

#YO PUEDO



con la

DRA. *Cocó*





INDICE

Capítulo 1	4
Capítulo 2	8
Capítulo 3	12
Capítulo 4	16
Capítulo 5	22
Capítulo 6	28
Capítulo 7	32
Capítulo 8	34
Capítulo 9	38
Capítulo 10	46
Capítulo 11	56
Capítulo 12	58
Capítulo 13	60
Lista de Compras	62
Recetas	66



Capítulo 1

#YO PUEDO
con la
DRA. *Cocó*

Silvia no podía evitar compararse a otras mujeres, si atendía una reunión social, tras su sonrisa fingida se escondía un malestar que la destrozaba. Silvia no era la mujer de hace solo unos años atrás donde ella se podía mirar al espejo con orgullo, donde salir y disfrutar con su familia era una oportunidad para lucirse, reír, ver a los niños corretear y darle las gracias a Dios por tener una vida tan repleta de bendiciones.

Ahora **Silvia** solo se quería aislar, no tenía ganas de nada, levantarse de la cama y salir de casa eran todo un reto. La vitalidad de hace unos años se había desvanecido como el rocío de las mañanas desaparece con el calor del sol, y en lugar de darle gracias a Dios por poder disfrutar de una vida repleta de bendiciones **Silvia** solo quería estar sola.

Silvia sabía que hacer ejercicio podía ayudarle a sentirse más energética, a estar en forma y mejorar su salud, pero la idea de ponerse ropa atlética, de ir a un gimnasio lleno de mu-

jes con cuerpos mejores al suyo y estar rodeada de espejos era aterradora.

El sobre peso no era el único problema al que Silvia se enfrentaba, la obesidad había precipitado una cascada de condiciones inflamatorias que jamás pensó que iban a afectarle. *Pre-diabetes, triglicéridos elevados, presión alta, hígado graso y depresión* como resultado a sentirse sin ánimo para nada.

Silvia había perdido su autoestima, se sentía fea, gorda, poco atractiva avergonzada de la realidad. **Silvia** era una mujer sin autocontrol. Si le ponían en frente un dulce, un pan, cualquier cosa que no era sana, que engordaba que ella sabía que no debería consumir, **Silvia** no sabía como decir que no. Silvia se sentía como un perro ansioso por su próxima galleta, nunca satisfecho y siempre listo para el próximo bocado.

Pero a diferencia de los animales **Silvia** se sentía culpable, débil y molesta consigo mismo por no poder decir que **NO**, por comer como una mascota que ni siquiera saborea la comida, se la come porque se la ponen en frente y menea la cola para que le den más.



Silvia.....

Pero lo más triste es que aunque Silvia conocía su problema y lo que lo causaba, Silvia no sabía como romper ese ciclo vicioso, Silvia era víctima del peor de los enemigos, su mente.

¿Te has sentido alguna vez como Silvia?

Si estás leyendo este libro es porque lo has intentado todo y nada te ha funcionado, y lo que es más quieres hacer un cambio radical que te permita volver a tener la energía que sentías hace unos años.

¿Te imaginas poder volverte a mirar al espejo y sentir el orgullo de saber que tu cuerpo por fin se siente esbelto sano y repleto de energía?

YO PUEDO lo he creado especialmente para ti porque quieres ser **REAL NO IDEAL** porque tienes un interés sincero en vivir más sano, en evitar y combatir de modo natural condiciones como la artritis, las migrañas, la diabetes, el hígado graso, la obesidad, el lupus, el mal funcionamiento de la glándula tiroidea o el cáncer.

¿Te imaginas volver a mirarte al espejo sin sentir desaliento sin sentirte menos por NO tener el aspecto y vitalidad que antes veías reflejadas al mirarte?. No estoy hablando de la edad, me refiero al aspecto poco sano, de sobre peso y agotamiento.

Los años van pasando para todos pero no todos los reflejan igual. Con **YO PUEDO** te voy a demostrar como **TU PUEDES** volver a sentirte saludable, con la energía que necesitas para disfrutar de largos paseos, de jugar en el parque con los niños o de ir de compras sin sentir el agotamiento que tienes ahora solo después de un par de horas de estar fuera de casa.

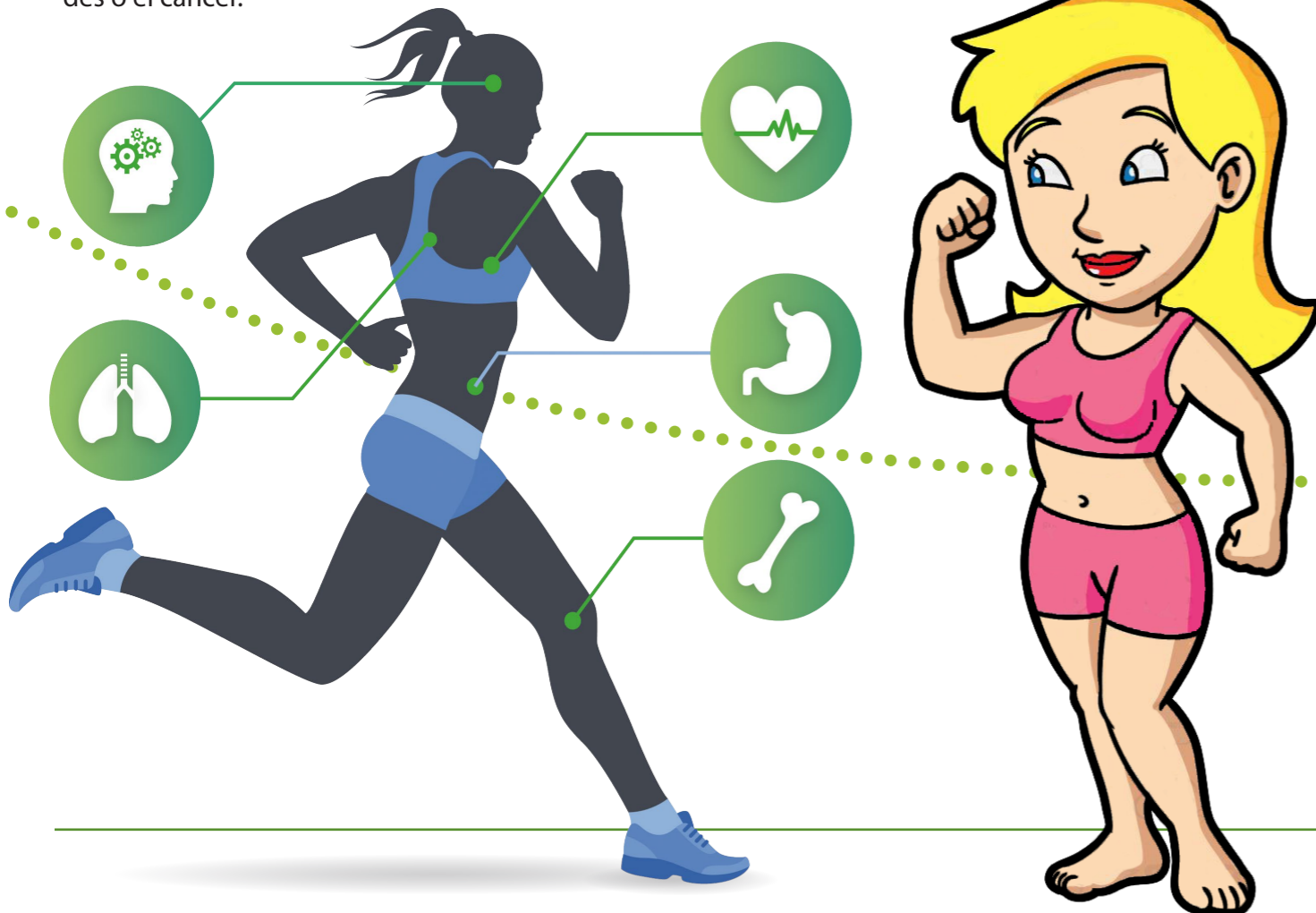
El experto en fitness Jack LaLanne que vivió casi 100 años dedicó su carrera a demostrar con énfasis los beneficios de comer sano y mantenerse activo. LaLanne solía decir que la actividad es rey, la nutrición es reina y que si unes a los dos entonces tienes tu propio reino.

YO PUEDO no es un programa de ejercicios, pero estoy de acuerdo *don LaLanne*, la actividad física es fundamental para mantener un cuerpo sano un. Pero un plan de ejercicios por si solo no te va a dar salud si no cambias de estilo de vida ahí la importancia de mantenerse activo por lo menos 30 minutos 3 veces por semana y de comer sano todos los días del año.

Algunas actividades fáciles de practicar a cualquier edad son caminar, salir a jugar con los niños, correr con tus nietos. Lo importante es moverse, que mantengas una actividad como la que tenían las personas hace 100 años cuando los gimnasios todavía no existían y las enfermedades de corazón, el cáncer y la diabetes a penas se conocían.

Nuestros abuelos no se metían en un GYM para levantar pesas, pero tampoco tenían una vida sedentaria como la nuestra. Ellos se movían y eso es lo que quiero que tu hagas por unos 30 minutos al día por lo menos 3 veces por semana.

3x
Semana



#YO PUEDO
con la
DRA. Cocola



Capítulo 2

#YO PUEDO

con la
DRA. *Cocó*

No es oro todo lo que brilla

Tu cuerpo necesita ciertos elementos clave que son básicos para poder quemar grasa y crear energía. Como **Silvia**, las mujeres nos solemos comparar con otras mujeres. Puede ser devastador no sentirse a la par, pero no te fijes solo en el aspecto físico, lo más importante es tener salud y sentirse bien en el cuerpo con el que hemos nacido, no estar gordo pero tampoco estar demasiado delgado.

Una mujer con un físico perfecto no necesariamente tiene salud. **YO PUEDO** se concentra en poder alimentarse de un modo sencillo, realista y sano. **YO PUEDO** hace que sientas el logro de quemar grasa del vientre, las caderas y cintura como resultado de vivir más sano.

Si tienes un cuerpo perfecto pero no tienes salud y energía, no tienes ganas de salir, de jugar con tus hijos, con tus nietos, de involucrarte en actividades físicas, no tienes ganas de nada. Si tienes mucho dinero pero no tie-

nes salud, el dinero pierde su valor y aunque lo poseas todo materialmente, el mejor teléfono, el mejor coche, la mejor casa, el mejor televisor, todo eso no significa nada en absoluto porque no puedes disfrutarlo.

Las personas que tienen un cuerpo esbelto no siempre tienen salud o felicidad, la salud nace a raíz de la buena alimentación y en **YO PUEDO** vas a aprender como puedes alimentarte para conseguir tu mejor cuerpo.

La falta de salud causa ansiedad y depresión porque te impide hacer las cosas que podías hacer antes, cosas normales como estar derecho por periodos extendidos, subir y bajar escaleras, ir de compras sin agotarte, incluso las relaciones íntimas de pareja se ven afectadas cuando perdemos la salud.

Cuando tenemos salud solemos olvidar como cuidarla, descuidamos nuestra alimentación, abusamos las comidas rápidas, no respetamos el ciclo natural de nuestro cuerpo para descansar 8 horas...



Cuando nos enfermamos, es cuando pensamos en el pasado en lo poco que apreciamos lo que teníamos y lo muy agradecidos que estaríamos por volver a disfrutarlo. Pero tú no eres así, tu tienes la determinación para hacer ese cambio en el que tanto has estado pensando. Tú sabes que es ahora o nunca. Por eso he creado **YO PUEDO**.

YO PUEDO = MOTIVACIÓN

Sé que sientes emoción por empezar ya, y que la tentación de ir a la sección recetas sin leer el libro es grande. No te preocupes, entiendo como te sientes, yo lo he hecho con otros libros. Pero leer este manual de principio a fin es fundamental para que **YO PUEDO** sea tu solución permanente no una dieta **YO-YO**

Al leerlo por completo no solo triplicarás tu motivación sino que descubrirás porqué para hacer cambios permanentes es necesario romper con tus viejos hábitos y cuales son los trucos para no regresar a ellos.

YO PUEDO es un programa equilibrado en el que utilizamos lo que nos da la naturaleza para encender las células anti-inflamatorias y regenerativas y para darle a cada molécula la nutrición que necesita para funcionar correctamente.

¿Sabías que actualmente millones de personas sufren de enfermedades y dolores totalmente prevenibles, condiciones causadas por el propio sistema inmune?

Si, no son condiciones causadas por agentes externos, nosotros mismos somos los principales agentes de culpa, no por nuestro error si no por nuestra ignorancia.



#YO PUEDO
con la
DRA. *Cocó*

El Alimento Es Medicina

Cuando tu cuerpo recibe alimento pero **NO NUTRICIÓN** poco a poco empieza a mal funcionar. Imagínate que a tu coche en lugar de gasolina le echaras café y esperararas que todo funcionara con total normalidad.

Los dolores digestivos, dolores de articulaciones, el vientre inflamado, el hígado graso, la diabetes, la artritis reumatoide, la sclerosis multiple, la enfermedad celíaca y de Crohn, endometriosis, fibromyalgia, todas las enfermedades que afectan la glándula tiroides, la psoriasis o el lupus son solo algunas de las enfermedades que tu propio cuerpo causa cuando no se le alimenta bien.

Estas condiciones precipitadas por una nutrición pobre son condiciones que reflejan la necesidad de un cambio, y que pueden desaparecer con una alimentación rica en alimentos vivos.



