

Nutricion Sagrada - Plan Dias Keto

Guia de transformacion energetica y nutricional en 4 fases lunares

Introduccion

La Nutrición Sagrada propone una alimentación basada en principios de limpieza interior, reducción de la inflamación, y conexión con la sabiduría del cuerpo. A través del Plan Días Keto, dividimos el proceso en 4 fases de 21 días cada una, siguiendo la energía de las fases lunares y los ritmos espirituales.

Fases del Plan Nutricional

- Fase 1: Desintoxicacion fisica y energetica.
- Fase 2: Adaptacion celular y reconfiguracion del apetito.
- Fase 3: Energia sostenida y limpieza emocional.
- Fase 4: Activacion del metabolismo espiritual y mantenimiento.

Principios del Plan

- Eliminacion de carbohidratos agresivos y azucares.
- Uso de grasas saludables: coco, aguacate, mantequilla de pasto.
- Enfoque en vegetales verdes, caldos, y alimentos sagrados.
- Conexion con fases lunares y oracion diaria antes de comer.

Recomendaciones Espirituales

Este plan no es solo fisico, sino una ceremonia de renacimiento. Ora sobre tus alimentos, escucha a tu cuerpo, y honra tu evolucion. Durante cada fase, escribe tus emociones, agradece tu proceso, y sientete guiado/a por tu alma.

Acceso al Plan Completo

Para obtener el plan completo con recetas, listas de mercado, menus diarios y meditaciones guiadas, accede a: www.enriketomistico.com/plan-enriketo