



Confianza

VERANO

LIMPIEZA GRATUITA

18 AL 24 DE JUNIO



Ayurveda[®]
urbana

Bienestar Ancestral para tu Vida Urbana



Confianza

VERANO
LIMPIEZA GRATUITA
18 AL 24 DE JUNIO

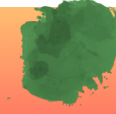


PROGRAMACIÓN POR FASES

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
	18 Junio	19 Junio	20 Junio	21 Junio	22 Junio	23 Junio	24 Junio
Fase 1 / Preactiva							
Fase 2 / Activa							
Fase 3 / Detox							
Fase 4 / Activa							
Fase 5 / Salida							



FASE 1 PREACTIVA



Ayurveda
urbana

Bienestar Ancestral para tu Vida Urbana

FASE 1 / PREACTIVA	TODOS	IRREGULAR	INTENSO	LENTO	REGULAR
5 AM	DESPERTAR				
5:15 AM	RUTINA MATUTINA	RASPAR LENGUA, LAVAR DIENTES, MASAJE INTESTINAL, NASYA	RASPAR LENGUA, LAVAR DIENTES, MASAJE INTESTINAL, NASYA	RASPAR LENGUA, LAVAR DIENTES, MASAJE INTESTINAL, NASYA	RASPAR LENGUA, LAVAR DIENTES, MASAJE INTESTINAL, NASYA
5:30 AM	PRANAYAMA, YOGA, MEDITACIÓN				
7 AM	BAÑO Y ARREGLO PERSONAL	TOMA DE 1/2 CDA DE GHEE + 1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER, AGUA TIBIA,	TOMA DE 1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 2 CÁPSULAS DE MANAS, AGUA TIBIA	TOMA 1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA + 2 CÁPSULAS DE BRAHMI, AGUA TIBIA	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER
7:30 AM	DESAYUNO	KITCHARI VATA	KITCHARI PITTA	KITCHARI KAPHA	KITCHARI TRIDOSHA
8 AM	COMPLEMENTOS	TOMA DE 1/2 CDA DE GHEE + 1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER, AGUA TIBIA,	TOMA DE 1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 2 CÁPSULAS DE MANAS, AGUA TIBIA	TOMA 1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA + 2 CÁPSULAS DE BRAHMI, AGUA TIBIA	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA
8:30 AM A 11:30 AM	LÍQUIDOS	4 VASOS DE INFUSIÓN VATA CON 1/2 CDITA DE GHEE	5 VASOS DE INFUSIÓN DETOX PITTA	3 VASOS DE INFUSIÓN TIBIA DETOX KAPHA	4 VASOS DE INFUSIÓN DE TÉ DETOX
12 PM	COMPLEMENTOS	TOMA DE 1/2 CDA DE GHEE + 1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER, AGUA TIBIA,	TOMA DE 1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 2 CÁPSULAS DE MANAS, AGUA TIBIA	TOMA 1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA + 2 CÁPSULAS DE BRAHMI, AGUA TIBIA	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA
12:30 PM	COMIDA	KITCHARI CALDO VATA	KITCHARI PITTA JUGOSO	KITCHARI KAPHA SECO	KITCHARI TRIDOSHA
1 PM		1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA CON UN POCO DE GHEE	1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 1 CÁPSULA DE TRIPHALA	1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA, 1/2 CDITA DE TRIPHALA,	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA
1:30 PM A 4:30 PM	LÍQUIDOS	4 VASOS DE INFUSIÓN VATA CON 1/2 CDITA DE GHEE	5 VASOS DE INFUSIÓN DETOX PITTA	3 VASOS DE INFUSIÓN TIBIA DETOX KAPHA	4 VASOS DE INFUSIÓN DE TÉ DETOX
5 PM		TOMA DE 1/2 CDA DE GHEE + 1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER, AGUA TIBIA,	TOMA DE 1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 2 CÁPSULAS DE MANAS, AGUA TIBIA	TOMA 1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA + 2 CÁPSULAS DE BRAHMI, AGUA TIBIA	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA
5:30 PM	CENA	KITCHARI VATA MOLIDO	KITCHARI PITTA ASADO	KITCHARI KAPHA ASADO	KITCHARI TRIDOSHA
		TOMA DE 1/2 CDA DE GHEE + 1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER, AGUA TIBIA,	TOMA DE 1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 2 CÁPSULAS DE MANAS, AGUA TIBIA	TOMA 1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA + 2 CÁPSULAS DE BRAHMI, AGUA TIBIA	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA
8:30 PM	RUTINA NOCTURNA	MASAJE EN PIES, 1/2 CDA DE TRIPHALA REMOJADA 20 MIN CON 1/2 CDA DE ACEITE DE RICINO, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER MEZCLADA CON GHEE	1 CDA DE TRIPHALA + 1 CDA DE ACEITE DE RICINO, 2 CÁPSULAS DE MANAS CON AGUA TIBIA	1 CDA DE TRIPHALA CHURNA, 2 CÁPSULAS DE BRAHMI	1/2 CDITA DE TRIPHALA EN AGUA TIBIA
9:00 PM DORMIR					

