



## Sobre mí y por qué he creado este reto

Me llamo Cristodora Buiculescu, soy hipnoterapeuta, coach y formadora en inteligencia emocional. Acompaño a personas a liberarse de las cadenas invisibles que las mantienen atrapadas en patrones dañinos: **la comida emocional, la procrastinación, la autocrítica, la falta de autoestima.**

Mi trabajo se basa en **deshipnotizar.**

Porque sí, vivimos hipnotizados.

Hipnotizados por una sociedad que premia el consumo, la inmediatez y el desconectarse del cuerpo.

Las grandes industrias **no quieren que estés sano.**

Quieren que seas un consumidor fiel.

**Quieren que creas que eliges,** pero en realidad estás eligiendo entre productos que van al mismo bolsillo.

¿Sabías que muchas marcas supuestamente “competidoras” son del mismo grupo empresarial?

Coca-Cola, Fanta, Sprite, Powerade, Minute Maid, Aquarius, Nestea...

Distintas etiquetas, mismo dueño.

Mismo sistema.

Mismo resultado: **llenarte de productos diseñados para engancharte y enfermarte a largo plazo.**

Este reto nace desde otro lugar.

Quiero que **vuelvas a ti.**

A tu centro, a tu coherencia, a tu claridad.



### Lo que he visto en mis procesos de hipnodelgazamiento

Cuando las personas me contactan para esta terapia, me piden adelgazar y les digo siempre lo mismo, yo no les ayudo a adelgazar, les ayudo a despertar y como consecuencia de tomar decisiones coherentes, sus cuerpos y mentes sanan. Adelgazar (**desinflamarse, deshincharse**) es el efecto secundario de este cambio interno de valores. Lo que más valoran son los **cambios bioquímicos reales** que han logrado al cambiar su manera de alimentarse física, emocional y mentalmente:

- Menor colesterol
- Presión arterial regulada
- Mejor digestión y tránsito intestinal
- Más claridad mental y memoria
- Mayor energía
- Mejor descanso
- Y lo más importante: **más autoestima, más confianza, más libertad**

No se trata de tener fuerza de voluntad.  
Se trata de **salir de la hipnosis del sistema**.  
Reconectar con lo que tu cuerpo necesita.  
Dejar de vivir con culpa y empezar a vivir con elección.

---

## **Mensajes subliminales que nos han hecho sentir impotentes**

Durante años hemos escuchado frases como estas:

- “Es que yo no puedo resistirme al dulce.”
- “Soy adicta al pan.”
- “No tengo fuerza de voluntad.”
- “Comer sano es aburrido.”
- “Una no vive de lechuga.”
- “La vida son dos días, hay que disfrutar.”
- “Ya lo he intentado todo.”
- “A mi edad, ya no se puede cambiar.”
- “Es mi constitución.”
- “No sé por qué cómo, simplemente no lo puedo evitar.”

Estas frases **no son verdad absoluta**, son hipnosis colectiva.  
Creencias repetidas que **nos mantienen esclavos** de la comida, del caos emocional, del desorden mental.

---

## **Mi propósito**

Quiero que seas **libre, sano/a y feliz**.

Mi mayor deseo es ayudarte a despertar.  
Que recuerdes que tienes un cuerpo sabio, una mente poderosa y una capacidad inmensa de regenerarte.  
Y que puedes **volver a confiar en ti, en tu criterio y en tu cuerpo**.

Este reto es solo el principio.  
Un gesto de amor hacia ti.  
Una oportunidad de recuperar el control de lo más básico: tu energía, tu salud y tu claridad.



## ¿Y si no fueras tú... sino lo que te han hecho creer?

La mayoría de nuestras elecciones **no son conscientes**.

Están programadas. Instauradas. Repetidas.

Han entrado sin permiso en tu mente a través de la televisión, la publicidad, los supermercados, los anuncios, los colores, las canciones, los olores.

¿Nunca te has preguntado por qué **asocias hamburguesa con Coca-Cola**?

¿Quién te dijo que esa mezcla era la “normal”?

¿Desde cuándo se convirtió en la opción por defecto?

**No es un error.**

Es un código.

**Un virus** instalado en tu sistema operativo sin que te dieras cuenta.

Un mensaje repetido millones de veces, por miles de canales, con una intención: **que compres**.



