerar tapado con papel film en la nevera mínimo 30 minutos.
2. Prepara la salsa de yogur, en un bowl mezcla el yogur natural con un poco de aceite, un pellizco de sal y las hierbas provenzales. Si está demasiado espeso añade un poquito de agua para que la salsa tenga una consistencia más fluida.
3. Cocina en una sartén el pollo marinado a fuego medio hasta que esté doradito y reservalo.
4. Puedes usar el arroz al microondas ya preparado en los vasitos o cocer en una olla pequeña 4 puñaditos de arroz integral.
5. Una vez que esté todo preparado ya solo queda emplatar y si quieres puedes añadirle una ración de verduras de tu preferencia a la plancha o ensalada.

POSTRES:

Por último pero no menos importantes, te proponemos esta sección de postres para que puedas disfrutar de tu momento dulce y saludable cuando quieras:

VASITOS DE LIMÓN

Ingredientes:

Para la **base**:

-80 gr galletas

-15 gr mantequilla derretida

Para el **relleno**:

-40 ml nata para montar

-200 gr queso fresco batido

-5 ml Viver de Limón y Espirulina

Para la **cobertura**:

-55 ml Viver de LyE

-1 lámina de gelatina

-Agua con colorante amarillo alimenticio



[@healthysweets.mp](https://www.instagram.com/healthysweets.mp)

Elaboración:

1. Prepara la base triturando las galletas y mezclalas con la mantequilla derretida. Pon esta mezcla en vasitos pequeños o moldes y reserva.
2. Monta la nata y mezclala con el queso fresco batido con movimientos envolventes, el endulzante y los 5 ml de Viver de limón. Introduce esta mezcla en una manga pastelera y reservalo.
3. Pon a hidratar la lámina de la gelatina en agua, calienta otro poco de agua añade el colorante y la gelatina para que se disuelva bien. Mezclalo con la kombucha de limón y espirulina.
4. Reparte el relleno en los moldes o vasitos que has preparado previamente y llévalos a la nevera 30 minutos.
5. Cuando pase este tiempo, añade la cobertura y vuelve a dejarlos en la nevera mínimo 1 hora antes de comer.

MUFFINS DE PLÁTANO Y NUECES

Ingredientes:

- 2 plátanos maduros
- 4 huevos
- 150 gr dátiles medjoul (4 unidades aprox)
- 140 gr de avena
- 70 gr de nueces troceadas
- 45 ml de aceite de oliva
- 12 gr bicarbonato
- 1 cda de vainilla



@recetasdecocolores



Opcional para la cobertura

- Chocolate negro 85%
- 1 cda aceite de coco

Elaboración:

1. Precalentar el horno a 180°C. Añadir en un vaso para batir los plátanos, los huevos y el aceite. Una vez batido añade los dátiles y la vainilla para volver a batirlos.
2. En un bowl añade la avena, el bicarbonato y la mezcla que hemos batido. Remueve con movimientos envolventes hasta que todo se quede bien integrado y añade las nueces troceadas.
3. Pasalo a un molde de muffins para hornear a 180°C 20 minutos aprox o hasta que estén listos. Una vez saques los muffins déjalos enfriar.
4. Mientras puedes preparar la cobertura calentando el chocolate con la cucharada de aceite de coco. Si lo haces en el microondas hazlo de minuto en minuto para que no se te queme el chocolate.
5. Cuando ya estén fríos puedes decorarlos mojando la parte superior en el chocolate y añadiendo trocitos de nueces.

TARTA DE MANZANA

Ingredientes:

- 6 manzanas pequeñas y peladas (1 para decorar)
- 4 huevos
- 1 taza de copos de avena sin gluten
- ½ taza de aceite de oliva
- ¼ taza de azúcar de coco
- 1 cda de canela
- 1 cda de bicarbonato
- Zumo de medio limón
- Pizca de sal marina



@voilaelisa



Elaboración:

1. En un procesador de alimentos triturar todos los ingredientes menos 1 de las manzanas para decorar.
2. Una vez bien triturado y mezclado, verter la mezcla en un molde alto forrado con papel vegetal.
3. Añadir la manzana cortada en láminas para decorar hasta cubrir la parte superior.
4. Hornear durante 45 minutos a 180°C arriba y abajo. Hacer la prueba del cuchillo para comprobar que se hace bien por dentro.
5. Cuando salga limpio el cuchillo, retirar del horno y dejar enfriar. Ya está listo para desmoldar y comer.

MAXI TORTITA

Ingredientes:

- 1 huevo L
- ½ banana madura
- 20 ml de leche
- 30 gr avena molina
- 7 gr cacao puro desgrasado
- 1 cda levadura
- Pasta de dátiles o stevia al gusto



@nievesrizzardi



Para la cobertura:

- Yogur griego natural light
- Cacahuete en polvo
- Gotas de Stevia
- Chocolate 85% rallado
- Frutilla de preferencia

Elaboración:

1. Batir muy bien en huevo. Agregar la banana triturada y mezclar.
2. Tamizar la avena y mezclar con el resto de ingredientes secos. Añadir la mezcla anterior poco a poco, alternando con la leche.
3. Colocar toda la mezcla en una sartén antiadherente a fuego bajo con un poquito de aceite y tapar.
4. Cuando veas que se forman burbujas dale la vuelta y déjala cocinar durante 2 minutos más.
5. Una vez lista por ambos lados ya solo queda emplatar. Mezcla el yogur con la Stevia y el cacahuete en polvo. Añade la cobertura a la tortita, pon alguna fruta troceada y un poquito de chocolate rallado.