FASE 2 ACTIVA



Ayurveda
urbana

Bienestar Ancestral para tu Vida Urbana

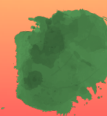
FASE 2/ ACTIVA	TODOS	IRREGULAR	INTENSO	LENTO	REGULAR
5 AM	DESPERTAR				
5:15 AM	RUTINA MATUTINA	RASPAR LENGUA, LAVAR DIENTES, MASAJE INTESTINAL, NASYA	RASPAR LENGUA, LAVAR DIENTES, MASAJE INTESTINAL, NASYA	RASPAR LENGUA, LAVAR DIENTES, MASAJE INTESTINAL, NASYA	RASPAR LENGUA, LAVAR DIENTES, MASAJE INTESTINAL, NASYA
5:30 AM	PRANAYAMA, YOGA, MEDITACIÓN				
7 AM	BAÑO Y ARREGLO PERSONAL	TOMA DE 1/2 CDA DE GHEE + 1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER, AGUA TIBIA,	TOMA DE 1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 2 CÁPSULAS DE MANAS, AGUA TIBIA	TOMA 1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA + 2 CÁPSULAS DE BRAHMI, AGUA TIBIA	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER
7:30 AM	DESAYUNO	KITCHARI VATA SIN VERDURAS	KITCHARI PITTA SIN VERDURAS	KITCHARI KAPHA SIN VERDURAS	KITCHARI TRIDOSHA SIN VERDURAS
		TOMA DE 1/2 CDA DE GHEE + 1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER, AGUA TIBIA,	TOMA DE 1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 2 CÁPSULAS DE MANAS, AGUA TIBIA	TOMA 1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA + 2 CÁPSULAS DE BRAHMI, AGUA TIBIA	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA
8:30 AM A 11:30 AM	LÍQUIDOS	4 VASOS DE INFUSIÓN VATA CON 1/2 CDITA DE GHEE	5 VASOS DE INFUSIÓN DETOX PITTA	3 VASOS DE INFUSIÓN TIBIA DETOX KAPHA	4 VASOS DE INFUSIÓN DE TÉ DETOX
12 PM	COMPLEMENTOS	TOMA DE 1/2 CDA DE GHEE + 1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER, AGUA TIBIA,	TOMA DE 1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 2 CÁPSULAS DE MANAS, AGUA TIBIA	TOMA 1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA + 2 CÁPSULAS DE BRAHMI, AGUA TIBIA	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA
12:30 PM	COMIDA	KITCHARI CALDO VATA SIN VERDURAS	KITCHARI PITTA JUGOSO SIN VERDURAS	KITCHARI KAPHA SECO SIN VERDURAS	KITCHARI TRIDOSHA SIN VERDURAS
1 PM		1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA CON UN POCO DE GHEE	1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 1 CÁPSULA DE TRIPHALA	1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA, 1/2 CDITA DE TRIPHALA,	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA
1:30 PM A 4:30 PM	LÍQUIDOS	4 VASOS DE INFUSIÓN VATA CON 1/2 CDITA DE GHEE	5 VASOS DE INFUSIÓN DETOX PITTA	3 VASOS DE INFUSIÓN TIBIA DETOX KAPHA	4 VASOS DE INFUSIÓN DE TÉ DETOX
5 PM		TOMA DE 1/2 CDA DE GHEE + 1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER, AGUA TIBIA,	TOMA DE 1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 2 CÁPSULAS DE MANAS, AGUA TIBIA	TOMA 1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA + 2 CÁPSULAS DE BRAHMI, AGUA TIBIA	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA
5:30 PM	CENA	KITCHARI VATA MOLIDO SIN VERDURAS	KITCHARI PITTA ASADO SIN VERDURAS	KITCHARI KAPHA ASADO SIN VERDURAS	KITCHARI TRIDOSHA SIN VERDURAS
		TOMA DE 1/2 CDA DE GHEE + 1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER, AGUA TIBIA,	TOMA DE 1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 2 CÁPSULAS DE MANAS, AGUA TIBIA	TOMA 1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA + 2 CÁPSULAS DE BRAHMI, AGUA TIBIA	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA
8:30 PM	RUTINA NOCTURNA	MASAJE EN PIES, 1/2 CDA DE TRIPHALA REMOJADA 20 MIN CON 1/2 CDA DE ACEITE DE RICINO, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER MEZCLADA CON GHEE	1 CDITA DE TRIPHALA + 1 CDA DE ACEITE DE RICINO, 1/2 CDITA DE MANAS CON AGUA TIBIA	1 CDA DE TRIPHALA CHURNA, 2 CÁPSULAS DE BRAHMI	1/2 CDITA DE TRIPHALA EN AGUA TIBIA
9:00 PM DORMIR					