Capítulo 3

#YO PUEDO
con la
DRA. *Cocó*

Porqué Los Dolores Físicos No Se Pueden Ignorar

Silvia, de quien te hablaba al principio no disfrutaba de su vida por los muchos achaques físicos que tenía. El ciclo vicioso de las malas decisiones y el declive en la salud solo empeoran si no se les pone fin. Los dolores que aparecen de modo esporádico pueden convertirse en malestares crónicos al no hacer cambios de vida a tiempo.

Un dolor es una señal de alerta. Para ilustrarlo imagínate que estás conduciendo y de repente se ilumina una bombilla roja y parpadeante junto con un pitido intermitente en el tablero de instrumentos de tu automóvil.

Obviamente lo primero que harías sería parar el coche, estacionarte y revisar que todo estuviera en orden, si encontraras algo que pudiera arriesgar el conducirlo seguramente lo llevarías al mecánico para que lo reparara.

Ahora imagínate que estás haciendo un viaje en tu automóvil, de repente empiezas a escuchar un pitido intermitente y notas que varias bombillas rojas se encienden en el tablero de instrumentos.

Esta vez en lugar de verificar que todo esté en orden, te estacionas, abres el capó del motor, cortas los cables que producen el pitido y utilizando un pedazo de adhesivo para cubrir las luces que parpadean y así no verlas. Ignorar esas señales podría costarte la vida, si por ejemplo esas luces intermitentes indicaran que los frenos no están funcionando o que las puertas no están cerradas.

Si tienes un dolor y tomas una pastilla para no sentirlo es como ignorar la luz roja y parpadeante, como ponerle un adhesivo para que no te moleste la iluminación parpadeante sin realmente preguntarte si hay algo serio que lo está causando.

Somos lo que comemos

Hasta cierto punto todos reconocemos que la alimentación juega un papel fundamental en nuestro cuerpo pero son muy pocas las personas que realmente valoran la gran importancia que nuestros alimentos juegan en nuestra salud. La salud o la falta de ella nacen a partir de cada una de nuestras comidas. Comer una ensalada cada dos días rociada con salsa no te va a dar la salud que estás buscando. Para conseguir salud necesitamos prestarle atención a todo lo que introducimos en nuestra boca cada día.



Te lo voy a ilustrar. Si tienes coche seguro que tu o alguien de confianza revisa el aceite con regularidad. Imagínate que al revisarlo notas que está casi vacío que necesitar añadirle más aceite al motor. Miras tu reloj y te das cuenta de que es tarde y vas con prisas así que decides añadir al motor lo único que tienes a mano que sabes que es para autos, líquido limpia parabrisas.

¿Verdad que sería inconcebible que le dieras a tu coche ese trato? Estoy segura que jamás verterías un líquido que tu motor no pudiera usar. Sin embargo, por algún motivo a nuestro cuerpo lo sometemos a todo tipo de abusos y le echamos todo tipo de cosas que no puede usar.

En lugar de comida con nutrientes vivos, lo alimentamos con comida rápida varias veces por semana, en lugar de agua pura, lo hidratamos con refrescos soda y jugos de frutas altos en azúcares y sin ningún tipo de nutrición y luego lo inflamamos a pastillas cuando se queja y nos causa dolor.

**Pero "SI NO CUIDAS DE TU CUERPO
¿DONDE VAS A VIVIR?"**

Medios de comunicación y la salud

No es culpa tuya, entiendo tu frustración y sé como te sientes pero tú eres víctima de los muchos engaños de las grandes multinacionales. Estas empresas son propiedad de miles de accionistas que tienen como único fin sus ganancias económicas, no tu salud.

La publicidad engañosa nos influye presentando lo que es malo como bueno.

**¿De veras?
¿Te has parado a pensar quien se beneficia de esas mentiras?**

Las grandes multinacionales gastan millones de dólares anualmente para convencernos de que los cereales para el desayuno fabricados con trigo GMO (genéticamente modificado) y cargados de azúcar son ideales para una nutrición equilibrada, que si regalas un refresco soda eres una persona que piensa en los demás, o que los efectos secundarios de una medicación para reducir el colesterol o regular la presión sanguínea, no son importantes.

Los anuncios muestran realidades ficticias para afectar nuestro subconsciente para que sin darnos cuenta le quitemos la importancia a las verdades que nuestro consciente conoce. Un anuncio de una cadena de comida rápida te muestra familias felices, con niños saludables y nunca obesos, correteando, y dándoles abrazos a sus papis.

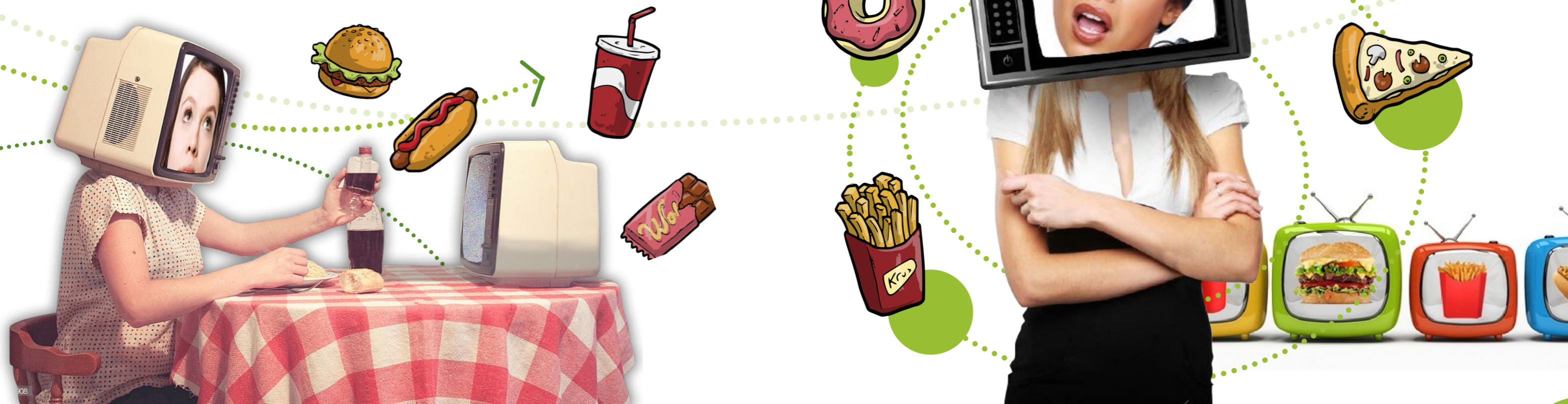
Un anuncio de un medicamento para regular la presión te muestra una pareja feliz, sonriente, llena de energía y vitalidad mientras una voz monótona detalla los efectos secundarios que pueden producir. Los ojos ocupan nuestra mente con las imágenes de esa realidad ficticia de felicidad en las que las grandes farmacéuticas prefieren que te concentres.

Imagínate que las escenas visuales de la publicidad para un medicamento reflejaran los efectos secundarios que la voz monótona está detallando. Si tus ojos y tus oídos recibieran el mismo mensaje las grandes farmacéuticas venderían mucho menos.

Si esos anuncios de comida rápida mostraran la realidad de lo que sus alimentos producen, obesidad, diabetes infantil e hígado graso, muchos padres se lo pensarían dos veces antes de arriesgar el futuro de sus hijos y empeorar su propia salud.

Pero ¿cuánto negocio hay en que siembras raíz de jengibre en una maceta para combatir el cáncer o que en lugar de vacunarte contra la gripe tomes plantas que fortalecen tu sistema inmune y te prepares ensaladas de espinacas?.

Las decisiones que hasta ahora has estado tomando han sido influenciadas por la sociedad en que vivimos que nos manipula mediante los medios de comunicación donde te presentan los alimentos basura como fuente de felicidad. Pero no te dejes manipular. Tu Puedes Vencer.





Capítulo 4

#YO PUEDO
con la
DRA. *Cocó*

Tu Puedes Con YO PUEDO

Rosario, tenía el pelo negro y lacio, una sonrisa cordial y unos ojos brillantes y atractivos. **Rosario** era una mujer que siempre se había sentido normal, solía decirse a si mismo “*soy del montón*” ni tan guapa ni tan fea pero al menos tengo salud y una personalidad agradable.

Rosario no tenía demasiados hobbies, ella era un mujer dedicada a sus hijas, a su trabajo a ella le gustaba dar paseos largos por la orilla del mar cuando tenía tiempo de ir a la playa. A Rosario también le gustaba irse caminando a un parque cercano y sentarse a leer un libro mientras vea a niños correteando al aire libre.

A **Rosario** también le gustaba cocinar y preparar pasteles caseros. Algunos de sus alimentos favoritos eran el arroz, las patatas (papas), el churrasco, la carne de cerdo conocida como lechón y el pan, le encantaba el pan. Aunque ella disfrutaba la cocina su trabajo y la rutina diaria hacían que **Rosario** y sus hijas comieran mucho fuera de casa, principalmente en restaurantes de comida rápida “**fast foods**”, pero los sábados **Rosario** los dedicaba a limpiar su casa a fondo y a preparar una comida casera para ella y sus dos hijas.

Las cosas cambiaron para **Rosario** cuando un buen día se levantó con un dolor agudo en las articulaciones de ambas manos, pensó que quizá era el frío o que había cargado mucho peso, pero ese dolor no solo se intensificó sino que le empeoró. A la semana siguiente el dolor era tan intenso que **Rosario** no podía cerrar las manos en forma de puño.

Rosario era una mujer fuerte, ella había tenido 2 hijas que crió sola, sin la ayuda de un marido o una madre que le trajera un caldo caliente cuando se sentía enferma. Rosario no iba a parar su trabajo o su rutina diaria por un dolor, no importa lo intenso que fuese, **Rosario** era una mujer luchadora.

Y así continuo **Rosario** por varios meses tomando tylenol, advil, y lo que podía encontrar y yendo a trabajar, preparando comidas, cuidando de sus hijas adolescentes, limpiando la casa y llevando a cabo todas las responsabilidades de una mujer, que solo Dios sabe que son muchas.

Fue un domingo por la mañana después de salir de su casa para visitar a una amiga que **Rosario** se dio cuenta de que el dolor era tan intenso que no iba a poder irse caminando, por primera vez en mucho tiempo Rosario tuvo que pedir ayuda.



Yolanda, la amiga que **Rosario** iba a visitar no vivía muy lejos, Rosario la llamó por teléfono y le dijo que hoy Yolanda tendría que recogerla porque ella no iba a poder ir caminando hasta su hogar.

Cuando Yolanda recogió a Rosario y la vio estremecida de dolor se quedó paralizada. - **Rosario, ¿estás bien?**- le preguntó Yolanda mientras la ayudaba a meterse en el coche. - No, no lo estoy- respondió **Rosario**.

Mientras **Yolanda** conducía de regreso a su casa, **Rosario** le explicó lo que le había estado ocurriendo durante los últimos meses. Le contó que un buen día un dolor apareció en las manos, era tan intenso que empezó a tomar analgésicos todos los días pero que en lugar de mejorarse se sintió peor, el dolor se extendió a los tobillos, pies y rodillas y ahora a penas podía moverse, a pesar de tomar hasta 3 pastillas cada cuatro horas diariamente.

Yolanda se alarmó tanto que convenció a **Rosario** de que lo más prudente sería ir a la sala de urgencias y que un especialista la evaluara.

Rosario evitaba las consultas médicas a toda costa y temía la visita. Después de varias horas sentadas en la sala de espera el turno llegó para Rosario. El dolor en los tobillos y los pies era tan intenso que levantarse de la silla y cruzar el umbral de la puerta para entrar en el consultorio fueron esfuerzos tan grandes que

hicieron que las lágrimas rodaran de los ojos de **Rosario**, algo que había estado ocurriendo en las últimas semanas más veces de las que le gustaría confesar.

¿Te sientes identificado/da con Rosario? Todo va bien pero un buen día la salud no te acompaña y parece que a partir de entonces todo va de mal en peor. Si ese es tu caso no te desalientes. Rosario fue una paciente mía de unos años atrás.

Cuando **Rosario** llegó a mi consultorio su condición había empeorado a tal punto que cuidarse de sí misma era más trabajo que haber criado a sus dos hijas sola.

El tiempo que le tomaba poderse levantar, vestirse y hacer las actividades que hace solo unos años eran rutinas diarias era tanto que Rosario tuvo que reducir su jornada de trabajo a la mitad.

Las consultas médicas de **Rosario** no terminaron con su visita en la sala de urgencias, el médico que la atendió le recetó varios antiinflamatorios y analgésicos. Le hicieron pruebas y más pruebas y nadie daba con la causa de los dolores tan intensos que Rosario tenía.

Cuando **Rosario** llegó a mi oficina además de dolor en las articulaciones había desarrollado un sin fin de condiciones físicas que no sólo le afectaban físicamente sino emocionalmente.

Rosario se sentía impotente, con solo 43 años estaba tomando hasta 20 pastillas al día para los dolores y otras para contrarrestar las condiciones que había desarrollado como efectos secundarios de la medicación

Por si fuera poco, la semana antes de que llegara a mi consultorio Rosario había tenido una consulta con el psiquiatra porque su depresión y ansiedad ya eran incontrolables. Rosario se sentía alarmada porque durante el último mes había sido víctima de 2 ataques de pánico.

¿La solución? El psiquiatra le había recetado un antidepresivo y un ansiolítico, solo un par de medicaciones más añadidos a su larga lista de fármacos.

¿El resultado? Ningún especialista le había dicho a **Rosario** que sus problemas de salud habían nacido a raíz de un estilo de vida y de una dieta que no son sanos. Que su alimentación podía sanar su condición y que un cambio de estilo de vida era inminente.