## Ejemplos reales de programación subliminal

En los años 50 ya se habían hecho estudios de marketing subliminal donde se colocaban frases como:

“Come palomitas.”

“Bebe Coca-Cola.”

...insertadas durante una fracción de segundo en una película de cine.

El espectador **no lo veía**, pero su subconsciente sí lo registraba.

¿Resultado? Subía el consumo de esos productos en los descansos.

Manipulación invisible, pero efectiva.

Hoy ya no hace falta esconderlo.

Ahora todo está diseñado para **seducirte, estimularte, adormecerte**:

- El packaging de colores brillantes
- Las frases “light”, “bio”, “fit” o “sin azúcar”
- El olor artificial al entrar en ciertas tiendas
- Las canciones pegadizas que escuchas mientras haces la compra
- Las ofertas 3x2 en productos basura

Nadie debería consumir alimentos que tienen más de 1 mes de validez exceptuando los que ganan en calidad con el paso del tiempo y son procesados y conservados de manera natural. Un hecho curioso, dicen que el número de cánceres ha aumentado debido al uso de los conservantes, aditivos, productos genéticamente modificados etc.

No se trata de evitarlo todo, se trata de conectar con la intuición, y alimentarse con consciencia. El cuerpo inconsciente ya está diseñado en hacer todo para cambiar.

---

## Más frases-programa que hemos absorbido sin cuestionar

- “Un día es un día.”
- “Ya que estoy... me lo merezco.”
- “Lo he pasado mal, necesito algo que me reconforte.”
- “Es que me entra ansiedad por la tarde.”
- “No pasa nada por un poquito...”
- “Para lo que hay que vivir...”
- “Ya empiezo el lunes.”
- “Si está de oferta, no voy a dejarlo ahí.”
- “Comer sano es caro.”
- “Los niños no comen si no les doy pasta.”
- “Esto no es para mí, yo no tengo fuerza de voluntad.”

Frases que **no te definen**, pero que **te controlan** si no las detectas.  
Hipnosis colectiva. Inconsciencia disfrazada de normalidad.

---

## ¿Qué pasa cuando te deshipnotizas?

Cuando comienzas a elegir desde la consciencia y no desde la reacción, tu cuerpo lo nota.

- Se desinflama
- Se regula
- Se relaja
- Vuelve a su inteligencia natural

Y tú recuperas algo muy valioso:

**Tu libertad.**

### Por qué las dietas y la banda gástrica no funcionan (solas)

La mayoría de los métodos como las dietas restrictivas o la banda gástrica fallan porque se basan en la **prohibición y la obligación**, no en la consciencia ni en el deseo genuino.

El subconsciente no reacciona bien ante la imposición: se defiende, se resiste.

Por eso, **si la banda gástrica no se acompaña de un trabajo emocional profundo o de**

**reprogramación mental, el cuerpo “rebota”**, como una pelota que intentas hundir en el agua.

Las dietas con el lema de “perder peso” incluso pueden activar el sistema de **hambre**, haciendo que el cuerpo entre en un estado de alerta, de miedo, de acumulación.

 La clave está en **hablarle al subconsciente en estados receptivos**, como el ayuno consciente, para que el cuerpo entienda que **no es una obligación**, es una elección libre, coherente y amorosa.

Este reto no se trata de adelgazar.

Se trata de **vivir con salud, claridad y coherencia**.

El cuerpo se va **auto esculpiendo como resultado natural de las decisiones sanas y sostenibles**.

## **FORMATO RETO 21 DIAS**

### **Semana previa — Preparación consciente para el reto**

Antes de comenzar este reto, es importante que entiendas qué vas a ganar, más allá de “depurar” o “limpiar el cuerpo”. Este no es un reto de moda ni un método restrictivo. Es una invitación a volver a ti.

Durante estas tres semanas, tu cuerpo dejará de recibir inputs tóxicos (en forma de comida, pensamientos, emociones y hábitos automáticos), y eso activará **una profunda reorganización interna**:

#### ◆ **¿Qué puedes ganar al final del reto?**

##### **A nivel físico:**

- Ligereza digestiva
- Disminución de hinchazón, gases y fatiga
- Mejora del sueño, piel más luminosa
- Regulación del apetito real
- Recuperación de la vitalidad

### A nivel mental:

- Mayor claridad y enfoque
- Reducción de la ansiedad asociada a la comida
- Hábitos más conscientes
- Capacidad de elegir sin ser dominado por impulsos

### A nivel emocional:

- Escucha más profunda de tus verdaderas necesidades
- Más autoestima y autocuidado
- Menos culpabilidad alimentaria
- Conexión interna con lo que realmente te nutre

Este no es un programa para “hacer dieta”.