FASE 3

DETOX

FASE 3 / DETOX	TODOS	IRREGULAR	INTENSO	LENTO	REGULAR
5 AM	DESPERTAR				
5:15 AM	RUTINA MATUTINA	RASPAR LENGUA, LAVAR DIENTES, MASAJE, NASYA	RASPAR LENGUA, LAVAR DIENTES, MASAJE, NASYA	RASPAR LENGUA, LAVAR DIENTES, MASAJE, NASYA	RASPAR LENGUA, LAVAR DIENTES, MASAJE, NASYA
5:30 AM	PRANAYAMA, YOGA, MEDITACIÓN				
7 AM	BAÑO Y ARREGLO PERSONAL	TOMA DE 1/2 CDA DE GHEE + 1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER, AGUA TIBIA,	TOMA DE 1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 2 CÁPSULAS DE MANAS, AGUA TIBIA	TOMA 1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA + 2 CÁPSULAS DE BRAHMI, AGUA TIBIA	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER
7:30 AM	DESAYUNO	MANDA SIN VERDURA	MANDA SIN VERDURA	MANDA SIN VERDURA	MANDA SIN VERDURA
		TOMA DE 1/2 CDA DE GHEE + 1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER, AGUA TIBIA,	TOMA DE 1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 2 CÁPSULAS DE MANAS, AGUA TIBIA	TOMA 1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA + 2 CÁPSULAS DE BRAHMI, AGUA TIBIA	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA
8:30 AM A 11:30 AM	LÍQUIDOS	4 VASOS DE INFUSIÓN VATA CON 1/2 CDITA DE GHEE	5 VASOS DE INFUSIÓN DETOX PITTA	3 VASOS DE INFUSIÓN TIBIA DETOX KAPHA	4 VASOS DE INFUSIÓN DE TÉ DETOX
12 PM	COMPLEMENTOS	TOMA DE 1/2 CDA DE GHEE + 1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER, AGUA TIBIA,	TOMA DE 1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 2 CÁPSULAS DE MANAS, AGUA TIBIA	TOMA 1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA + 2 CÁPSULAS DE BRAHMI, AGUA TIBIA	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA
12:30 PM	COMIDA	MANDA CON VERDURAS	MANDA CON VERDURAS	MANDA CON VERDURAS	MANDA CON VERDURAS
1 PM		1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA CON UN POCO DE GHEE	1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 1 CÁPSULA DE TRIPHALA	1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA, 1/2 CDITA DE TRIPHALA,	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA
1:30 PM A 4:30 PM	LÍQUIDOS	4 VASOS DE INFUSIÓN VATA CON 1/2 CDITA DE GHEE	5 VASOS DE INFUSIÓN DETOX PITTA	3 VASOS DE INFUSIÓN TIBIA DETOX KAPHA	4 VASOS DE INFUSIÓN DE TÉ DETOX
5 PM		TOMA DE 1/2 CDA DE GHEE + 1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER, AGUA TIBIA,	TOMA DE 1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 2 CÁPSULAS DE MANAS, AGUA TIBIA	TOMA 1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA + 2 CÁPSULAS DE BRAHMI, AGUA TIBIA	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA
5:30 PM	CENA	MANDA SIN VERDURA	MANDA SIN VERDURA	MANDA SIN VERDURA	MANDA SIN VERDURA
		TOMA DE 1/2 CDA DE GHEE + 1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER, AGUA TIBIA,	TOMA DE 1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 2 CÁPSULAS DE MANAS, AGUA TIBIA	TOMA 1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA + 2 CÁPSULAS DE BRAHMI, AGUA TIBIA	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA
8:30 PM	RUTINA NOCTURNA	MASAJE EN PIES, 1 CDA DE TRIPHALA REMOJADA 20 MIN CON 1.5 CDAS DE ACEITE DE RICINO, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER MEZCLADA CON GHEE	1 CDA DE TRIPHALA + 1 CDA DE ACEITE DE RICINO, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER CON AGUA TIBIA	1 CDA DE TRIPHALA CHURNA, 1/2 CDA DE MENTAL POWER	1/2 CDITA DE TRIPHALA EN AGUA TIBIA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER
9:00 PM DORMIR					