FLAN DE CHOCOLATE Y AVELLANAS

Ingredientes para 6 porciones:

- 3 huevos XL
- 300 ml leche templada
- 50 gr chocolate derretido
- 50 gr crema de avellanas
- Avellanas troceadas
- Miel
- 50 gr eritritol



@marisel.orozco



Elaboración:

1. Calentar durante 30 seg la leche para que se ponga tibia. En un vaso de batir mezclar con el resto de ingredientes hasta que se integren.
2. Repartir esta mezcla en vasitos individuales añadiendo una cdta de miel en cada uno previamente, preparar una bandeja apta para horno cubierta de agua hasta la mitad y poner los vasitos.
3. Llevar al horno a 160°C durante 35 minutos. Una vez estén listos retirar del horno con mucho cuidado y dejar enfriar a temperatura ambiente. Después, guárdalos en la nevera mínimo 1 hora antes de comer.
4. Delmodalos en un plato y decora con trocitos de avellanas.



SALUD INTESTINAL

Nuestra **microbiota intestinal** es la encargada de **regular la digestión** en el cuerpo para que este pueda absorber correctamente los nutrientes, vitaminas y minerales de los alimentos que ingerimos y desechar sin problemas lo que no necesita nuestro organismo para funcionar. Hay veces que sufrimos de molestias en el estómago o intestino que son bastante comunes y se reflejan en nuestro estado de ánimo, actividad o la piel.

Las **propiedades de nuestra Viver kombucha** están producidas a conciencia para que tu **microbiota las absorba perfectamente**. Gracias a sus **probióticos naturales** no deja cabida a bacterias que puedan crear infección, elimina la inflamación y malestar intestinal, además tu flora estará regulada. Además, **puedes tomarla en cualquier momento del día**: para desayunar, como snack, antes o después de la comida y/o cena, en la merienda, después de hacer ejercicio, mientras estás en ayunas o en tus reuniones. Tú eliges cómo y cuándo tomarla.

TIPS PARA MEJORAR TU SALUD INTERNA SEGÚN LOS EXPERTOS



TIPS

1. Tomar alimentos o bebidas fermentadas con regularidad como la kombucha o el kéfir
2. Aumentar tu ingesta de frutas y verduras
3. Incrementar tus bacterias beneficiosas (polifenoles) con el té negro.
4. Comer mucho pescado.
5. Reducir el consumo de edulcorantes.
6. Ingerir menos alimentos con muchos conservantes y aditivos.
7. Escoger fibra y granos enteros.
8. Hidratarte muchísimo.
9. Mover tu cuerpo: salir a caminar, rutina de ejercicios, bailar, etc.
10. Hidroterapia, realizar baños revitalizantes.

RUTINAS DE EJERCICIO



Para sentirte a tope

Hay que moverse, siempre **teniendo en cuenta tus posibilidades**, tu actual condición física y por supuesto tus preferencias. **Todo lo que signifique combinar buena alimentación con movimiento suma.**

Nosotros te proponemos rutinas de todo un poco, desde más sencillas hasta más complejas. Tu decides cual quieres hacer, todas son aptas para realizarlas en casa, en el gimnasio o al aire libre, con o sin compañía. Y tenemos una playlist preparada para motivarte mucho más.

RUTINA DE CAMINATA DIARIA



@soymaratonista

***Puedes empezar por 15 minutos diarios e ir incrementando 5 minutos según tu flexibilidad de tiempo*

- 1 Comienza andando a un paso moderado para que tu corazón note que estás moviéndote pero sin llegar a jadear o tener una respiración muy agitada.
- 2 Añade 5 minutos más cada día hasta llegar a caminar 30 minutos.

- 3 Una vez que te has acostumbrado aumenta el ritmo del paso más acelerado caminando 15 minutos.
- 4 A este ritmo acelerado, cada día suma 5 minutos más de caminata hasta llegar a caminar 30 minutos.

Si te cansas, baja el ritmo del paso a moderado pero mantén el tiempo que te toca andar. Al siguiente día puedes volver a intentarlo a un ritmo más acelerado.

RUTINA SENCILLA



**Estos ejercicios son sin impacto y muy controlados.*

***Puedes hacer 20 repeticiones de cada ejercicio. Repite la secuencia 3 veces*

@buddyfit_es



- 1 **Rodillas arriba:** Usa un sofá o silla, que sea estable. Subiremos los pies de manera alterna, tocando y bajando sin añadir velocidad.
- 2 **Sentadilla con apoyo:** Los pies deben estar separados a la distancia de nuestras caderas. Siéntate y levántate en el sofá o silla lentamente, con mucho control sobre los movimientos.
- 3 **Toque de tobillos:** Mantente de pie, sube y baja los pies a la altura de tus rodillas tocando tus talones de manera alterna con la mano contraria.

VER VIDEO