**Es una experiencia que reeduca cuerpo y mente.**

---



## Introducción al Ayurveda y los alimentos sáttvicos

El Ayurveda es el sistema de medicina tradicional de la India, con más de 5.000 años de antigüedad. Se basa en el principio de que **la salud es el resultado del equilibrio entre cuerpo, mente y entorno.**

### ◆ Los 5 elementos en Ayurveda:

- **Tierra** (estructura, estabilidad)
- **Agua** (fluidez, emociones)
- **Fuego** (digestión, metabolismo)
- **Aire** (movimiento, pensamiento)
- **Éter** (espacio, silencio interior)

### ◆ Las constituciones (doshas):

- **Vata** (aire + éter): creativo, activo, ansioso si se desequilibra
- **Pitta** (fuego + agua): intenso, organizado, irritable si se desequilibra

- **Kapha** (tierra + agua): tranquilo, estable, letárgico si se desequilibra

Todos tenemos los tres doshas, pero uno o dos predominan en cada persona.

#### ♦ ¿Qué son los alimentos sáttvicos?

Sattva es una de las tres cualidades de la energía según el yoga y el Ayurveda (junto a rajas y tamas).

Los alimentos sáttvicos son **los que promueven la claridad mental, la armonía emocional y el bienestar físico.**

#### Ejemplos de alimentos sáttvicos:

- Verduras cocidas, frutas frescas de temporada
- Legumbres como mungo, lentejas rojas
- Arroz integral, quinoa, mijo
- Ghee, leche vegetal casera (sin azúcares)
- Frutos secos activados, especias suaves
- Infusiones naturales

Son alimentos fáciles de digerir, no extremos, no procesados y **llenos de prana** (energía vital).



## Reto 21 días de detox físico, mental y emocional

### Del 7 al 30 de septiembre

Un camino hacia el equilibrio cuerpo–mente–emociones, inspirado en el otoño, el elemento tierra y la inteligencia natural del cuerpo.



## Una visión holística de lo que significa "alimentarse"

Durante este reto no te diremos qué comer, cuántas calorías tomar ni cuándo hacerlo. No proponemos una dieta ni un modelo alimentario. **Simplemente invitamos a eliminar aquello que intoxica**, para dar espacio a que el cuerpo haga lo que naturalmente sabe hacer: **depurarse, reorganizarse y volver a su equilibrio.**

Esto no es nutrición clínica ni una pauta individualizada.

**No soy nutricionista**, pero como terapeuta con conocimientos de Ayurveda y salud digestiva funcional, y con experiencia en procesos de hipnosis para el adelgazamiento,

**sé con claridad qué elementos conviene excluir** para no entorpecer los sistemas naturales del cuerpo.

✓ **Lo que eliminamos (comprobado científicamente como dañino si se consume de forma habitual):**

- Pan, pasta, harinas refinadas, consumo moderado de cereales integrales (arroz integral, quinua ...) eliminar gluten
- Azúcar y edulcorantes industriales
- Leche de vaca y quesos curados
- Comida ultra procesada: snacks, precocinados, bollería, bebidas azucaradas
- Proteínas animales hormonadas: pollo industrial, salmón de piscifactoría
- Salsas, embutidos, caldos en cubito, fiambres, conservas tratadas
- Cerveza, vino, refrescos como coca-cola, fanta, cafeína.

🌿 **Lo que sí fomentamos:**

- Comida **real**, natural, cocinada en casa
- Vegetales sobre todo de hoja verde (brócoli, canónigos...)
- Alimentos **sáttvicos o neutros**, que el cuerpo reconoce y digiere con facilidad
- Un estilo de alimentación **personal y flexible**: tú decides si haces 2, 3 o 5 comidas al día
- Tú decides si eres vegetariano, flexitariano o comes proteína animal de calidad
- **No es una dieta, es un enfoque consciente**

**Yo solo te abro una puerta para que tu cuerpo tenga espacio, descanso y ligereza para reequilibrarse.**

---

## **Afirmaciones y consciencia: lo que nos alimenta no solo es la comida**

Este reto no se trata solo de lo que entra por la boca.