Tu medicina puede ser tu alimento

Si te gustan las flores seguro que tienes varias macetas en tu casa. Algo que siempre hacemos es regar las plantas con agua y asegurarnos de que tengan suficiente luz. Una planta sin luz y sin agua suele marchitarse y morir en pocos días incluso cuando una planta tiene luz, si no tiene suficiente sol no crece igual que si está bien iluminada.

Imagínate que tienes una planta que te gusta mucho pero que un buen día en lugar de tenerla al sol decides ponerla en el garaje de tu casa y en lugar de regarla con agua la rocías todas las mañanas con coca-cola o quien dice coca-cola, sprite, o cualquier refresco soda.

Ninguna persona en su sano juicio alimentaría así a una planta, lo que es más si la alimentaras así y la tuviera en el garaje no esperaría que echándole



más abono la planta pudiera recuperarse, todos sacaríamos la planta a fuera, y la regaríamos con agua para que se recupera. Sin embargo, la medicina moderna ha puesto el énfasis en vendar los síntomas con pastillas pero no en buscar su causa.

Después de que Rosario empezara el plan **YO PUEDO** donde empezamos purificando las entrañas, en solo unas semanas Rosario notó un cambio en su salud. Le costó enfrentarse a sus médicos y explicarles su postura pero los resultados fueron extraordinarios.

En 1 mes siguiendo en **YO PUEDO** Rosario recuperó su energía y pudo reducir todos sus medicamentos. Al cabo de 90 días Rosario solo tomaba 1 fármaco y después de un año Rosario no solo había eliminado la mayoría de sus dolores y malestares físicos sino que había podido abandonar todas sus medicinas.

¿Te imaginas necesitar menos medicación o incluso eliminarla por completo. Volver a tener energía y vitalidad. Tener ganas de estar con quienes amas, no tener miedo a no poder lidiar con las actividades normales del día a día por falta de vitalidad?

Tus problemas de salud son culpa de tu madre

Hoy he recibido mi entrega de frutas y vegetales orgánicos que encargo todas las semanas de Frutos del Guacabo, una centro de agricultura local y orgánica que se encuentra en Manatí, Puerto Rico. Durante el invierno vivo en la isla del encanto y siempre hago mis compras orgánicas a precios asequibles en Frutos del Guacabo.

Gulberto es un señor de 38 años que hoy me hizo la entrega. Mientras **Gulberto** estaba repasando la factura para verificar que todo estaba en orden le dije que ya llevaba 17 días consumiendo solo jugos de vegetales y frutas, que estaba haciendo un DETOX.

La cara de sorpresa que **Gulberto** puso la he visto muchas veces cuando le digo a la gente que estoy desintoxicando el hígado y desinflamando los intestinos por unos días, que lo hago como reto personal para mi salud y que me siento mejor que nunca consumiendo solo jugos frescos.

Gulberto me contó que es diabético y que se pincha insulina, que tiene sobre peso y que a raíz de su diabetes no tiene energía.

Le expliqué a **Gulberto** que estaba escribiendo el libro que ahora tu estás leyendo. Algo que le pregunté es **¿Tienes hijos?** Me dijo que sí que tenía 3 y que a penas podía salir a la calle a jugar con ellos, que empezaban un partido de baloncesto y que en unos minutos estaba agotado y no podía continuar.

Como **Gulberto** todos tenemos que tomar una decisión en cuanto a nuestra salud. Las estadísticas recientes indican que casi 40 millones de personas sufren de diabetes en los Estados



Unidos solamente. De esos casi 40 millones un 20% son personas diabéticas que la sufren pero no han sido diagnosticadas.

La diabetes es solo una de las enfermedades prevenibles que te van a robar el disfrute de la vida si no haces un cambio ahora.

¿Tienes hijos? Si tienes hijos pero no tienes salud no los puedes disfrutar.

¿Quieres verlos graduarse, casarse, tener sus propios hijos?

Si no haces un cambio ahora, tu probabilidades de tener la salud que necesitas para disfrutar de esos momentos tan preciosos se ven minimizadas.

No digo que te vayas a morir, lo que digo es que tu salud va a estar menguada que en mi opinión es peor que morir. Que si no tomas control de tu vida ahora mismo, lo que te espera en unos años



es la probabilidad de sufrir de enfermedades que te quitan el gozo de vivir con Alzheimer o demencia, tener parte de tu cuerpo paralizada por un derrame cerebral, o sufrir de cáncer.

Aunque como padres trabajamos duro para proveerles a nuestros hijos una educación mejor que la nuestra y un futuro más prometedor que el pasado que nosotros tuvimos, si no les das a tus hijos las claves para vivir sanos, les estás robando la parte más importante de su educación, los estás privando de la oportunidad de vivir libres de enfermedad y lo que es más les estás robando el amor tuyo que podrían disfrutar si tu tienes salud.

¿Tienes padres? Seguro que sí. Gracias a Dios mis padres de 80 años aunque adentrados en edad y limitados por la misma, viven libres de enfermedades crónicas y jamás han tenido que medicarse. Eso es gracias a su estilo de vida que desde hace más de medio siglo es natural y libre de fármacos.

Mi pasión por la salud se la debo a mi madre quien cuando estaba en mis primeros años de universidad me persuadió para que me desarrollaré mis conocimientos no solo en los tratamientos alopáticos convencionales sino en lo que hoy se conoce como medicina natural y alternativa.

Gulberto, me contó que su madre también sufre de diabetes y que le está afectándole la visa. Aunque el tipo de diabetes que Gulberto sufre no es hereditaria, lo que sí es hereditario son los hábitos que les enseñamos a nuestros hijos.

Si tienes hijos es tu responsabilidad aprender a vivir sano para romper la cadena de comer basura y esperar tener salud. Tu Puedes conseguirlo. No digo que sea fácil pero si estás leyendo este libro es porque tienes el deseo de romper con la enfermedad, de sentir energía y de tener vitalidad.



Capítulo 5

#YO PUEDO
con la
DRA. *Cocó*

Ojos, mente, corazón, acción

Los deseos empiezan en los ojos, maduran en la mente, se deciden con el corazón y se ejecutan con el cuerpo.

El peor de los enemigos es ese que nunca vemos, que se esconde entre las orejas y nos susurra en el oído. Estoy hablando de tu mente y de tu capacidad mental y los ojos son el alimento de la mente. Para lograr un cambio de vida permanente tienes que controlar lo que ves, lo que piensas, lo que decides y lo que haces.

Si quieres evitar comerte un pastel, lo mejor es que no lo tengas en la nevera. Si lo tienes en casa y cada vez que abres la nevera lo ves, tu ojos le van a comunicar a tu mente lo rico que ese pastel está, tu corazón va a decidir que un trocito pequeño no te va a hacer tanto daño y tu boca lo empieza a comer. Ese era el problema que tenía **Silvia** de quien te hablé al principio.

Todos los cambios empiezan en nuestra mente, si no te convences de que tu puedes, no vas a poder. No dejes que tu mente domine tus acciones, tú eres jefe de tus pensamientos y estás a cargo de tu mente, tu le dices a tu mente en qué debe concentrarse qué es lo que debe contemplar, que es lo que debe evitar. Para controlar tus pensamientos tienes que empezar por hablarte a ti mismo de modo positivo, y optimista. Las palabras negativas no tienen lugar en **YO PUEDO**.

Además de hablarte en tono positivo actuar de modo positivo y tomar acción deshaciéndote de todo lo que sabes que no debes comer. Si alimentas tu mente con mensajes positivos pero luego tus ojos contradicen lo que le dices a tu mente, vas a comprometer tu éxito.

Para que quieres los armario de cocina repletos de comida que no puedes comer. Si te has unido a **YO PUEDO** es porque quieres terminar de una vez por

todas con tus hábitos alimenticios poco saludables y eso empieza por limpiar los estantes de alimentos que no son sanos.

Tu puedes conseguirlo, tu puedes con YO PUEDO.

Ingredientes adictivos

La comida puede ser un vicio, es más los fabricantes utilizan ingredientes que causan una adicción física y psicológica. Elementos tóxicos como el MSG (glutamato monosódico) han estado estudiado por su efecto adictivo. Los fabricantes usan éste y otros agentes que no tienen ningún fin nutritivo pero que mejoran los sabores, las texturas para que compres más de sus productos.

Pero ellos no van a ganar, una vez limpias tu organismo de toxinas los antojos ya no son físicos, todas las adicciones desaparecen y si tienes ganas de comer algo que no es sano es porque no estás controlando tus ojos y tu mente o porque no has limpiado todos los estantes de tu cocina de comida que no deberías comer.

Estuve hablando con **Gulberto** por solo 10 minutos pero me dijo que llevaba mucho tiempo queriendo hacer un cambio y que no lo había hecho pero que esta conversación le había dado motivación. Pensar en sus hijos en el futuro con ellos le había dado el ánimo que necesitaba.

Cuando Gulberto se fue me dijo que iba a unirse a **YO PUEDO** para hacer un cambio de estilo de vida, espero que al verse citado en mi libro se sienta inspirado y que te inspire a ti a hacer ese cambio que tanto has estado buscando.



Alimentos de calidad

Cuando concentras tus esfuerzos en **LA CALIDAD** de alimento que consumes, tu cuerpo produce la energía que necesita para regenerarse y purificarse de forma natural. Cuando hablo de calidad de alimento me estoy refiriendo a alimentos ricos en nutrientes no a alimentos orgánicos.

Aunque los alimentos orgánicos son más sanos por no tener herbicidas, pesticidas y abonos químicos, no todos los alimentos orgánicos son sanos. El azúcar orgánico causa diabetes, triglicéridos altos y obesidad igual que el que no es orgánico.

Cuando hablo de alimentos de calidad me estoy refiriendo a alimentos altos en nutrición. Frutas, vegetales, legumbres, arroces integrales, grasas sanas como el aceite de coco, los aguacates, las olivas, o nueces como avellanas, almendras, anacardos u otros.

En **YO PUEDO** no te doy límites de lo que puedes consumir, no es un plan para morirse de hambre, todo lo contrario es un plan de alimentarse bien. Sentir el vientre lleno no es sinónimo a estar nutrido.

En **YO PUEDO** vas a aprender a distinguir entre alimentos con calorías buenas y alimentos con calorías malas. Las calorías que no son de calidad tu cuerpo **NO** las puede usar. Si tus calorías provienen de carbohidratos procedentes de la harina tu sistema digestivo las transforma en azúcar.

El azúcar, un asesino dulce

Los azúcares necesitan insulina para metabolizarse o en otras palabras digerirse. Cada vez que consumes algo dulce tu cuerpo envía un mensaje al páncreas para que secretes insulina. La función de la insulina es limpiar la sangre del exceso de glucosa (azúcar).

La insulina no solo es una hormona que limpia la sangre de los azúcares, es una hormona que transforma los azúcares en grasas y los acumula en la cintura, el vientre, las caderas y en los órganos internos como el hígado, de ahí la nueva ola de personas que sufren de hígado graso.

A no ser que seas un atleta de larga distancia, corredor de maratones, esquiador de fondo o ciclista de trayectoria montañosa, tu cuerpo no necesita azúcar añadido todo el azúcar que necesita puede conseguirlo de los vegetales y las frutas y es más el cerebro puede transformar la grasa en cetonas, elementos grasos solubles en agua como combustible mucho más efectivo que el azúcar.

Controlar el consumo de azúcar y carbohidratos ricos en almidón, patatas (papas), y algunos otros es fundamental para no alternar la insulina y para no engordarse.

Consumir azúcar desencadena una oleada de insulina en el torrente sanguíneo, al transformar ese azúcar en grasa, se crean nuevas células de liposas para depositar los excesos de azúcar que ahora son grasa.

Por si eso fuera poco, mientras mantengas tus niveles de insulina elevados tu cuerpo se mantiene en una etapa inflamatoria y de almacenamiento de grasas que no le permite quemar sus depósitos de modo efectivo. Ese ciclo lo puedes romper pero el único modo en que se puede interrumpir es con un cambio drástico en tu estilo de vida y abandonar el azúcar es fundamental.

Todos los azúcares impactan tu salud negativamente y engordan azúcar blanco, moreno, de caña, de coco, turbinado, los siropes (maple syrup), agave (lo deberías evitar por ser altamente procesado).

Incluso la miel engorda porque es un azúcar, la única diferencia es que la miel tiene muchos nutrientes beneficiosos para la salud, pero aún y así, no te recomiendo que la uses para endulzar porque vas a usar mucha más de la que tu cuerpo necesita. Una cucharadita 3 veces por semana te proporciona nutrientes esenciales sin afectar tu peso, ni alterar otros mecanismo inflamatorios.

El cambio

Al consumir calorías de calidad tu organismo recibe los nutrientes que necesita para depurarse, uno de los beneficios de purificar las células es que una vez están libres de toxinas pueden llevar a cabo su función sin ser interrumpidas. Uno de los órganos que se ve más afectado por las toxinas es el hígado.

Cuando cambias el tipo de alimentación tu cuerpo por fin recibe nutrientes para desintoxicar el hígado y poner el metabolismo en marcha. Lo primero que notas con el plan **YO PUEDO** es que tu energía se triplica, tu salud se dobla y por fin puedes quemar grasas, tu cutis lo vas a sentir más terso, transparente y tus ojos más resplandecientes.

La Verdad Sobre El Hígado Tóxico

¿Sabías que el hígado tiene muchísimas funciones?

A veces no nos paramos a pensar en la cantidad de papeles que juega este órgano tan esencial el cual yo considero uno de los más importante de todos tus órganos.

