



# **Deja de fumar en 11 días**

**Proteínas, alimentos y jugos para limpiar tus pulmones**



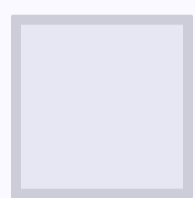
# Capítulo

# 1

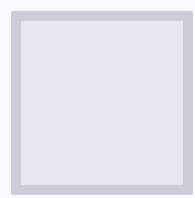
**El desafío de dejar el  
cigarro**



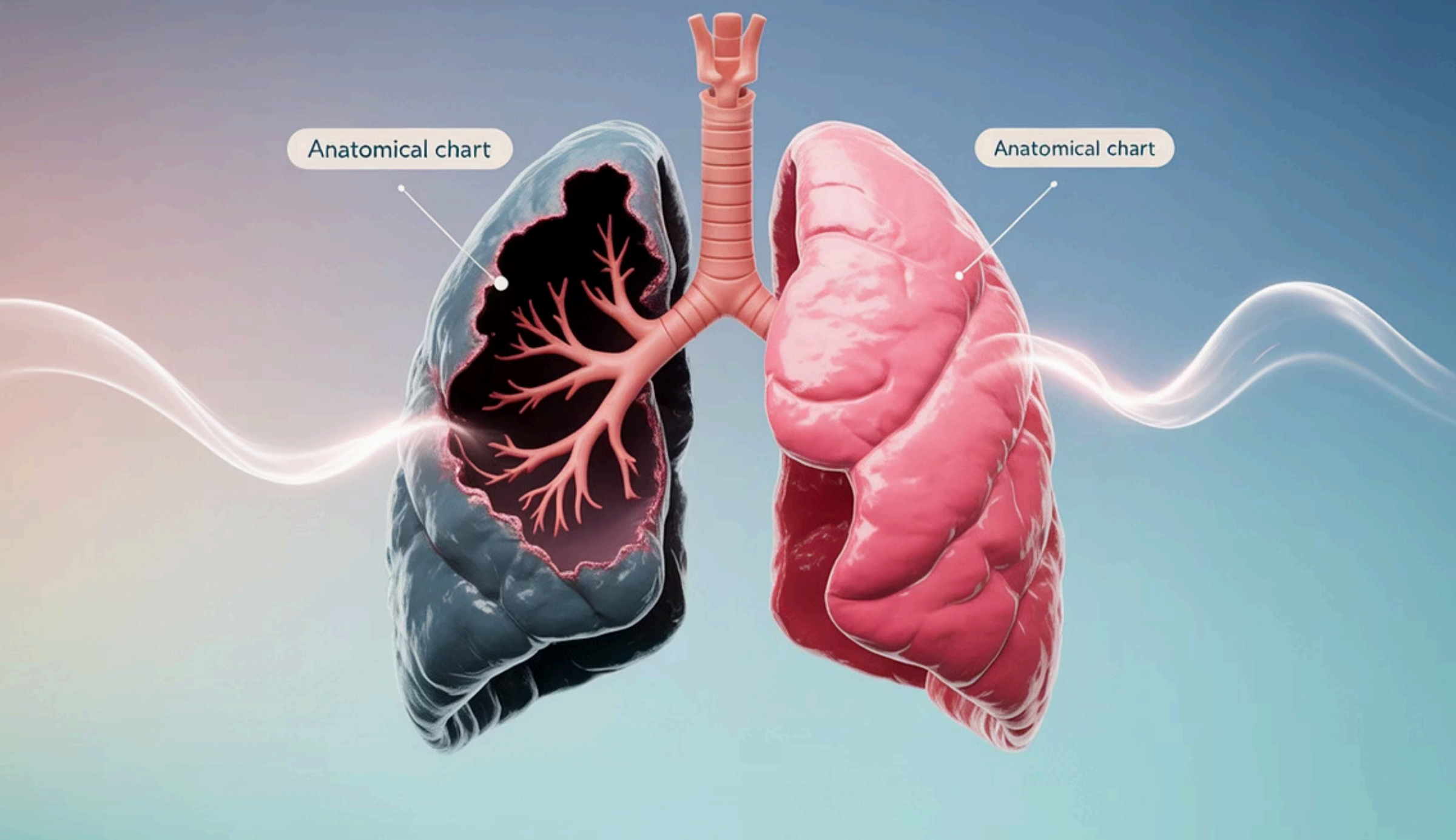
# La nicotina llega al cerebro en 7 segundos