**También observaremos cómo alimentamos el cuerpo con movimiento, pensamientos y emociones.**

🧑‍🦯 ¿Te mueves cada día? ¿O llevas el cuerpo como un coche guardado en el garaje, acumulando polvo?

**Un coche nuevo se oxida si no se mueve. El cuerpo también.**

💭 ¿Qué tipo de pensamientos consumes cada día?

¿Son pensamientos que te nutren o que te sabotean sin darte cuenta?

Según Brian Tracy en *"Cree en ti mismo y crearás tu destino"*, **la mente inconsciente responde a la repetición**. Si repites mensajes incoherentes o dañinos ("no puedo", "esto no es para mí", "nunca bajo de peso"), los acabas convirtiendo en realidad.

Por eso, durante el reto **trabajaremos afirmaciones semanales**, no para negar la realidad, sino para abrir espacio a nuevas posibilidades.

### Ejemplos:

- *"Mi cuerpo sabe lo que necesita y yo le escucho con respeto."*
  - *"Me muevo con placer. Habitarme es un regalo, no un castigo."*
  - *"Merezco sentirme vital, ligera y en paz."*
- 

## ◆ **Semana 1 — Desintoxicar: dar espacio al cuerpo**

**Objetivo:** liberar al sistema digestivo, eliminar lo innecesario y activar la consciencia corporal.

### **Yoga:**

- Torsiones suaves y posturas de enraizamiento
- Activación del agni (fuego) digestivo
- Respiración abdominal profunda (kapalabati)

### **Alimentación:**

- Eliminación total de alimentos procesados
- Batido diario en ayunas: **pepino, apio, aguacate, jugo de medio limón, agua (opcionales hojas verdes)** (*Evitar si hay sensibilidad gástrica o colon irritable activo*)
- Comidas simples, naturales, cocidas si hay debilidad digestiva

### **Afirmación guía:**

*"Estoy presente en mi cuerpo. Estoy disponible para mi bienestar."*

### **Recomendaciones adicionales**

- **Respetar los ritmos circadianos y biorritmos:** realizar las ingestas durante las horas diurnas y cenar al menos 2-3 horas antes de acostarse, permitiendo que el organismo pueda dedicar la noche a la limpieza y desintoxicación.

- **Evitar comidas muy seguidas**, ya que elevan la glucosa y mantienen la digestión activa, impidiendo que el cuerpo entre en fase depurativa.
- **Dejar un mínimo de 12 horas de ayuno nocturno** entre la cena y el desayuno.
- **Preparar el descanso nocturno**: reducir pantallas y actividades estimulantes, crear un ambiente de relajación y activar el nervio vago para entrar en estado parasimpático antes de dormir.

Este reto no sustituye tratamientos médicos ni terapéuticos. Cada persona es responsable de escuchar su cuerpo y adaptar la práctica a su situación particular.

---

## ● **Semana 2 — Reprogramar: fortalecer lo esencial**

**Objetivo:** nutrir el sistema, crear estructura interna, trabajar el centro energético (hara).

### **Yoga:**

- Activación del core, plexo solar y fuego interno
- Bandhas, respiración Ujjayi

### **Alimentación:**

- Zumo diario: **Piña (con moderación para evitar pico de glucosa), apio, kale, cúrcuma fresca. Si no se puede usar piña, cualquier opción que sea adecuada para ti**
- Introducir fermentos naturales suaves
- Seguir comiendo solo alimentos reales, sin estructura rígida

### **Afirmación guía:**

*"Mi cuerpo sabe depurarse. Yo solo necesito acompañarlo con amor."*

### **Recomendaciones adicionales**

- **Respetar los ritmos circadianos y biorritmos:** realizar las ingestas durante las horas diurnas y cenar al menos 2-3 horas antes de acostarse, permitiendo que el organismo pueda dedicar la noche a la limpieza y desintoxicación.
- **Evitar comidas muy seguidas**, ya que elevan la glucosa y mantienen la digestión activa, impidiendo que el cuerpo entre en fase depurativa.

- **Dejar un mínimo de 12 horas de ayuno nocturno** entre la cena y el desayuno.
- **Preparar el descanso nocturno:** reducir pantallas y actividades estimulantes, crear un ambiente de relajación y activar el nervio vago para entrar en estado parasimpático antes de dormir.