FASE 4 ACTIVA



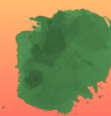
Ayurveda
urbana

Bienestar Ancestral para tu Vida Urbana

FASE4/ ACTIVA	TODOS	IRREGULAR	INTENSO	LENTO	REGULAR
5 AM	DESPERTAR				
5:15 AM	RUTINA MATUTINA	RASPAR LENGUA, LAVAR DIENTES, MASAJE INTESTINAL, NASYA	RASPAR LENGUA, LAVAR DIENTES, MASAJE INTESTINAL, NASYA	RASPAR LENGUA, LAVAR DIENTES, MASAJE INTESTINAL, NASYA	RASPAR LENGUA, LAVAR DIENTES, MASAJE INTESTINAL, NASYA
5:30 AM	PRANAYAMA, YOGA, MEDITACIÓN				
7 AM	BAÑO Y ARREGLO PERSONAL	TOMA DE 1/2 CDA DE GHEE + 1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER, AGUA TIBIA,	TOMA DE 1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 2 CÁPSULAS DE MANAS, AGUA TIBIA	TOMA 1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA + 2 CÁPSULAS DE BRAHMI, AGUA TIBIA	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER
7:30 AM	DESAYUNO	KITCHARI VATA SIN VERDURAS	KITCHARI PITTA SIN VERDURAS	KITCHARI KAPHA SIN VERDURAS	KITCHARI TRIDOSHA SIN VERDURAS
		TOMA DE 1/2 CDA DE GHEE + 1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER, AGUA TIBIA,	TOMA DE 1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 2 CÁPSULAS DE MANAS, AGUA TIBIA	TOMA 1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA + 2 CÁPSULAS DE BRAHMI, AGUA TIBIA	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA
8:30 AM A 11:30 AM	LÍQUIDOS	4 VASOS DE INFUSIÓN VATA CON 1/2 CDITA DE GHEE	5 VASOS DE INFUSIÓN DETOX PITTA	3 VASOS DE INFUSIÓN TIBIA DETOX KAPHA	4 VASOS DE INFUSIÓN DE TÉ DETOX
12 PM	COMPLEMENTOS	TOMA DE 1/2 CDA DE GHEE + 1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER, AGUA TIBIA,	TOMA DE 1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 2 CÁPSULAS DE MANAS, AGUA TIBIA	TOMA 1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA + 2 CÁPSULAS DE BRAHMI, AGUA TIBIA	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA
12:30 PM	COMIDA	KITCHARI CALDO VATA SIN VERDURAS	KITCHARI PITTA JUGOSO SIN VERDURAS	KITCHARI KAPHA SECO SIN VERDURAS	KITCHARI TRIDOSHA SIN VERDURAS
1 PM		1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA CON UN POCO DE GHEE	1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 1 CÁPSULA DE TRIPHALA	1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA, 1/2 CDITA DE TRIPHALA,	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA
1:30 PM A 4:30 PM	LÍQUIDOS	4 VASOS DE INFUSIÓN VATA CON 1/2 CDITA DE GHEE	5 VASOS DE INFUSIÓN DETOX PITTA	3 VASOS DE INFUSIÓN TIBIA DETOX KAPHA	4 VASOS DE INFUSIÓN DE TÉ DETOX
5 PM		TOMA DE 1/2 CDA DE GHEE + 1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER, AGUA TIBIA,	TOMA DE 1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 2 CÁPSULAS DE MANAS, AGUA TIBIA	TOMA 1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA + 2 CÁPSULAS DE BRAHMI, AGUA TIBIA	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA
5:30 PM	CENA	KITCHARI VATA MOLIDO SIN VERDURAS	KITCHARI PITTA ASADO SIN VERDURAS	KITCHARI KAPHA ASADO SIN VERDURAS	KITCHARI TRIDOSHA SIN VERDURAS
		TOMA DE 1/2 CDA DE GHEE + 1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER, AGUA TIBIA,	TOMA DE 1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 2 CÁPSULAS DE MANAS, AGUA TIBIA	TOMA 1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA + 2 CÁPSULAS DE BRAHMI, AGUA TIBIA	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA
8:30 PM	RUTINA NOCTURNA	MASAJE EN PIES, 1/2 CDA DE TRIPHALA REMOJADA 20 MIN CON 1/2 CDA DE ACEITE DE RICINO, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER MEZCLADA CON GHEE	1 CDITA DE TRIPHALA + 1 CDA DE ACEITE DE RICINO, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER CON AGUA TIBIA	1 CDA DE TRIPHALA CHURNA, 1/2 CDA DE MENTAL POWER	1/2 CDITA DE TRIPHALA EN AGUA TIBIA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER
9:00 PM DORMIR					