**Tan rápida como la cocaína, crea una adicción poderosa**



**Los primeros días sin fumar son los más difíciles, pero cada día mejora**



**Tu cuerpo puede sanar**

# Beneficios inmediatos al dejar de fumar



---

**20 minutos**

Presión y pulso normalizados



---

**2 horas**

Nicotina desaparece de la sangre



---

**8 horas**

Oxígeno en sangre se normaliza



# Capítulo 2

**Cronograma matutino  
para controlar el deseo  
de fumar**

# **Día 1 a 11: Desayuno con proteínas**

**1**

**7:00 am**

**Omelette con claras y espinacas  
(proteína + antioxidantes)**

**2**

**7:30 am**

**Yogur natural con nueces y semillas  
de chía**

**3**

**8:00 am**

**Té verde o agua con limón para  
hidratar**

# Proteínas clave para el desayuno

## Huevos

Ricos en tirosina, ayudan a producir dopamina

## Yogur griego

Mejora la flora intestinal y reduce ansiedad

## Nueces y semillas

Aportan magnesio para calmar nervios



**Desayuno que controla el  
deseo**



## **Día 4 a 7: Añade legumbres y quinoa**

**Garbanzos o lentejas en ensalada o puré**

**Quinoa cocida con verduras y huevo duro**

**Estos alimentos estabilizan el azúcar y reducen antojos**



## **Día 8 a 11: Incorpora pescado y tofu**



**Filete de pescado blanco o salmón a la plancha**



**Tofu salteado con brócoli y jengibre**

**Proteínas que reparan tejidos y mejoran la  
función pulmonar**



# Capítulo

# 3

## **10 alimentos que aceleran la desintoxicación**

**(¡probablemente ya los tienes!)**



# **1. Cilantro**

**Elimina metales pesados acumulados por fumar.  
Favorece la limpieza del organismo**



## **2. Brócoli**

**Rico en sulforafano, potente antioxidante pulmonar**



### **3. Jengibre**

**Reduce inflamación y mejora la circulación sanguínea**



## **4. Limón**

**Estimula el hígado para eliminar toxinas**



## **5. Ajo**

**Desintoxicante natural y refuerza el sistema inmunológico**



## **6. Té verde**

**Antioxidantes que ayudan a reparar daños celulares**



## **7. Zanahoria**

**Vitamina A para regenerar tejidos pulmonares**



## **8. Manzana**

**Pectina que ayuda a eliminar toxinas del cuerpo**



## **9. Pepino**

**Hidratante y diurético natural para eliminar residuos**



## **10. Agua**

**Fundamental para activar riñones e hígado en la limpieza**



**Tu despensa detox**



# Capítulo

# 4

**4 jugos asiáticos para  
limpiar y reparar tus  
pulmones**



# Jugo 1: Limón, jengibre y pepino

## Ingredientes

- 1 limón exprimido
- 1 trozo pequeño de jengibre fresco
- 1/2 pepino
- Agua y hielo al gusto

**Propiedades: desinflama y limpia toxinas**



## **Jugo 2: Zanahoria, manzana y cúrcuma**

### **Ingredientes**

- 2 zanahorias
- 1 manzana verde
- 1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo
- Agua para licuar

**Propiedades: antioxidante y regenerador pulmonar**



# Jugo 3: Té verde frío con menta y limón

## Ingredientes

- Té verde preparado y frío
- Hojas de menta fresca
- Jugo de 1 limón
- Endulzar con stevia si se desea