El hígado actúa como un filtro para eliminar toxinas (como medicamentos y alcohol) y subproductos de nutrientes como el amoníaco de la sangre.

#YO PUEDO
con la DRA. Cocola

Ayuda a la digestión mediante la producción de bilis para ayudar a descomponer la grasa y absorber vitaminas y minerales solubles en grasa y agua.

Por si eso fuera poco desempeña un papel vital en la regulación de la glucosa, el sistema inmunológico la producción y eliminación de colesterol en la sangre, la presión arterial, el azúcar en la sangre, la insulina, y las hormonas como el estrógeno y la testosterona.

Si tienes dolores en las articulaciones, manos, nudillos, rodillas, si tienes el vientre inflamado, reflujo ácido, bochornos de la menopausia que no puedes controlar, cambios de humor inexplicables, infecciones vaginales de candida recurrentes, cistitis o migrañas, o sufres de neblina mental, una de las claves para conseguir éxito permanente es desintoxicar el hígado.

Casi nadie le presta suficiente atención al hígado pero si el hígado está lleno de toxinas, no puede funcionar bien. El mal funcionamiento del hígado también se ve reflejado en síntomas de agotamiento, especialmente el levantarse y sentirse cansado, con pocas ganas de hacer nada son señales de un hígado potencialmente tóxico.

Tu deseo auténtico por aprender a vivir de modo saludable es lo que garantiza éxito en este programa. Yo creo en ti, sé que tienes la determinación que necesitas, el deseo que te hace falta y conmigo por fin tienes el apoyo que te has estado buscando.

Mi lema es sé real, no seas ideal. Rosario de quien te había hablado antes, tuvo que aprender a hacer cambios de estilo de vida. NO fue un proceso sencillo pero la disciplina y fuerza de voluntad valieron la pena. Tu, igual que Rosario puedes conseguir hacer cambios permanente que te den la salud y vitalidad que te mereces.

Ahora que conoces las bases del programa **YO PUEDO**, voy a detallarte con sencillez como lo vamos a hacer.



#YO PUEDO
con la
DRA. Cocolé



Capítulo 5



Capítulo 6

#YO PUEDO
con la
DRA. *Cocó*

Manos a la Obra

Es esencial que tengas todo lo necesario antes de empezar el programa. Una de las cosas que vas a estar haciendo por varios días es preparar jugos y para ello necesitas una máquina especial. Una de las preguntas que recibo con frecuencia es ¿Puedo usar una licuadora para hacer jugos?

Licuadora o Extractora

Sé que muchas personas se confunden y les cuesta distinguir entre lo que es un jugo y un licuado o batido. Pero no te preocupes, en **YO PUEDO** no tenemos problemas, solo soluciones y te voy a aclarar cualquier duda.

Hay bastantes diferencias entre un jugo y un batido, o entre una licuadora y una máquina extractora y solo puedes usar una extractora de jugos para seguir el programa y no una licuadora.

La razón por la que no se puede utilizar una licuadora para jugo es que una licuadora no separa la fibra y la pulpa de un jugo como un extractor o exprimidor de jugos lo hace. Una licuadora simplemente corta y mezcla lo que decidas poner en ella. Una

máquina de hacer jugos separa toda la fibra y la pulpa y te proporciona solo el jugo de frutas y vegetales.

Para tener éxito en **YO PUEDO** es fundamental eliminar todas las fibras insoluble de tu dieta, lo cual no puedes conseguir usando una batidora o licuadora. Al separar la pulpa, las fibras y no consumirlas tu sistema digestivo (estómago, hígado, intestinos...) descansan y concentran todas sus energías en depurarse de todas las toxinas sucias que se han acumulado por mucho tiempo.

Los jugos verdes son ricos en vitaminas y minerales que ya están descompuestos o pre-digeridos, este caldo vivo repleto de nutrientes se absorbe en cuestión de minutos.

Sin embargo, si utilizas una licuadora toda la fibra y pulpa se mantiene. Al consumir ese licuado el hígado, el pancreas, los intestinos y tu sistema digestivo en general no van a poder desintoxicarse porque su papel digestivo no se ha podido eliminar.



Otro aspecto que no debes olvidar es la cantidad de vegetales y frutas que vas a usar cuando estás haciendo jugo en comparación con la pequeña cantidad de ingredientes que se usa cuando preparas un licuado

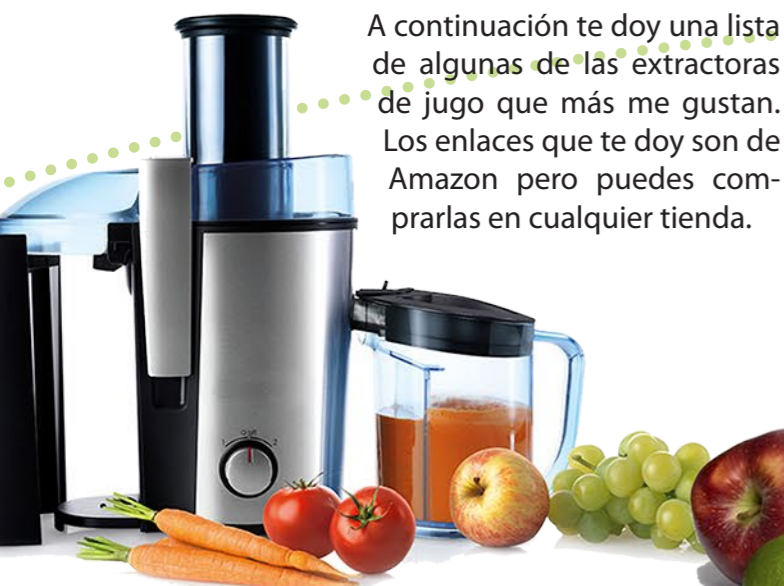
Esta sería una receta normal que yo utilizo para preparar un jugo

2 tallos de apio, 1 zanahoria grande, 1 pepino grande, 1 puñado gigante de espinacas, 1 limón, 1 remolacha entera, 1 manzana, ¼ de cabeza de col roja, 1 plato de calabaza con piel y pepitas, una raíz de cúrcuma y una raíz de jengibre fresca.

Si pusieras todo esto en una licuadora terminarías con suficiente batido como para alimentar a un ejercito. ¿Te imaginas comer todo eso 4-6 veces al día? Cuando preparas jugo, la pulpa y la fibra se separan en otro recipiente y lo que consumes es un zumo altamente nutritivo que no necesita que tu aparato digestivo trabaje para aprovecharlo

Cuál es la mejor máquina para hacer jugos

La mejor máquina de hacer jugos es la que uses todos los días. Aunque hay máquinas que pueden costar hasta \$500.00 no necesitas gastar más de \$50.00 para empezar.



A continuación te doy una lista de algunas de las extractoras de jugo que más me gustan. Los enlaces que te doy son de Amazon pero puedes comprarlas en cualquier tienda.

No tengo ninguna afiliación con Amazon ni quienes venden productos. Tampoco recibo ningún tipo de comisión si compras por este enlace o no, mis opiniones son basadas en mi propia investigación.

Tipos de extractores

Existen 2 tipos de extractoras principales las centrífugas y las masticadoras

Máquinas Masticadoras

Hay quienes creen que las máquinas masticadora retienen una cantidad más altas de nutrientes. Al extraer el jugo por un proceso de presión lenta, en lugar de rápido, la temperatura no se eleva tanto y se pueden conservar más enzimas y otros antioxidantes sensibles a la temperatura.

La primera máquina que compré fue una masticadora. Como estaba convencida de que quería preparar jugo verde todas las mañanas compré una de las mejores en el mercado.

Me costó más de \$300.00 y aunque extraía el jugo de lo que echaras, éste salía a una velocidad tan lenta que el proceso me tomaba más de media hora. Me di cuenta en seguida de que si mi meta era consumir jugos todos los días esa máquina no iba a ser mi amiga.

Máquinas Centrífugas

Las extractoras centrífugas son las más rápidas y mis preferidas. Hay quienes no las prefieren porque al ser tan rápidas los alimentos



pueden perder un poco de jugo, para mi el tiempo es oro y siguiendo mi lema SÉ REAL NO SEAS IDEAL tengo que decirte que yo me apunto a la velocidad porque como te dije antes la mejor máquina es la que uses todos los días y en mi caso personal con una familia grande y todavía con dos niños pequeños de 2 y 3 años, el tiempo es oro.

A continuación puedes ver las que he encontrado a mejor precio

Extractoras de \$50 a \$99

Centrífugas
Opción A
Opción B
Opción C

Masticadora
Opción A



hasta \$99

Extractoras de \$100 a \$200

Centrífuga
Opción A
Opción B

Masticadora
Opción A



hasta \$200

Más de \$200

Centrífuga
Opción A

Masticadora
Opción A



+\$200

Más de \$300

El enlace que sigue es de la extractora que yo tengo y que ves en mis videos y fotografías.

Opté por ella hace ya varios años por su calidad ya que la uso a diario. Esta extractora de más de \$300 hace el mismo trabajo que la más barata y no es necesario invertir en ella para empezar el programa.

Mi recomendación es que desarrolles el hábito de hacer jugos y que cuando la máquina barata se rompa que inviertas en una máquina duradera pero para empezar una económica te va a servir.

No te estoy desanimando a que compres la más cara pero he conocido tantísimas personas que compran la mejor máquina con toda la ilusión del mundo pero la usan un par de veces y ya está. Como dije al principio la mejor extractora es la que uses todos los días.

ESTA ES LA EXTRACTORA QUE VES EN MIS VIDEOS Y FOTOGRAFÍAS



+\$300



No tengo ningún tipo de afiliación con la compañía Breville pero de todas las marcas es mi favorita por su potencia y velocidad. No son baratas, creo que la más económica está cerca de los \$100.00 pero la calidad es excepcional y como yo hago jugo todos los días, inversión ya la he amortizado.

Ahora que ya has decidido que extractora vas a comprar vamos a desglosar los detalles.



Capítulo 7

#YO PUEDO
con la
DRA. *Cocó*

Los primeros días en YO PUEDO

¿Te has puesto alguna vez a limpiar un armario que está muy desordenado? Para hacer una buena limpieza tienes que sacar todas las cosas y volverlas a colocar. La mejor limpieza se hace cuando se vacía el armario por completo, se limpian los estantes, se tiran a la basura las cosas que no sirven y se guarda todo de nuevo. Aunque acabas con un armario, limpio y ordenado, en el proceso de limpieza vas a crear una jungla de desorden en la habitación donde se halla el armario.

Imagínate la escena, lo estás sacando todo, bolsos, trajes, cajas de zapatos, pantalones de verano, pantalones de invierno, el vestido que llevaste en la boda de tu prima hace 3 años, bolsas que no sabías que tenías guardadas, unas botas que pensabas que habías regalado.

Conforme lo sacas todo del armario lo vas dejando por donde puedes, en el suelo, en la cama, en la mesa. Echas un vistazo a tu habitación y solo verla te estremeces, el desorden es descomunal. Poco a poco limpias lo que necesita limpiarse, vuelves a doblar la ropa bien, pones a un lado la ropa que se tiene que lavar en seco y finalmente tienes un armario de revista.

Lo mismo pasa cuando desintoxicas tu cuerpo, especialmente los primeros días en los que vas a pasar por una etapa conocida como crisis curativa. Esta crisis ocurre porque tu organismo ha recibido una inyección de nutrientes vivos para poner en marcha tus sistemas de limpieza.

Cuando tu cuerpo recibe ese caldo vivo enseguida emprende su labor de depuración y limpieza profundas. En ese proceso mueve las toxinas que puede que lleven hasta años estancadas en tus tejidos y grasas y las hace flotar en el torrente sanguíneo. El flujo de sangre las transporta de un lugar a otro y finalmente las eliminan por varios medios como el sudor, la orina y las heces

Con los nutrientes necesarios, tus órganos internos, el hígado, los riñones, el colon los pulmones y el sistema linfático todos trabajan a son como una orquesta sinfónica tocando la misma melodía pero efectuando una labor única.

Síntomas de desintoxicación

Durante el proceso de desintoxicación puedes esperar algunos síntomas como, sentirte débil, con dolores de cabeza, erupciones (recuerda que la piel es el órgano más grande del cuerpo, el acné y erupciones son señales de que tu organismo está moviendo toxinas) hinchazón, dolor de estómago, antojos de alimentos aunque no tengas hambre, problemas para dormir, pesadillas diarrea o estreñimiento, fatiga, somnolencia, bajos niveles de energía, irritabilidad.

Estos síntomas son conocidos como crisis curativa y varían de persona a persona. Hay quien no notan ninguno hay quienes los siente todos.

Si no tienes síntomas, no te preocupes no significa que tus entrañas no se estén purificando simplemente es que cada persona es distinta. Los síntomas suelen poco a poco desvanecerse, los más fuertes suelen durar un máximo de 3 días.

Pero a veces no vas a sentir síntomas horribles los primeros días pero un buen día puede que te levantes con un dolor intenso en el pie, en un hombro, una rodilla o incluso un dolor de cabeza insoportable. Esos dolores son pasajeros y se te van a ir, generalmente en 1 o 2 días pero recuerda que es todo parte del proceso de limpieza y purificación y antes de mejorarte vas a empeorarte, igual que si ordenaras ese armario del que te he hablado antes.

Ahora que has descubierto la importancia de purificar tus entrañas, desintoxicar el hígado y desinflamar el vientre voy a detallarte como hacerlo.





Capítulo 8

#YO PUEDO
con la
DRA. *Cocó*

Para quién es YO PUEDO

No cuenta lo que haces algunas veces, lo que cuenta es lo que haces la mayoría de las veces.