FASE 5

SALIDA



Ayurveda
urbana

Bienestar Ancestral para tu Vida Urbana

FASE 5 / SALIDA	TODOS	IRREGULAR	INTENSO	LENTO	REGULAR
5 AM	DESPERTAR				
5:15 AM	RUTINA MATUTINA	RASPAR LENGUA, LAVAR DIENTES, MASAJE INTESTINAL, NASYA	RASPAR LENGUA, LAVAR DIENTES, MASAJE INTESTINAL, NASYA	RASPAR LENGUA, LAVAR DIENTES, MASAJE INTESTINAL, NASYA	RASPAR LENGUA, LAVAR DIENTES, MASAJE INTESTINAL, NASYA
5:30 AM	PRANAYAMA, YOGA, MEDITACIÓN				
7 AM	BAÑO Y ARREGLO PERSONAL	TOMA DE 1/2 CDA DE GHEE + 1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER, AGUA TIBIA,	TOMA DE 1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 2 CÁPSULAS DE MANAS, AGUA TIBIA	TOMA 1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA + 2 CÁPSULAS DE BRAHMI, AGUA TIBIA	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER
7:30 AM	DESAYUNO	KITCHARI VATA	KITCHARI PITTA	KITCHARI KAPHA	KITCHARI TRIDOSHA
8 AM	COMPLEMENTOS	TOMA DE 1/2 CDA DE GHEE + 1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER, AGUA TIBIA,	TOMA DE 1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 2 CÁPSULAS DE MANAS, AGUA TIBIA	TOMA 1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA + 2 CÁPSULAS DE BRAHMI, AGUA TIBIA	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA
8:30 AM A 11:30 AM	LÍQUIDOS	4 VASOS DE INFUSIÓN VATA CON 1/2 CDITA DE GHEE	5 VASOS DE INFUSIÓN DETOX PITTA	3 VASOS DE INFUSIÓN TIBIA DETOX KAPHA	4 VASOS DE INFUSIÓN DE TÉ DETOX
12 PM	COMPLEMENTOS	TOMA DE 1/2 CDA DE GHEE + 1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER, AGUA TIBIA,	TOMA DE 1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 2 CÁPSULAS DE MANAS, AGUA TIBIA	TOMA 1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA + 2 CÁPSULAS DE BRAHMI, AGUA TIBIA	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA
12:30 PM	COMIDA	KITCHARI CALDO SO VATA	KITCHARI PITTA JUGO SO	KITCHARI KAPHA SECO	KITCHARI TRIDOSHA
1 PM		1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA CON UN POCO DE GHEE	1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 1 CÁPSULA DE TRIPHALA	1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA, 1/2 CDITA DE TRIPHALA,	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA
1:30 PM A 4:30 PM	LÍQUIDOS	4 VASOS DE INFUSIÓN VATA CON 1/2 CDITA DE GHEE	5 VASOS DE INFUSIÓN DETOX PITTA	3 VASOS DE INFUSIÓN TIBIA DETOX KAPHA	4 VASOS DE INFUSIÓN DE TÉ DETOX
5 PM		TOMA DE 1/2 CDA DE GHEE + 1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER, AGUA TIBIA,	TOMA DE 1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 2 CÁPSULAS DE MANAS, AGUA TIBIA	TOMA 1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA + 2 CÁPSULAS DE BRAHMI, AGUA TIBIA	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA
5:30 PM	CENA	KITCHARI VATA MOLIDO	KITCHARI PITTA ASADO	KITCHARI KAPHA ASADO	KITCHARI TRIDOSHA
		TOMA DE 1/2 CDA DE GHEE + 1/2 CDITA DE AMA PACHANA VATA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER, AGUA TIBIA,	TOMA DE 1/2 CDITA DE AVIPATTIKAR + 2 CÁPSULAS DE MANAS, AGUA TIBIA	TOMA 1/2 CDITA DE AMA PACHANA KAPHA + 2 CÁPSULAS DE BRAHMI, AGUA TIBIA	1/4 CDITA DE AMA PACHANA CHURNA
8:30 PM	RUTINA NOCTURNA	MASAJE EN PIES, 1/2 CDA DE TRIPHALA REMOJADA 20 MIN CON 1/2 CDA DE ACEITE DE RICINO, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER MEZCLADA CON GHEE	1 CDITA DE TRIPHALA + 1 CDA DE ACEITE DE RICINO, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER CON AGUA TIBIA	1 CDA DE TRIPHALA CHURNA, 1/2 CDA DE MENTAL POWER	1/2 CDITA DE TRIPHALA EN AGUA TIBIA, 1/2 CDITA DE MENTAL POWER
9:00 PM DORMIR					

RECETAS

APRENDIZAJE

KITCHARI

IRREGULAR / VATA	INTENSO / PITTA	LENTO / KAPHA	REGULAR
1.5 CDAS DE GHEE	1 CDA DE GHEE	1/2 CDITA DE GHEE	1 CDA DE GHEE
1/2 CDITA DE COMINO 1/2 CDITA DE CÚRCUMA 2 PIZCAS DE ASAFÉTIDA 1/2 CDITA DE JENGIBRE FRESCO	1 CDITA DE CORIANDRO MOLIDO 1 CDITA DE HINOJO EN SEMILLA 1 MANOJITO DE CILANTRO FRESCO MOLIDO	1/2 CDA DE CÚRCUMA 2 CLAVOS 1/2 CDITA DE PIMIENTA NEGRA 1/2 CDITA DE CANELA 1/4 CDA DE JENGIBRE SECO	1/2 CDITA DE COMINO 1/4 CDITA DE MOSTAZA NEGRA 1/2 CDITA DE CÚRCUMA 1/4 CDITA DE PIMIENTA NEGRA 1/2 CDITA DE HINOJO EN SEMILLA
1 VERDURA DULCE (CAMOTE, PAPA, ZANAHORIA, BETABEL, CALABAZA MANTEQUILLA) JITOMATE SIN SEMILLA	1 VERDURA AMARGA (ACELGAS, QUELITES, QUINTONILES, VERDOLAGAS, ARUGULA, HOJAS DE BETABEL, BOC CHOI) 1 VERDURA DULCE (CAMOTE, PAPA, ZANAHORIA, BETABEL, CALABAZA MANTEQUILLA)	1 VERDURA AMARGA (ACELGAS, QUELITES, QUINTONILES, VERDOLAGAS, ARUGULA, HOJAS DE BETABEL, BOC CHOI) 1 VERDURA ASTRINGENTE (BROCOLI, COLIFLOR, ESPARRAGO, APIO)	1 VERDURA AMARGA (ACELGAS, QUELITES, QUINTONILES, VERDOLAGAS, ARUGULA, HOJAS DE BETABEL, BOC CHOI) 1 VERDURA ASTRINGENTE (BROCOLI, COLIFLOR, ESPARRAGO, APIO) 1 VERDURA DULCE (CAMOTE, PAPA, ZANAHORIA, BETABEL, CALABAZA MANTEQUILLA)
1/4 TAZA DE BASMATI	1/4 TAZA DE BASMATI	1/4 TAZA DE ARROZ ROJO	1/4 TAZA DE BASMATI
1/8 TAZA DE DULI DAL REMOJADO	1/4 TAZA DE DULI	1/2 TAZA DE DULI	1/4 TAZA DE DULI
1 TAZA DE AGUA	3/4 TAZA DE AGUA	1/2 TAZA DE AGUA	1/2 TAZA DE AGUA
JENGIBRE FRESCO	CILANTRO FRESCO COCO RALLADO JUGO DE LIMÓN	JENGIBRE FRESCO	CILANTRO FRESCO