**Propiedades: antioxidante y refrescante**



# Jugo 4: Piña, cilantro y jengibre

## Ingredientes

- 2 rodajas de piña
- Un puñado de cilantro fresco
- 1 trozo pequeño de jengibre
- Agua para licuar

**Propiedades:** elimina metales pesados y mejora la respiración



# Cómo preparar estos jugos

- **Usar ingredientes frescos y orgánicos si es posible**
- **Beber en ayunas o entre comidas para máxima absorción**
- **Mantener hidratación constante durante el día**



  
activelife

# Find your flow.®

# Capítulo

# 5

**Consejos adicionales  
para acelerar la  
recuperación**



# **Evita café y alcohol en el proceso**

**Pueden aumentar la ansiedad y el deseo de fumar**



# **Mantén snacks saludables a mano**

**Palitos de zanahoria, pepino o frutos secos para  
calmar antojos**



# **Practica ejercicios suaves**

**Caminar o yoga para mejorar la respiración y  
ánimo**



# **Distráete en momentos de ansiedad**

**Usa técnicas de respiración o actividades manuales**



Your journey. Our support.

**Flourish**  
FINANCIAL

# Capítulo 6

**Testimonios y  
motivación real**



**"Después de 3 días sin fumar, mi olfato y gusto mejoraron notablemente"**

**- Ana M.**

# bloom<sup>®</sup>

fuel your flow.



**"Los jugos me ayudaron a sentirme más ligera y con más energía"**

**- Carlos R.**



**"Seguir el cronograma matutino me dio control sobre mis ganas de fumar"**

**- Laura G.**



Your daily dose of sunshine,

**Tú también puedes lograrlo**



# Capítulo

# 7

**Resumen del plan de 11 días**



## **Día 1-3**

**Proteínas simples y jugos detox para iniciar limpieza**



**Día 4-7**

**Incrementa legumbres y verduras  
antioxidantes**



**Día 8-11**

**Añade pescados y tofu para reparar tejidos**



## **Consume diariamente los 10 alimentos detox**

**Para acelerar el proceso de limpieza**



## **Bebe los jugos asiáticos**

**Para limpiar pulmones y mejorar la respiración**



**Mantente hidratado**

**Evita café y alcohol para reducir recaídas**



How can I manage stress?

Bloom offers meditation and personal coping

Bloom offers guided meditation and breathing strategies.

Bloom offers meditations personalized to you.

  
Bloom

FIND YOUR CALM

# Capítulo

# 8

## Preguntas frecuentes



## **¿Puedo sustituir algún alimento?**

**Sí, siempre que mantengas proteínas y antioxidantes similares**



## **¿Qué hacer si tengo mucha ansiedad?**

**Incrementa agua, come snacks saludables y realiza respiraciones profundas**



## ¿Cuándo veré resultados?

Mejoras en olfato y gusto en 2 días, respiración en 3 semanas



## **¿Puedo combinar con terapia médica?**

**Sí, consulta a tu médico para apoyo farmacológico si es necesario**



# Capítulo

# 9

**Mitos y verdades sobre  
dejar de fumar**



**Mito: "Voy a engordar mucho"**

**Realidad:** aumento moderado de peso es normal y controlable



**Mito: "No puedo vivir sin café"**

**Realidad:** reducir café ayuda a evitar ansiedad y recaídas

# Breathe Easy

Your journey to a healthier you



**Mito: "Solo con fuerza de voluntad basta"**

**Realidad:** apoyo nutricional y hábitos saludables son clave

BreatheEasy®

Nourish your Lungs,  
Embrace Life,



**Mito: "Los jugos no sirven para limpiar pulmones"**

**Realidad:** antioxidantes y nutrientes ayudan a reparar tejidos



# Capítulo 10

**Inspiración final**



**Cada día sin fumar**

**Es una victoria para tu salud y  
tu vida**



**Usa este plan**

**Para recuperar tu cuerpo y tu libertad**



**¡Empieza hoy!**

**Tu futuro sin humo comienza  
con un desayuno saludable**

**¡Comparte este post si te ayudó y etiqueta a  
alguien que lo necesite!**