Lo más importante en **YO PUEDO** es la constancia. Si puedes seguir el plan tradicional por 3 días hazlo 3 días pero hazlo bien y luego pasa al plan modificado. Disfrútalo y siente el logro de haber conseguido algo que muchas personas jamás siquiera intentan, si lo puedes hacer por más tiempo, adelante.

La fase 1 juega un papel fundamental en restablecer la función del metabolismo y tu nuevo plan de vida que está basado en una alimentación sana lo tienes que continuar por 21 días del modo tradicional o modificado, te va a funcionar de las dos maneras.

Recuerda que **YO PUEDO** no es una dieta ni plan de ejercicios **YO PUEDO** es un cambio en donde no cuenta lo que haces algunas veces sino lo que haces la mayoría de las veces, porque es lo que haces la mayoría de las veces lo que dicta tu salud, energía vitalidad y finalmente el aspecto de tu cutis, peso y figura. Lo que haces mayoría de las veces es lo que va a ayudarte a combatir la diabetes, los dolores artríticos, el colesterol elevado o la inflamación intestinal y la obesidad.

Las enfermedades digestivas gastritis, reflujo ácido, colon irritable, dolores en la vesícula, colitis, estreñimiento, diarrea son cada día más comunes aunque son totalmente prevenibles, y fácilmente reversibles desintoxicando el sistema digestivo y cambiando el estilo de vida.

El Instituto Nacional de Enfermedades Digestivas, Riñón y Diabetes de Los Estados Unidos informa que de 60 a 70 millones de personas son víctimas de enfermedades digestivas y que cada año unos 50 millones tienen que ser atendidas en un hospital o centro médico por problemas relacionados con la digestión con un coste anual de más de 148 Billones de dólares.

Si eres madre o padre, piensa en tu salud no solo de ahora sino en tu salud futura. ¿Tienes diabetes, presión alta, colesterol elevado? Si tienes menos de 50 años y sufres de alguna de estas enfermedades prevenibles, no te dejes engañar. Los medicamentos te van a sacar del paso pero no te van a curar.

¿Quieres ver que tus hijos se gradúan, quieres llevar del brazo a tu hija el día de su boda, quieres bailar con tu hijo cuando se case? Por ejemplo, la diabetes 2, una enfermedad raramente congénita (hereditaria) tiene efectos secundarios peligrosos y dolorosos.



Las neuropatías diabéticas que principalmente afectan las extremidades inferiores pueden provocar la pérdida de sensación, dolor y en algunos casos la amputación de dedos y pies enteros. La pérdida de vista, la falta de energía, la dificultad para concentrarse, los desmayos y la irritabilidad son solo algunos de los efectos secundarios de las personas dependientes de la insulina.

¿Te imaginas no tener que volverte a medicar, sentir de nuevo la energía de antes, no tener episodios de mareo o debilidad? Es posible si haces un cambio de estilo de vida. Si quieres disfrutar de tus hijos y quieres que ellos disfruten de ti es hora de poner manos a la obra.

Si sigues **YO PUEDO** por 21 días y regresas a lo que has estado haciendo hasta ahora esos 21 días van a ser una pérdida de tiempo y no deberías molestarte en empezar.

YO PUEDO no es para las personas que no quieren hacer un cambio de estilo de vida, tampoco es para las personas que no quieren reducir la cantidad de fármacos que toman o para las personas que no creen que puedan mejorar su salud y curar muchas

condiciones simplemente comiendo de modo más natural y saludable.

YO PUEDO tampoco es para las personas que solo quieren adelgazar pero no están preocupadas por su futuro a largo plazo y su salud futura. **YO PUEDO NO** es para ti si no quieres hacer un cambio radical.

Si no quieres abandonar la comida rápida, si no quieres abandonar los refrescos sodas, si no quieres adelgazar si no quieres tener más energía. Hazte un favor y no pierdas más tiempo, deja de leer este manual ahora mismo. Los días que vas a invertir en este programa van a ser una pérdida y será mucho mejor que lo dediques a otro fin.

Ahora, si tu estás hasta las narices de no tener energía, quieres sentirte como hace unos años, quieres levantarte con menos dolores, quieres adelgazar de modo sano y permanente y quieres hacerlo de forma natural y quieres descubrir cuales son los secretos de las personas que están sanas. Entones, **YO PUEDO ES LA SOLUCIÓN QUE ESTABAS BUSCANDO** y te felicito por tu interés en aprender a vivir más sano.





Capítulo 9

#YO PUEDO
con la
DRA. *Cocó*

Empezando la fase uno

La fase 1 va a durar 21 días de los cuales un mínimo de 3 días deben ser a base de jugos de frutas y vegetales, agua pura, tés y /o caldo de vegetales o de hueso de pollo solamente. A partir del día 4 puedes elegir continuar en la fase 1 tradicional o adoptar la fase uno modificada.

Yo he hecho **YO PUEDO** del modo tradicional y también del modificado. He perdido el mismo peso con ambos métodos en 21 días y me he sentido con mucha energía. Cuando he seguido el método modificado lo he hecho para poder mantener una rutina de ejercicios intensa.

Durante el periodo de ayuno a base de jugos frescos, tu cuerpo va a recibir absolutamente todo lo que precisa para sobrevivir y darte la energía que necesitas. Si quieres llegar a los 21 días usando el modo tradicional, de lo único que vas a privar a tu cuerpo es de calorías.

Los jugos de **YO PUEDO** proveen más nutrientes de los que seguramente has consumido desde hace mucho tiempo. El consumo de la cantidad de jugos que vas a regalarle a cada una de tus células por los siguientes días, le dará a tu cuerpo las herramientas necesarias para reducir y eliminar dolores artríticos, desinflamar el vientre y restablecer las funciones regenerativas y antiinflamatorias.

Hacerlo por 21 días va a ayudarte a mejorar aún más tu salud y a darte la determinación que necesitas para que cuando empieces a comer tu estilo de vida no vuelva a ser el de antes.

Sin embargo, aún si solo lo haces por 3 días del modo tradicional y empiezas la fase 1 modificada en el día cuarto, los beneficios van a ser extraordinarios. La fase 1 modificada puede empezar cualquier día a partir del día 4 o no tiene que empezar en absoluto. Seguir la fase uno tradicional no es tan difícil, yo he seguido ambas opciones en el pasado y las 2 tienen sus beneficios.

La fase 1 modificada te proporciona 20 gramos de proteína vegana pre-digerida, lo cual es de gran ayuda para quienes practican ejercicios por ayudarte a aumentar las reservas de energía que tienes que quemar si practicas cross-fit, atletismo, o como a mi te gustan los boot-camps (campos de entrenamiento físico) que puedes seguir en un DVD como P90X o Insanity.

Antes de desglosar las fases de YO PUEDO voy a aclarar algunas de las dudas que quizás tengas.

Cuanto jugo deberías tomar

No hay limite a cuanto líquido puedas tomar cada día, lo más importante es que tomes el suficiente para no tener ni sed ni hambre. Tus alimento está limitado a líquidos, jugos, agua en abundancia, tés de hierbas y caldo de vegetales y/o hueso de pollo.



Alimento sólido

Muchas personas me han preguntado si sería posible comer algo sólido sano como una ensalada durante la fase 1 y luego continuar con el detox a base de jugos solamente. La respuesta es que no te lo recomiendo porque una ensalada y sus aderezos, no está pre-digeridos como un jugo.

Al exprimir los vegetales y las frutas en una máquina extractora de jugos no solo revitalizas tus células sino que mejoras la digestión. La fase 1 es un periodo de **DESINTOXICACIÓN** intenso, tu hígado y demás órganos digestivos van a estar ocupado limpiando el organismo.

Tu meta es darle a tu aparato digestivo un descanso, lo cual solo es posible al proveerle alimentación pre-digerida en forma de jugos, caldos, infusiones, agua principalmente. Hay algunas excepciones que vamos a permitir a partir del día 4 para los que quieren seguir el método modificado. El método **YO PUEDO** modificado lo cubrirá más adelante.

Los jugos de vegetales y frutas están repletos de enzimas digestivas. Esas enzimas digestivas ayudan a per-digerir los jugos con lo que están pasan de tu estómago a la sangre en cuestión de minutos con esfuerzo mínimo.

Además estos caldos vivos y frescos cuentan con antioxidantes y fitonutrientes esenciales para la

buena digestión, al consumirlos tu cuerpo recibe todo lo que necesita sin necesidad de esforzarse. Cuando añades comida sólida, interrumpes el descanso del sistema digestivo y derrotas el propósito del ayuno que es desintoxicar el hígado demás órganos digestivos.

Preparación de jugos

Aunque sería ideal preparar cada jugo justo antes de tomárselo y ese es el modo en el que los vegetales y frutas exprimidos mantienen una nutrición más alta, preparar un jugo justo antes de tomárselo todos los días no es fácil para muchas personas. Especialmente en un **DETOX** donde vas a necesitar 3, 4 o más vasos grandes todos los días.

Personalmente sugiero que prepares el jugo cada noche antes de acostarte o cada mañana al levantarte o una vez al día a la hora que mejor te vaya. Yo soy partidaria de prepararlo por la noche, tomar mi cena de jugo y guardar el resto en jarra de cristal.

Cuanto jugo vas a necesitar

Como mínimo te sugiero que prepares de 48 a 64 oz (1.5 a 2 litros). El primer día vas a tener hambre, quizás tengas muchas hambre, tanta hambre que te comerías hasta un caballo, eso es normal pero

tienes que tener fuerza de voluntad y poco a poco el apetito disminuye hasta que desvanece, generalmente a partir del día 4.

No hay límite de cuantos vasos te puedas tomar en un día, la meta es que tomes tanto jugo como tengas apetito. Si te da hambre no te detengas a contemplar lo que te gustaría comer, simplemente tomate otro vaso de zumo (jugo), consume más agua, un té o un caldito caliente y el antojo y las ganas de comer se van.

Yo consumo una media de 60 onzas (1.7 litros) al día, además de mucha agua, y por lo menos 2 tazas de té de jengibre con canela (luego te doy la receta) y 1 ó 2 tazas de caldo de vegetales o hueso de pollo orgánico, te doy más detalles sobre el caldo más adelante.

Ataques de hambre

La clave para tener éxito es que cada vez que tienes hambre te tomes un vaso de jugo (siempre jugo basado en mis recetas, nunca tomes jugo comprado en la tienda). Los ataques de apetito aparecen y desaparecen al consumir jugo, caldo de pollo calentito, tes y agua.

Es muy importante que no te desalientes si te dan ataques de hambre durante los primeros 3 días. Eso es totalmente normal pero lo que es importante es que cuando eso ocurra tengas jugo listo y a mano y

que te lo tomes, por eso recomiendo que lo prepares una vez al día y que lo guardes en la nevera.

Si no consumes las cosas frías simplemente añádele a tu vaso 1 onza (30ml) de agua caliente antes de tomártelo o sácalo de la nevera un rato antes de tomártelo para que esté templado.

Te va a sorprender como los antojos simplemente desaparecen cuando tu estómago está lleno. Pero a partir del día 4 notarás que tu apetito mengua y que los deseos de comer son cada vez menos intensos.

Tu cuerpo está recibiendo todo lo que necesita, los síntomas de hambre no señalizan que tu cuerpo carezca de vitaminas, minerales y otros nutrientes. Los gruñidos del estómago en realidad son el movimiento de los gases y jugos digestivos del intestino delgado, no son necesariamente señal de que te estés desvaneciendo.

Caldo Organico de Vegetales o de Hueso de POLLO

Los caldos de hueso contienen minerales en formas fáciles de absorberse: calcio, magnesio, fósforo, silicio, azufre y otros. También contienen sulfato de condroitina y glucosamina, los compuestos vendidos como suplementos caros para reducir la inflamación, la artritis y el dolor en las articulaciones.



Durante mi detox yo siempre consumo varias tazas al día de caldo de pollo calentito o caldo de vegetales. La verdad es que cuando estás en un plan de purificación con jugos verdes que suelen ser fríos notarás que te apetece tomar algo calentito y una taza de caldo de pollo o vegetales te hará sentir muchísimo mejor.

Este caldo puedes prepararlo en casa o lo puedes comprar preparado. Yo lo he hecho de ambas formas y la verdad es que es mucho más práctico comprarlo ya preparado siempre y cuando encuentres una fuente fiable.

El mío lo consigo en Costco. Costco tiene de su propia marca **KIRKLAND** caldo de vegetales y también caldo de hueso de pollo ambos orgánicos a muy buen precio.

Caliéntalo, añádele un poco de orégano u otras especias para darle más sabor y a disfrutarlo. No hay límite a cuantas tazas puedes consumir al día, toma tantas como te apetezca



Canela en Rama Amazon

Déjalo hervir por 15 minutos a fuego lento Apártalo del fuego y deja que se enfríe

Vas a notar que parte del agua se ha evaporado como ves en esta fotografía, eso es normal, simplemente añade un poco más de agua o no la añadas, todo depende de cuan concentrado te guste el sabor.

Endulzar

Para endulzar lo único permitido es la Stevia, el Lo-Han-Guo y algunas variedades de eritrol (non GMO)

El Lo-Han-Guo es algo menos común y más difícil de encontrar aunque puede hallarlo en algunas marcas mezclado con Stevia y Eritrol, el eritrol es un polialcohol (azúcar alcohol) que no tiene calorías y si es de una fuente natural (no GMO o transgénico) se considera bastante saludable por no tener un impacto importante en la insulina.

La Stevia es el extracto de una planta que se origina de Paraguay y Brasil. Hoy en día es muy fácil de conseguir, está disponible en la mayoría de tiendas naturistas e incluso en supermercados.

