

Maika'i

Design your wellness

7 días de autoamor



www.maikaionline.com

GUÍA PARA FINES INFORMATIVOS

Maika'i

Design your wellness

7 DIAS DE AUTOAMOR



Recetas anti-age, rituales de belleza y conexión para recuperar tu vitalidad, paz interior, bienestar y una piel radiante 😊

GRACIAS por descargar este e-book y tomar el primer paso hacia tu bienestar.

Lo he preparado con mucho amor y esmero, para que durante una semana disfrutes de comida nutritiva anti-age, incorpores algunos rituales de belleza y disfrutes de momentos de conexión profunda contigo.

Con amor,
Luba



NUTRICIÓN

Veras que para cada día te propongo menús equilibrados de desayuno, almuerzo y cena junto con mis recetas favoritas, algunas propias y otras de personas que son una gran inspiración para mí.

Si decides mantenerte fiel a estos menús, sin picoteos entre horas, es posible que al final de la semana te sientas más ligera y con más energía.



SKINCARE

También te propongo rutinas de skincare según el tipo de piel, tanto de mañana como de noche con productos naturales y orgánicos. Porque aquí en Maiká i creemos en la belleza limpia y las fórmulas eficaces sin ingredientes tóxicos. También nos apasiona la idea de que la belleza viene de adentro hacia afuera, por eso incluimos en nuestra selección suplementos que apoyan la piel desde dentro.

Nos aseguramos de que todos los productos que seleccionamos contienen ingredientes naturales que realzan la piel, que son lujosos, brindan resultados de alto rendimiento y despiertan los sentidos con texturas exquisitas y agradables aromas.



RITUALES DE AUTOAMOR

Te sugiero pequeñas prácticas que te brindaran bienestar y momentos de conexión contigo. Llevamos vidas muy ajetreados y si no agendamos tiempo y espacio para nuestro autocuidado nos desconectamos de la escucha activa a nuestras necesidades físicas y emocionales. Estas prácticas te ayudaran a re-conectar contigo y a la vez te aportaran calma y sosiego. Además, te ayudarán a imaginar una nueva versión de ti que vive la vida de tus sueños.





*¿Preparada
para el viaje?*

DESAYUNO



► Tostada de hummus y spirulina crujiente

INGREDIENTES

- Pan de kamuth
- Hummus
- Nueces
- Pipas de calabaza
- Spirulina en ramas crujientes

PREPARACIÓN

- El Pan de kamuth conocido como el “Pan de los faraones” destaca por encima del trigo común por su mayor concentración de proteínas, lípidos, fibra, minerales y vitaminas. Puedes tostarlo ligeramente si lo prefieres.
- Untar las rebanadas de pan con Hummus. Puedes hacer una receta casera y sencilla con tus condimentos favoritos. Garbanzos, pizca de sal, limón etc..
- Añadimos las nueces, uno de los frutos secos más ricos en Omega 3.
- Añadimos las pipas de calabaza, ricas en antioxidantes y son una rica fuente de zinc.
- Agregamos la spirulina en rama que, además de un alto valor proteico, nos aporta hierro y una textura crujiente, ideal para nuestras tostadas mañaneras.



► Arándanos

► Café natural o Te verde





SKINCARE

► Rutina de mañana para el cuidado de la piel en 4 pasos

- Limpieza
- Serum de Vitamina C para luminosidad
- Contorno de ojos
- Crema hidratante con protección SPF

Estos productos aportan luminosidad, están repletos de antioxidantes y protegen la piel contra el envejecimiento prematuro.

Productos para piel seca



LIMPIADOR



SERUM



CONTORNO DE OJOS



HIDRATANTE CON SPF

Productos para piel normal



LIMPIADOR



SERUM



CONTORNO DE OJOS



HIDRATANTE CON SPF

Productos para piel mixta o grasa



LIMPIADOR



SERUM



CONTORNO DE OJOS



HIDRATANTE CON SPF



Si tu piel esta propensa a imperfecciones puedes apoyarla desde dentro con este suplemento Clear Skin de Viridian

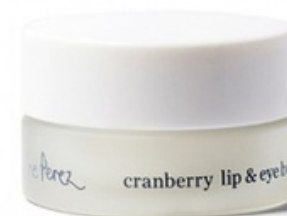
Productos para piel sensible



LIMPIADOR



SERUM



CONTORNO DE OJOS



HIDRATANTE CON SPF

ALMUERZO

► Ensalada antiage de bayas negras y avellanas

INGREDIENTES

- 4 tazas Rúcula
- 1 taza Espinacas
- 1 Aguacate
- 3/4 taza Arándanos
- 1/2 taza Pepino
- 3 cucharadas Menta fresca
- 1/3 taza Avellana tostada
- 1/4 taza Perejil fresco (Opcional)

ADEREZO

- 2 cucharadas Jugo de lima recién exprimido
- 1 cucharada Jarabe de arce
- 1 cucharadita Vinagre de manzana
- 1/2 cucharadita Sal marina
- 1/4 cucharadita Pimienta negra
- 2 cucharadas Menta fresca triturada

PREPARACIÓN

- Coloca las avellanas en una bandeja para hornear forrada y tuesta a fuego medio durante unos 20 minutos o hasta que estén crujientes.



CONSEJO: intenta remojar las avellanas primero en agua durante unas horas antes de tostarlas para activarlas y hacerlas más fáciles de digerir si tienes dificultades para digerir nueces o semillas.

- Batir todos los ingredientes para la vinagreta. Prueba y ajusta como desees.
- Lava todos los productos para la ensalada.
- Corta el pepino en rodajas finas y el aguacate en tiras largas.
- Reúne todos los ingredientes de la ensalada y agrega la vinagreta.





¿QUIERES VER MÁS?

Descárgalo
ahora haciendo

[CLICK AQUÍ](#)