PREPARACIÓN

- 1. EN UNA OLLA A FUEGO BAJO AGREGA EL GHEE.**
- 2. AGREGA LAS ESPECIAS EN EL ORDEN QUE VIENEN ANOTADAS**
- 3. AGREGA EL CEREAL Y DULCE**
- 4. AGREGA LA VERDURA**
- 5. AGREGA EL AGUA**
- 6. SIRVE Y DECORA**

RECETAS

APRENDIZAJE

MANDA

INGREDIENTES

IRREGULAR / VATA	INTENSO / PITTA	LENTO / KAPHA	REGULAR
1 CDA DE GHEE	1 CDA DE GHEE	1/2 CDITA DE GHEE	1 CDA DE GHEE
1 PIZCA DE COMINO 1 PIZCA DE CÚRCUMA 1 PIZCA DE ASAFÉTIDA 1 PIZCA DE JENGIBRE FRESCO	1 PIZCA DE CORIANDRO MOLIDO 1 PIZCA DE HINOJO EN SEMILLA	1 PIZCA DE CÚRCUMA 1 CLAVO 1 PIZCA DE PIMIENTA NEGRA 1 PIZCA DE CANELA 1 PIZCA DE JENGIBRE SECO	1 PIZCA DE COMINO 1 PIZCA DE MOSTAZA NEGRA 1 PIZCA DE CÚRCUMA 1 PIZCA DE PIMIENTA NEGRA 1 PIZCA DE HINOJO EN SEMILLA
1/4 TAZA DE BASMATI TOSTADO Y TRITURADO	1/4 TAZA DE BASMATI TOSTADO Y TRITURADO	1/4 TAZA DE ARROZ TOSTADO Y TRITURADO	1/4 TAZA DE BASMATI TOSTADO Y TRITURADO
3 TAZAS DE AGUA	2 TAZAS DE AGUA	2 TAZAS DE AGUA	2 TAZAS DE AGUA

PREPARACIÓN

1. EN UNA OLLA A FUEGO BAJO AGREGA EL GHEE.
2. AGREGA LAS ESPECIAS EN EL ORDEN QUE VIENEN ANOTADAS
3. AGREGA EL ARROZ
4. AGREGA EL AGUA
5. SIRVE

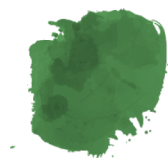
TÉ DETOX

INGREDIENTES

IRREGULAR	INTENSO	LENTO	REGULAR
1 CDA DE TÉ DETOX VATA	1 CDA DE TÉ DETOX PITTA	1 CDA DE TÉ DETOX KAPHA	1/2 CDITA DE TE DETOX
1 LITRO DE AGUA TIBIA	1 LITRO DE AGUA AL TIEMPO	1 LITRO DE AGUA CALIENTE	1 LITRO DE AGUA TIBIA

PREPARACIÓN

1. EN UN RECIPIENTE AGREGA EL TÉ
2. INFUSIONA
3. CUELA
4. TOMA



Ayurveda
urbana

Bienestar Ancestral para tu Vida Urbana

COMPLEMENTOS AYURVEDA URBANA