La Stevia es un extracto muy concentrado que es unas 300 veces más dulce que el azúcar y con unas gotitas es suficiente para endulzar un té o un jugo. Yo le añado de 5 a 10 gotas de Stevia a casi todos mis jugos verdes. El cambio en el sabor es extraordinario. Si decides

añadirle Stevia a tu jugo fresco empieza con poquita y lo vas probando hasta ver la cantidad perfecta.

La Stevia es lo único que utilizo para endulzar líquidos como café, jugos verdes, infusiones

Yo compro la mía en Amazon porque me es más práctico que ir a la tienda, te adjunto el enlace de la que yo uso, como sabes yo no tengo ningún tipo de comisión ni gano nada si tu compras esta u otra marca o si la compras en Amazon o en otro lugar



TÉS o INFUSIONES

El té que a mi no me puede faltar es el té hecho de raíz de jengibre y canela. Ambas plantas son desintoxicantes, y regeneradoras. El jengibre tiene propiedades para combatir el cáncer y fortalecer el sistema inmune y la canela te puede ayudar a rebajar incluso más rápido por sus propiedades reguladores de la glucosa.

Este te es sencillísimo de preparar y es otro tentempié calentito que puedes añadir a tu plan para no estar solo consumiendo cosas frías solamente.



Preparación

Coge un pedazo 2" o 3" (5-8 cm) de raíz de jengibre y córtalo a trocitos (puede ser más grande si te gusta mucho el jengibre, no importa el tamaño de los pedazos. Ponlos en una olla pequeña de agua a calentar junto a 1 ó 2 ramas de canela. El jengibre lo compro en tiendas como Wholefoods en Estados Unidos y cuando estoy en Puerto Rico lo compro en Frutos del Guacabo de Manatí. La canela en rama la consigo en Amazon

Agua

A pesar de que la lógica te diría que con tanto consumo de líquidos no te va a apetecer beber agua, te sorprenderá que muchas veces te vas a sentir con sed y ganas de beber agua. Recuerda que lo único que puedes ingerir durante la fase 1 tradicional es agua, jugo, caldo y té pero no hay límites en las cantidades, así que no te prives

El agua es fundamental y beber mucha agua va a ayudarte a eliminar grasa y toxinas rápidamente.

Café

Aunque el café en exceso puede ser la causa de problemas de salud y muchos planes de desintoxicación prohíben el café. En **YO PUEDO** donde Ser Real es más importante que ser Ideal, permito una taza de café todas las mañanas.

En un estudio reciente en la revista Hepatology que involucró a casi 28,000 personas, aproximadamente la mitad de las cuales bebieron café. Los investigadores encontraron que aquellos que consumían café eran aproximadamente un 25 por ciento menos propensos a tener enzimas hepáticas anormales en comparación con el grupo que no tomaba café.

Otro estudio en la Universidad de Duke encontró que el consumo diario de café podría prevenir o revertir la enfermedad de hígado graso no alcohólico y riesgo de fibrosis hepática.

El café tiene alrededor de 1,000 componentes activos, muchos de ellos han sido estudiados por sus beneficios antioxidantes y es por eso que si como yo eres amante de una taza de café por las mañanas, no te la voy a quitar.

Lo importante es que no le añadas azúcar de ningún tipo, lo único que puedes añadirle es unas gotas de Stevia. Si no te gusta el café negro puedes añadirle un poco de leche entera o de crema (half & half).

Está totalmente prohibido utilizar lo que se conoce como "coffee creamers" los cuales no deberían estar en tu nevera ni de ahora ni nunca, por la cantidad de ingredientes químicos y azúcares que contiene.

Aunque la leche la vas a tener que digerir un chorrito para el café es una cantidad lo suficientemente pequeña como para no interrumpir tu detox o afectar a tu hígado dramáticamente.

FASE UNO TRADICIONAL

FASE UNO TRADICIONAL

Las recetas para los jugos se encuentran en la sección recetas al final del libro

Mañana:

Café (opcional)
1 vaso de jugo de 16- 20 onzas (450-570 ml)

Media mañana

Un vaso de agua templada de cualquier tamaño con el jugo exprimido de un limón y unas gotas de Stevia (si lo quieres endulzar).

Si tienes apetito

1 Taza o más de caldo de pollo o vegetales
1 Taza o más de té de jengibre con canela u otra hierba (no azúcar)

Medio Día

1 vaso de jugo de 16- 20 onzas (450-570 ml)

Si tienes apetito

1 Taza o más de caldo de pollo o vegetales
1 Taza o más de té de jengibre con canela u otra hierba (no azúcar solo Stevia)

Noche:

1 vaso de jugo de 16- 20 onzas (450-570 ml)

Si tienes apetito

1 Taza o más de caldo de pollo o vegetales
1 Taza o más de té de jengibre con canela u otra hierba (no azúcar)
1 vaso de jugo de 16- 20 onzas (450-570 ml)





Capítulo 10

#YO PUEDO
con la
DRA. *Cocó*

Fase UNO Modificada

Idealmente vas a seguir el plan de desintoxicación con el método tradicional por **7 días** o más. Pero si vivir a jugos, té y caldos solamente se te hace muy difícil pero quieres continuar desintoxicando tus órganos y bajando de peso hasta el día **21**, he creado una alternativa modificada que puedes seguir a partir del día **4** y hasta el día **21**.

La fase uno modificada te va a permitir perder la misma cantidad de peso que la fase uno tradicional, la única diferencia es que la fase uno tradicional tiene un efecto desintoxicante mayor para el hígado y te recomiendo que la hagas si puedes aguantar.

Una vez entras en la fase uno modificada, la puedes hacer de modo intermitente. Es decir, si un día te sientes bien con la fase uno tradicional la continúas durante ese día completo, pero si otro día notas que necesitas algo adicional opta por la versión modificada y luego puedes regresar a la tradicional o continuar con la modificada.

Los días **1, 2 y 3** no puedes modificarlos, la meta es que tu hígado reciba el mayor descanso posible sin que incurra etapas digestivas incluso cuando éstas sean mínimas. Recuerda, que durante la etapa de desintoxicación tu hígado va a descansar, algo que raramente consigue.

He creado la fase uno modificada para que todos podáis seguir **YO PUEDO** por **21 días**. A veces la tentación de sentir algo más pesado en el estómago que un jugo se hace tan grande que hay quienes abandonan la fase uno por antojos más que por verdadero apetito y es una pena porque le robas a tu cuerpo la oportunidad de limpiarse, regenerarse y adelgazar.

Modificar la fase uno no es un fracaso, es una ayuda para que alcances tu meta de salud sin impactar ni interrumpir drásticamente el descanso digestivo y para garantizar una nutrición excepcional.

En la opción modificada los días 4 al 10 puedes para una de las comidas (cena preferiblemente) tienes la opción de añadir una proteína exclusivamente formulada para el éxito de YO PUEDO, además de fibras solubles e insolubles, grasa vegetal y un polvo de vegetales orgánicos. Los días **11 al 21** puedes añadir 2 comidas de proteína, pero deberías continuar consumiendo por lo menos 3 vasos grandes de jugo hasta el día **21**, la adición de los batidos son para ayudarte a poder llegar hasta el final si tienes antojos.



ENERGIA Proteína y ENERGIA VitaVerde.

Si llevas unos años siguiendo mi blog te habrás dado cuenta de que siempre he sido muy conservativa a la hora de hacer recomendaciones de productos. Nunca he aceptado una comisión o me he afiliado con ninguna compañía porque siempre he querido que mis recomendaciones no estuvieran basadas en nada más que mi opinión.

A lo largo de los años he recibido cientos de cartas pidiéndome que les recomendara este o a aquel suplemento o producto natural, pero la realidad es que no he podido encontrar nada lo suficientemente natural, sano y económico para recomendarlo.

La mayoría de suplementos que he encontrado en el mercado contienen ingredientes sintéticos y peligrosos como el BHA y BHT o conservantes como el refrigerante de motores de avión y de coche Polyethylene Glycol (glicol de etileno en español).

Otros ingredientes que no corresponden en un producto natural son crosprovidone, maltodextrina, azúcares, rellenos, colores o sabores artificiales.

Uno de los retos a los que me enfrenté a la hora de crear una fórmula limpia, vagana y repleta de ingredientes orgánicos para el programa YO PUEDO era reducir el impacto en el descanso digestivo durante la fase uno de y no interrumpir el proceso depurativo de la células.

Para asegurarme de ello todas mis fórmulas contienen enzimas digestivas y probióticos veganos y están libres de azúcares añadidos y rellenos. Cada ingrediente ha sido calculado y estudiado meticulosamente y es parte de la fórmula por su papel crucial en la salud.

Gracias a los probióticos y las fito-enzimas digestivas añadidas, ENERGIA PROTEÍNA y ENERGIA VITA-VERDE son fórmulas de categoría RAW cru-

da y pre-digerida. Las enzimas garantizan que los aminoácidos de la proteína en ENERGIA PROTEÍNA actúen antes de que la consumas iniciando el desglose de la proteína completa en polipéptidos para minimizar el trabajo del hígado y aparato digestivo.

Los probióticos ayudan en el proceso de desinflamación y digestión para que la fase uno de YO PUEDO sea un éxito y la puedas ejecutar por 21 días.

Ambos productos son formulaciones que he creado exclusivamente para ti. La línea de productos Dra. Cocó es vegana, hipo-alérgica gluten-free y pre-digerida. La puedes utilizar sin importar tu edad todos los días tanto durante la fase uno de **YO PUEDO** como en las fases consecutivas del programa **YO PUEDO**.

Las fórmulas con etiqueta **Dra. Cocó** son pre-digeridas 100% naturales, repletas de ingredientes orgánicos y libres de elementos GMO, colorantes, conservantes, ni nada que tu cuerpo no pueda usar.

Son pre-digeridas para que tengan un impacto mínimo en el aparato digestivo y ese es el único motivo por el que permito usarlas para modificar la fase uno.

ENERGIA PROTEÍNA la he formulado a base de proteína pre-digerida de guisante (pea, chicharos, arveja, gandules dependiendo de donde seas) y extractos germinados orgánicos de amaranto, arándano, quinoa, mijo, garbanzo, lenteja, linaza y calabaza por mencionar algunos de los superalimentos que contiene.

Cada cucharada de ENERGIA PROTEÍNA provee 20 gramos de proteína completa y pre-digerida que van a producirte la saciedad y satisfacción que necesitas para seguir la fase uno de yo puedo con éxito. Además, para ayudar en el proceso antioxidante y depurativo celular, cada cucharada tiene 10 veces más antioxidante vitamina C que la mayoría de vitaminas en el mercado.

Y si por si eso fuera poco ENERGIA PROTEÍNA tiene un sabor delicioso de vainilla o chocolate. Te explico como hacer la fase uno modificada más adelante.

ENERGIA VITA-VERDE es un jugo verde deshidratado, de frutas, especias, raíces y verduras orgánicas como la zanahoria, brócoli, perejil, coliflor, espinaca, espirulina, chlorella, té verde, cúrcuma, regaliz, alga marina de quelpo (kelp), hojas de sábila (aloe vera), pepitas de uva (grape seed), quercetina, arándano azul (blueberry), arándano rojo (raspberry), remolacha, col rizada (kale), arándano silvestre (wild blueberry), pomegranate, noni, mangostán, cardo mariano (silimaryn), alfalfa y muchos ingredientes más.

El superalimento ENERGIA VITA-VERDE es rico en enzimas digestivas y probióticos para que lo puedas consumir durante la fase uno modificada de YO PUEDO. Una vez completada la fase uno de yo puedo, deberías continuar preparando jugos frescos varias veces por semana, idealmente todos los días, pero los días que puedas o que no tengas tiempo de preparar tu jugo verde ENERGIA VITA-VERDE puede ser tu alternativa natural alta en antioxidantes y nutrientes.

Es muy importante que entiendas que no hay nada más sano y natural que preparar tu jugo verde todos los días y que nunca va a tener la misma dosis de nutrición consumir ENERGIA VITA-VERDE que preparar tu jugo todos los días.

Mi compromiso es con la salud y jamás quiero que asumas que mis productos aunque superior en calidad y potencia a cualquier suplemento en el mercado estadounidense van a ser un sustituto al jugo de vegetales y frutas recién preparado.

Si una vez completado el programa YO PUEDO además de seguir mi plan de vida sana y alimentación puedes continuar el hábito de preparar jugos verdes todos los días no vas a necesitar ENERGIA VITA-VERDE porque ENERGIA VITA-VERDE en un

VITA PROTEIN ENERGIA

VITA VERDE ENERGIA



DRA. Cocó

jugo verde liofilizado (freeze-dried) o sea deshidratado a temperatura baja para mantenerlo crudo y conservar la cantidad más elevada de nutrientes naturales, pero un jugo verde te provee lo mismo pero más fresco.

Los suplementos naturales son suplementos, la misma palabra describe su función. No hay nada más sano que el alimento recién exprimidos. Los jugos verdes son un caldo de vida, una inyección de nutrición y a pesar de que en la formulación y fabricación de la línea **Dra. Cocó** mantengo la integridad original de los ingredientes, la potencia, nutrición y actividad antioxidante de los vegetales, frutas y raíces recién exprimidas es la mejor.

Para los días que no puedas preparar tu jugo verde, entonces **ENERGIA VITA-VERDE** es la solución y cuando combinas **ENERGIA VITA-VERDE** con **ENERGIA PROTEÍNA** tienes un coctel de salud extraordinario con el que una personas podría sobrevivir por mucho tiempo, especialmente si le añades aceite de coco, te doy las recetas más adelante.