Este reto no sustituye tratamientos médicos ni terapéuticos. Cada persona es responsable de escuchar su cuerpo y adaptar la práctica a su situación particular.

---

## ● **Semana 3 — *Integrar: enraizar y sostener el cambio***

**Objetivo:** sostener nuevas rutinas, preparar cuerpo y mente para el otoño.

### **Yoga:**

- Prácticas restaurativas, introspectivas
- Estimulación del bazo y estómago

### **Alimentación:**

- Desayunos calientes: gachas de avena, compotas templadas
- Empezar a introducir infusiones
- Introducir **caldo purificador** con: calabaza, calabacín, apio, zanahoria, jengibre, cúrcuma
- Evitar alimentos fríos o crudos en exceso

### **Afirmación guía:**

*"Me nutro de lo que pienso, lo que como y lo que siento. Estoy en equilibrio."*

### **Recomendaciones adicionales**

- **Respetar los ritmos circadianos y biorritmos:** realizar las ingestas durante las horas diurnas y cenar al menos 2-3 horas antes de acostarse, permitiendo que el organismo pueda dedicar la noche a la limpieza y desintoxicación.
- **Evitar comidas muy seguidas,** ya que elevan la glucosa y mantienen la digestión activa, impidiendo que el cuerpo entre en fase depurativa.
- **Dejar un mínimo de 12 horas de ayuno nocturno** entre la cena y el desayuno.

- **Preparar el descanso nocturno:** reducir pantallas y actividades estimulantes, crear un ambiente de relajación y activar el nervio vago para entrar en estado parasimpático antes de dormir.

Este reto no sustituye tratamientos médicos ni terapéuticos. Cada persona es responsable de escuchar su cuerpo y adaptar la práctica a su situación particular.

## **Semana posterior — *La vuelta desde una nueva conciencia***

Cuando finalicen los 21 días, te diré – SIGUE ALIMENTANDOTE CON CONSCIENCIA  
**Lo importante es que ahora tienes una nueva conciencia.**

Has aprendido:

- A distinguir el **hambre real** del hambre emocional o inducida
- A escuchar las señales de tu cuerpo
- A gestionar tus elecciones desde la **coherencia**, no desde la culpa o el castigo

### ◆ **¿Cómo volver a comer después del reto?**

- Evita caer en la trampa de “ya terminé, ahora me premio comiendo mal”
- Come solo si hay hambre fisiológica, no por aburrimiento, ansiedad o hábito
- Recuerda: no estás a dieta, estás **nutriéndote con conciencia**

La industria alimentaria **te ha hipnotizado** durante años para que creas que necesitas azúcar, snacks, refrescos o productos procesados, ADITIVOS ADICTIVOS

Ahora sabes cómo se siente un cuerpo libre, sabes que puedes elegir.

---

# ! Recordatorio importante

Este reto es **complementario**.

**No sustituye medicación, terapia psicológica ni tratamientos médicos.**

No pedimos a nadie que suspenda lo que ya tiene prescrito.

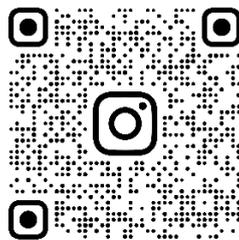
## ● Consideraciones y advertencias para el reto detox de 3 semanas

Antes de comenzar este reto, es importante tener en cuenta lo siguiente:

- Este reto propone una alimentación general BÁSICA, **eliminando alimentos que no benefician y potenciando los que sí**, con desayunos depurativos a base de zumos/batidos/caldos, pero **sin establecer una pauta estricta de comidas.**
- En el caso de personas con **intolerancias alimentarias o permeabilidad intestinal**, lo ideal es de consultar a un profesional antes de comenzar para considerar la preparación del **intestino y el hígado estén en buen estado** para poder llevarlo a cabo de forma segura.
- Si tienes una situación especial de salud, puedes hacer el resto del reto, **exceptuando la parte de los ayunos y zumos/batidos/caldos** – pero SI eliminando los productos tóxicos.

Si te resuena, invita a tus amigos y familia a este reto. Lo vamos a hacer en sesiones pregrabadas en Instagram. Cada día de 7 a 30, subiremos un video con las recomendaciones, meditaciones, ejercicios de yoga etc.

Sigue el reto aquí:



YOGA.PSICOSOMATICO.GIRONA