ENERGIA VITA-VERDE es tan concentrado que una cucharada contiene los antioxidantes de más de 20 raciones de frutas y vegetales y lo he preparado en varios sabores. Strawberry / Kiwi, Refresh (refrescante como un té endulzado) berry y chocolate.

Todos los sabores son deliciosos, especialmente cuando lees la etiqueta y te das cuenta de la cantidad tan grande de vegetales que contiene.

Mis combinaciones favoritas son ENERGIA PROTEÍNA de vainilla o chocolate con ENERGIA VITA-VERDE en sabor chocolate o Strawberry/Kiwi.

ENERGIA VITA-VERDE es un superalimento delicioso incluso mezclado en agua solamente. Cuando añades ENERGIA VITA-VERDE para hacer un licuado con ENERGIA PROTEÍNA las combinaciones más populares son

COMBINACIONES

ENERGIA PROTEÍNA Chocolate con ENERGIA VITA-VERDE Chocolate (polvo color marron)



ENERGIA PROTEÍNA Chocolate con ENERGIA VITA-VERDE Strawberry/Kiwi (polvo rojo)



COMBINACIONES

ENERGIA PROTEÍNA Vainilla con ENERGIA VITA-VERDE Chocolate (polvo color marrón)



ENERGIA PROTEÍNA Vainilla con ENERGIA VITA-VERDE Strawberry/Kiwi (polvo rojo)



ENERGIA PROTEÍNA Vainilla con ENERGIA VITA-VERDE Berry (polvo color verde)



ENERGIA PROTEÍNA Vainilla con ENERGIA VITA-VERDE Refresh (polvo color verde)



Todos los sabores de mi línea son deliciosos y los he conseguido por medio de añadir extractos naturales a cada una de las formulas. Mis formulas son apropiados para todas las edades especialmente para los niños que no quieren comer vegetales todos los días. ENERGIA VITA-VERDE chocolate es tan rico que mezclado con leche de almendras o de coco tiene sabor de chocolate con leche pero un chocolate con leche sin azúcar, sin ingredientes químicos y hecho de vegetales a mis hijos les fascina.

Estoy tan convencida de que te van a encantar mis productos que los puedes usar por 60 días sin riesgo alguno. Si los compras, los consumes y no te gustan, los puedes devolver y te reembolsaré el coste del producto sin hacer preguntas. Incluso si me envías el bote vacío y me dices porque no te ha gustado recibirás el 100% de reembolso, esa es mi garantía.

Para aprender más sobre mis productos o para comprarlos sigue los enlaces de aquí

VITA PROTEIN ENERGIA



VITA VERDE ENERGIA



Fase UNO Modificada Días 4 al 10

Mañana:

Café (opcional)
1 vaso de jugo de 16- 20 onzas (450-570 ml)

Media mañana

Un vaso de agua templada de cualquier tamaño con el jugo exprimido de un limón y unas gotas de Stevia (si lo quieres endulzar).

Si tienes apetito

1 Taza o más de caldo de pollo o vegetales
1 Taza o más de té de jengibre con canela u otra hierba (no azúcar)

Medio Día

1 vaso de jugo de 16- 20 onzas (450-570 ml)

Si tienes apetito

1 Taza o más de caldo de pollo o vegetales
1 Taza o más de té de jengibre con canela u otra hierba (no azúcar solo Stevia)

Noche:

1 cucharada de ENERGIA VITA-VERDE
1 cucharada de ENERGIA PROTEÍNA Vainilla o Chocolate
1 cucharada de aceite de coco
3 cucharadas de semillas de chia

Más tarde

1 vaso de jugo de 16- 20 onzas (450-570 ml)

Si tienes apetito

1 Taza o más de caldo de pollo o vegetales
1 Taza o más de té de jengibre con canela u otra hierba (no azúcar)

Fase UNO Modificada Días 11 al 21

Mañana:

Café (opcional)
1 vaso de jugo de 16- 20 onzas (450-570 ml)

Más Tarde

1 cucharada de ENERGIA VITA-VERDE
1 cucharada de ENERGIA PROTEÍNA Vainilla o Chocolate
1 cucharada de aceite de coco

Media mañana

Un vaso de agua templada de cualquier tamaño con el jugo exprimido de un limón y unas gotas de Stevia (si lo quieres endulzar).

Si tienes apetito

1 Taza o más de caldo de pollo o vegetales
1 Taza o más de té de jengibre con canela u otra hierba (no azúcar)

Medio Día

1 vaso de jugo de 16- 20 onzas (450-570 ml)

Si tienes apetito

1 Taza o más de caldo de pollo o vegetales
1 Taza o más de té de jengibre con canela u otra hierba (no azúcar solo Stevia)

Noche:

1 cucharada de ENERGIA VITA-VERDE
1 cucharada de ENERGIA PROTEÍNA Vainilla o Chocolate
1 cucharada de aceite de coco
3 cucharadas de semillas de chia

Más tarde

1 vaso de jugo de 16- 20 onzas (450-570 ml)

Si tienes apetito

1 Taza o más de caldo de pollo o vegetales
1 Taza o más de té de jengibre con canela u otra hierba (no azúcar)



Como preparar la fase uno modificada

En una licuadora o batidora vierte 10 onzas (300 ml) de agua, leche de almendras o leche de coco (la leche no puede tener azúcar añadido, lee la etiqueta no debería tener más de 30 a 45 calorías por vaso)

Si decides usar leche de almendras te muestro la que yo uso en esta foto. La puedes conseguir en casi todos los Almacenes de Costco



En la batidora añade las 10 oz (300 ml) de agua o leche vegetal

Una cucharada (scoop) de **ENERGIA PROTEÍNA**

Una cucharada (scoop) de **ENERGIA VITA-VERDE**



Enciende la licuadora déjalo batir hasta que esté todo bien mezclado

Añade

Una cucharada de **Aceite de Coco orgánico**

Deja que se mezcle por un momento más para que el aceite de coco se derrita bien. Recuerda que el aceite de coco al ser una grasa saturada se mantiene sólido en temperaturas inferiores a 76° F (24 °C) y si no le das suficiente tiempo en la batidora no se va a derretir, especialmente si la leche o el agua que usas están fríos. Una vez esté todo bien mezclado (un par de minutos) puedes añadirle un vaso de cubitos de hielo para refrescarlo.

Las semillas de chia pueden añadirse al licuado pero no a todo el mundo le gustan mezcladas. Porque debido a su alto contenido en fibra absorben agua y espesan el licuado.

Cuando yo hice **YO PUEDO** modificado, me encantaba meterme las semillas de chía en la boca, beber un sorbo del batido y masticarlas bien.

Durante la Fase Uno de **YO PUEDO** no se mastica así que tener la oportunidad de masticar las semillas de chía mientras vas dando sorbos a tu licuado fresquito de **ENERGIA PROTEÍNA** y **ENERGIA VITA-VERDE** es muy satisfactorio.

Durante la fase uno modificada que puedes seguir a partir del día 4 y continuar hasta el día 21. Solo deberías consumir un licuado al día. El licuado te proporciona proteína, y grasas adicionales para que te sientas satisfecho.

Aunque a mi me encanta mezclar todos los ingredientes en la licuadora hay quienes prefieren tomar **ENERGIA VITA-VERDE** por separado. La etiqueta te da las instrucciones para que puedas mezclar **ENERGIA VITA-VERDE** en un vaso de agua o de leche de almendras o de coco (nunca usas leche de soja (soy milk) la soja o soya tiene un impacto negativo en la tiroides, el metabolismo y las hormonas en general, evita la soja tanto como sea posible.

Aceite de Coco

A diferencia de otras grasas que para poder pasar al sistema digestivo con éxito necesitan unirse a la bilis que secreta la vesícula y las enzimas segregadas por el páncreas. El aceite de coco se transforman en cetona de manera natural y se vierte nuevamente al torrente sanguíneo para nutrir todas las células sin necesidad de agotar el hígado y el resto de órganos digestivos.

Los ácidos grasos que componen el aceite de coco pueden cruzar la barrera hematoencefálica para proveer energía al cerebro, no es de extrañar que uno de los beneficios sea el sentirse más alerta y con menos neblina cerebral.

Por si eso fuera poco el aceite de coco pueden optimizar la termogénesis y la oxidación de la grasa. El efecto térmico del aceite de coco hace

que tu cuerpo utilice sus cetonas para generar energía y quemar grasa

Semillas de Chía.

Los beneficios de su consumo son muchos, proveen energía, regulan la digestión, ayudan a tener mejor tejido muscular, adelgazan y mejoran el aspecto de la piel. Tomar semillas de chía puede prevenir el envejecimiento prematuro de la piel que causa la inflamación por radicales libres.

Además de ser ricas en antioxidantes, las semillas de chía contienen ácidos grasos esenciales alfa-linolénico y ácido linoleico, mucina, estroncio, vitaminas A, B, E y D, y minerales como azufre, hierro, yodo, magnesio, manganeso, niacina y tiamina.

Es muy importante que siempre que consumas semillas de chía tengas la suficiente hidratación para que no te causen estreñimiento. Uno de los motivos por los que algunas personas le han dado a estas semillas tan sanas una mala reputación es porque hay quienes las consumen pero no beben suficiente agua.

Las semillas de chía pueden absorber hasta 12 veces su peso en agua, si son consumidas sin tener un sistema digestivo hidratado, pueden atascar el pasaje intestinal. En **YO PUEDO** no vas a tener ese problema porque si sigues las pautas que he delineado vas a beber más que suficiente agua.

Las semillas de chía también son altas en el mineral zinc responsable de regular la hormona leptina, una hormona clave que regula el apetito. Y por su alto contenido en fibra y su poder digestivo las semillas de chía van a ayudarte a reducir la sensación de hambre durante la fase uno de **YO PUEDO**.





Capítulo 11

#YO PUEDO
con la
DRA. *Cocó*

Algo fundamental para tener éxito en el programa es tener de antemano todos los ingredientes que vas a necesitar. Algunas de las cosas que vas a ver como denominadores comunes con mucho jugos son la calabaza, los pepinos, las manzanas, los limones, el jengibre, la cúrcuma y siempre un plato gigante de hojas verdes.

Hojas Verdes: Todas las recetas van a contener un plato de hojas verdes eso significa que vas a llenar un plato plano de los más grandes a rebosar con hojas que pueden ser de lo que tu quieras. En proporción casi la mitad de todo lo que usas van a ser hojas verdes. Las hojas verdes puedes ser acelgas de colores, espinacas, perejil, cilantro, lechuga, hojas de brócoli, hojas de apio (celery), col rizada (kale).

Puedes conseguir muchas hojas verdes orgánicas en wholefoods y a mucho mejor precio en los almacenes Costco, esta bolsa es de Costco en Minnesota.

Aunque las hojas verdes no te van a dar mucho jugo, este caldo concentrado es vida y las hojas verdes no deberían faltarte nunca, esas onzas de jugo aportan una gran cantidad de antioxidantes purificadores y desintoxicasteis para poder revitalizar el metabolismo.

Esta caja de espinacas la conseguí en Costco en Puerto Rico, donde también venden un "spring mix" si no me equivoco las venden por unos \$3.99. Una caja del tamaño de la que ves arriba suelo dividirla para 3 días, eso es para que te hagas una idea de la cantidad de hojas verdes que vas a necesitar.

Otros ingredientes a destacar que verás en muchas recetas son el jengibre y la cúrcuma por sus propie-

dades anticáncer. Vas a usar mucha calabaza que además de actuar como protector contra varios tipos de cáncer, protege la vista, mejora la fertilidad y ayuda a adelgazar.

Las manzanas, pepinos naranjas, limones y toronja los usamos por su efecto neutralizador en los sabores de hojas verdes, su gran contenido de líquido y sus altos niveles de vitaminas, minerales y antioxidantes.

Para conseguir la mayor cantidad de zumo de las hojas verdes te ayudará exprimirlas junto a una pieza sólida tal y como te muestro en la foto. Si tu máquina extractora es centrífuga y tiene velocidades, usa las velocidades más bajas para las hojas verdes y las más altas para los alimentos duros. Cuando exprimas las hojas verdes con un pedazo de una fruta o vegetal duro (zanahoria, calabazas, manzana...) hazlo a velocidad baja.

Muchas personas me han dicho, no me gusta la calabaza o el sabor de las espinacas no lo soporto. Algo sorprendente es que aunque un ingrediente no te guste, cuando está mezclado con todos los demás sabores a penas se puede notar y es más no te estás tomando este jugo por su sabor fascinante si no por sus propiedades curativas. Aunque no te apasione el sabor con el tiempo te vas a acostumbrar y no solo vas a acostumbrarte sino que cuando hayas desarrollado el hábito y notado los grandes beneficios vas a disfrutarlos tantos que jamás vas a abandonarlos.

En la sección recetas encontrarás la lista de la compra para cada semana.





Capítulo 12

#YO PUEDO
con la
DRA. *Cocó*

Secreto para mejorar el sabor

Una manera para mejorar el sabor de cualquier jugo por asqueroso que sea después de exprimirlo es añadiendo unas gotas del endulzante natural Stevia que es el único permitido.

Aunque todas las recetas contienen muchas frutas, para ayudar a mejorar el sabor, debido a la alta cantidad de vegetales, unas gotas de Stevia ayudan a equilibrar los sabores y hacer que sea más agradable al paladar

Puedes conseguir Stevia orgánica en muchas tiendas naturistas y en los pasillos de productos naturales de muchos supermercados. Esta la he comprado en Amazon porque no me gusta ir de compras y Amazon tiene un precio asequible. La botella que ves en esta foto es de 8 oz (237 ml) y la compré hace más de un año. También vender Stevia en botellas más pequeñas como de 2 oz (56 ml)



STEVIA EN AMAZON



Desperdicios de jugo

Al usar una extractora (recuerda que no puedes usar una licuadora o batidora para preparar los jugos y tener éxito en **YO PUEDO**) te vas a dar cuenta de que vas a crear una gran cantidad de desperdicios. Muchos me escribís para preguntarme si las pulpas y fibras se pueden consumir.

Durante la fase uno, modificada o tradicional no puedes comerlo pero si te da pena tirarlo a la basura, ponlo en el congelador y úsalo en el futuro para preparar sopas.

Personalmente yo forro el contenedor de desperdicios con una bolsa de plástico antes de empezar a preparar el jugo y cuando he terminado simplemente saco la bolsa.

Nunca he congelado las pulpas, simplemente uso los restos como abono para las plantas cuando estoy en Puerto Rico y en verano cuando estoy en Minnesota se lo doy a los pollitos que mi hijo Micah cría cada verano como comida.

El motivo por el cual no lo uso como alimento es porque la mayoría de los nutrientes ya se han extraído al exprimirse, con lo que sí te queda pulpa y fibra pero no tiene la nutrición que tendría si no se le hubiera sacado todo el jugo, para mi lo más sencillo es echársela a mis plantitas como abono, si guardara los restos de todos los jugos que preparo mi nevera estaría repleta





Capítulo 13

#YO PUEDO
con la
DRA. *Cocó*

Recetas y lista de la compra

Esta es la parte que esperabas las recetas para los 21 días en **YO PUEDO**. Estoy segura que has leído todas las páginas anteriores al recetario, si no lo has hecho, te pido que resistas la tentación de simplemente empezar a preparar jugos sin saber porque los preparas y que leas **YO PUEDO** desde el principio. La información te da conocimiento y el conocimiento es la base que necesitas para crear cambios dramáticos y permanentes.

Al final de las recetas encontrarás la lista de la compra para facilitarte comprar todo lo que necesitas.

Si vas a seguir la fase uno modificada no olvides tener todo lo que necesitas a mano.

El aceite de coco, las semillas de chía, y la leche de almendras o coco las consigo en Costco a muy buen precio pero seguro que la puedes comprar en muchos supermercados.

NO olvides que vas a necesitar Stevia para el café (si lo tomas), para los tés y especialmente para los jugos, te doy todos los enlaces en las páginas anteriores pero también puedes conseguir Stevia en muchos supermercados. No confundas la Stevia con la Splenda, la Stevia es una planta natural que endulza sin efectos secundarios. La Splenda es sucralosa un compuesto químico, tóxico con varias docenas de efectos secundarios que jamás deberías consumir ni siquiera en cantidades pequeñas.

La proteína pre-digerida **ENERGIA** y el superalimento **ENERGIA Vita-verde** puedes comprarlo siguiendo los enlaces que te doy de Amazon.

Te preguntarás porque estos primeros 21 días los he identificado como FASE UNO. El motivo es porque este libro tiene fase 1, 2 y fase 3. Las fases 2 y 3 voy a publicarlas antes de que hayas completado la fase uno.

En la fase dos descubrirás como preparar desayunos deliciosos en 10 minutos o menos, como elegir almuerzos sanos y que deberías cenar para acelerar el metabolismo, continuar purificando las entrañas y sentir energía de la noche a la mañana.

Espero que hayas disfrutado leyendo **YO PUEDO** tanto como yo he disfrutado escribiéndolo para ti. Visita www.DraCoco.com con regularidad para no perderte ninguno de mis reportajes de salud.

Estaremos en contacto y nos veremos muy pronto





lista de la Compra



#Yo PUEDO
con la
DRA. *Cocó*

Recetas y lista de la compra

Lista de la Compra 7 días (Semana 1)

- 1 calabacín
- 1 calabaza entera
- 1 coliflor mediana
- 1/2 lb raíz de cúrcuma
- 1/2 lb raíz de jengibre
- 2 lb o más de hojas verdes (acelga, espinaca, lechuga...)
- 4 pomelos (taronja/grapefruit)
- 8 limones con piel
- 2 manojos de perejil
- 3 pepinos
- 3 pimientos verdes
- 1 pimiento naranja
- 1 pimiento morado
- 2 berenjenas enteras
- 8 naranjas
- 6 manzanas
- 6 maracuyás (parcha/passion fruit)
- 1 remolacha (betabel/red beet)
- 1 piña mediana
- 1 brocoli
- 10 tallos apio (celery)
- 4 carambolas (starfruit)
- 15 zanahorias

Lista de la Compra 7 días (Semana 2)

- 1 cabeza de ajo
- 1 calabaza entera
- 1 brócoli
- 1/4 lb raíz de cúrcuma
- 1/2 lb raíz de jengibre
- 2 lb o más de hojas verdes (acelga, espinaca, lechuga...)
- 5 pomelos (grapefruit, toronja)
- 8 limones con piel
- 2 manojos de perejil
- 8 pepinos
- Medio pimiento verde
- 3 pimientos rojos
- 2 naranjas con piel,
- 3 mandarinas con piel
- 1 lb de espinacas
- 15 manzanas
- 1 kiwi
- 3 remolachas (betabel/red beet)
- 1 piña mediana
- 4 tallos apio (celery)
- 1 lima (limón verde)
- 1 lb tomates maduros
- 4 lechugas romanas
- 2 lb de uvas
- 10 zanahorias
- 1/2 col morada

Lista de la Compra 7 días (Semana 3)

- Media coliflor
- 1 calabaza entera
- 1 brócoli,
- 1/4 lb raíz de cúrcuma
- 1/2 lb raíz de jengibre
- 2 lb o más de hojas verdes (acelga, espinaca, lechuga...)
- 1/2 libra de fresas
- 13 limones
- Media col morada
- 1 pepino
- 2 pimientos verdes
- 1 pimiento rojo
- 12 manzanas verdes
- 2 manzanas rojas
- 1/4 lb de col de bruselas
- 1/4 lb kale morada
- 5 naranjas con piel,
- 1/2 lb judías verdes (ejotes)
- 4 mangos sin hueso
- 2 limas (limón verde)
- 4 remolachas
- Medio repollo rojo
- 1 piña
- 5 tallos apio (celery)
- 1/4 lb melocotón (peach) 27 zanahorias





#YO PUEDO
con la
DRA. *Cocó*

.ista de Compras





Recetas

#YO PUEDO
con la
DRA. *Cocó*



YO PUEDO

Una montaña de hojas verdes

1

un pomelo (grapefruit, toronja)
un calabacín (zuchinni),
unas zanahorias,
una naranja con piel,
un limón con piel, *(el limón es amarillo, las limas son verdes)*
un pimiento naranja,
una carambola (star fruit),
una manzana,
una berenjena entera,
unos arbolitos de brócoli,
jengibre y cúrcuma





SÚPER DETOX

Una montaña de hojas verdes,

un pepino,
un pomelo (taronja o grapefruit),
una manzana,
una naranja,
dos maracuyás (passion fruit o parcha)
varias zanahorias,
unos tallos de apio (celery),
un limón con piel (pélalo si no es orgánico),
un pimiento morado,
cúrcuma y jengibre.

2



DETOX EXTREMO

Una montaña de hojas verdes,

unos tallos de apio (celery en inglés),
una berenjena,
unos arbolitos de coliflor,
un pepino,
un limón,
dos maracuyás (parchas o passion fruit),
varios pedazos de calabaza,
tres zanahorias,
dos carambolas (star fruit),
un pimiento verde,
un pomelo (taronja),
una naranja,
unos pedazos de jengibre y cúrcuma

#YO PUEDO
con la
DRA. Cocola

3



ENERGÍA TROPICAL

Esta es una de las recetas de jugo rojo.

Una montaña de hojas verdes,

una naranja,
varias zanahorias,
dos limones con piel (péalalos si no son orgánicos),
una rodaja de piña,
una manzana,
una naranja con piel (pélala si no es orgánica),
un pimiento verde,
una carambola (star fruit),
un maracuyá (passion fruit, parcha),
unos arbolitos de coliflor,
una remolacha,
un pedazo de jengibre

4



DELICIOSA SALUD

Una montaña de hojas verdes,

dos limones con piel,
un plato de trozos de calabaza,
unos arbolitos de coliflor,
un pimiento verde,
una manzana,
una naranja,
varias zanahorias,
unos tallos de perejil,
una rodaja de piña con piel y tronco,
un pedazo de jengibre y otro de cúrcuma



5



DULCE TENTACIÓN

Una montaña de hojas verdes,

varios pedazos de calabaza,
una manzana,
unas zanahorias,
un maracuyá (parcha o passion fruit),
una naranja con piel,
una rodaja de piña,
unos tallos de apio verde (celery),
un trozo de jengibre y otro de cúrcuma



MONSTRUO VERDE

1 plato gigante de hojas verdes
1 plato de calabaza (incluyendo pepitas)
1 naranja entera con piel
1 pepino entero
1 taza de piña
1 manzana
4 zanahorias
1 limon con piel
jengibre y cúrcuma a gusto

6



7



PASIÓN ROJA

Una montaña de hojas verdes

un plato de calabaza
un pepino
dos remolachas (betabel) medianas
tres manzanas
cinco zanahorias grandes
jengibre y cúrcuma



REDUCTOR CÍTRICO

Una montaña de hojas verdes

cuatro manzanas
un pepino grande
un plato de pedazos de calabaza
dos limones grandes (amarillos)
tres mandarinas con piel (*peladas si no son orgánicas*)
una lechuga romana entera

8



9



INCINERADOR DE GRASA

Una montaña de hojas verdes

5 pomelos (taronjas con piel)
1 limón (Amarillo)
1 lima (Limón Verde)
1/2 piña mediana
1 manzana verde
unos tallos de apio (celery)
unos arbolitos de brócoli
1 taza de calabaza
cúrcuma y jengibre

10



REFUERZO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO

3 pepinos pelados
3 lechugas romanas enteras
1 montaña de hojas verdes
3 manzanas verdes
1 naranja con piel
1 manojo de apio entero (celery)
1 taza de espinacas
1 limón (Amarillo)



11



DESTRUCTOR DE AZÚCAR

Una montaña de hojas verdes que incluya un manojo de perejil

- 3 Manzanas Verdes
- 2 limones (amarillos)
- 1 diente de ajo
- 2 pepinos
- 1 plato de pedazos de calabaza
- 3 zanahorias

12



POTENCIA DE VITAMINAS (V8)

Esta receta es para preparar un V8, esta receta no usa stevia por ser salada en lugar de dulce

Una montaña de vegetales de hojas verdes

- un plato de tomates
- una remolacha (betabel)
- medio pimiento rojo
- medio pimiento verde
- una cebolla entera
- un manojo de perejil
- 5 dientes de ajo
- un manojo de tallos apio (celery)
- un pepino
- muchas zanahorias

#YO PUEDO
con la
DRA. Cocola

13



PONCHE DE FRUTAS

Una montaña de hojas verdes

cuatro limones (amarillos)
media col morada
un racimo de uvas
un kiwi
una manzana
una naranja
dos pimientos rojos
jengibre y cúrcuma

14



REDUCTOR ABDOMINAL

Una montaña de vegetales de hojas verdes

2 manzanas
4 naranjas con piel (pélalas si no son orgánicas)
1 limón (amarillo) con piel
1 pimiento verde mediano
2 tazas de broccoli
1 plato de pedazos de calabaza
5 zanahorias

15





VISIÓN DE ÁGUILA

Una montaña de hojas verdes

5 zanahorias
un puñado de judías verdes (*ejotes, green beans*)
unos arbolitos de coliflor
un pimiento verde
3 limones con piel
3 manzanas
unos pedazos de calabaza
un plato de frutas variadas (*piña, fresas, melocotón...*)
jengibre y cúrcuma

16



ANTI CÁNCER

Una montaña de kale morada o verde

1 pimiento rojo
la mitad de un repollo rojo
1 remolacha (betabel)
6 zanahorias
2 limones amarillos
2 manzanas rojas
1 plato de pedazos de calabaza
jengibre y cúrcuma

17

#YO PUEDO
con la
DRA. Cocola



FUSIÓN

- 2 remolachas
- 5 zanahorias
- 1 limón con piel
- 2 manzanas
- una montaña de hojas verdes
- 1/3 de una piña
- 1 plato de calabaza
- jengibre y cúrcuma



PROTECCIÓN CARDIOVASCULAR

Una montaña de hojas verdes

- 1 manojo entero de tallos de apio (celery)
- 2 manzanas
- 2 limas con piel (limón verde)
- 2 limones (amarillos)
- 2 tazas de calabaza a trozos
- 1 taza de coles de bruselas



ADIÓS GRASA

Una montaña de hojas verdes

- unos arbolitos de coliflor
- unos arbolitos de brócoli
- dos limones con piel
- unos tallos de apio (celery)
- varias zanahorias
- una naranja con piel
- una remolacha (betabel)
- una manzana
- media col morada
- un plato de fresas
- un plato de mangos

20



#YOPUDE

Una montaña de hojas verdes

- 1/2 piña mediana
- 2 tallos de apio (celery)
- unos arbolitos de brócoli
- 2 limones (amarillos)
- 2 manzanas
- 4 zanahorias
- 1 plato de pedazos de calabaza
- 1 pepino con piel
- jengibre y cúrcuma



21



#YO PUEDO
con la
DRA. *Cocoló*

