

RETO RESET OTOÑAL

3 días para recuperar
tu energía y sentirte
más ligera

ANA ARIZAGA
Nutrición

Bienvenida a tu Reset de Otoño

Sabemos que tu día a día es una carrera constante. Entre trabajo, familia y obligaciones, cuidar de tí misma queda en segundo plano.

El estrés, la falta de tiempo y la fatiga minan tu energía, afectan tu salud y te alejan de sentirte bien.

💡 Imagina dedicar sólo 3 días a resetear tu cuerpo, ganar energía y recuperar claridad mental sin complicarte la vida.

¿Te sientes así?

- Hinchazón y digestiones lentas
- Estrés y prisas que llevan a comer lo primero que pillas
- Te levantas cansada y sin energía
- Tu cuerpo no responde como antes

No necesitas más fuerza de voluntad.
Solo un reset sencillo y efectivo.

Qué vas a conseguir en solo 3 días

En solo 3 días notarás cambios reales:

- Más ligereza física y mental
- Menos inflamación y retención
- Energía estable durante todo el día
- Mejor concentración y equilibrio hormonal

Este plan no es una dieta más, es un reset consciente, pensado para mujeres ocupadas que quieren cuidarse de forma sencilla y sostenible.

Resultados visibles y sensación de bienestar que te acompañará semanas después.

Qué incluye el plan

- Ayuno consciente o desayunos nutritivos: tú eliges según tu estilo de vida.
- Cremas saciantes y nutritivas para comida y cena, con ingredientes naturales, de temporada y bajo índice glucémico.
- Proteína de calidad para saciedad y nutrición.

Todo pensado para no sobrecargar tu cuerpo y hacerlo compatible con tu rutina.

Lo que evitarás durante 3 días

✗ Azúcar refinado

✗ Gluten

✗ Alimentos procesados y ultraprocesados

✗ Bebidas azucaradas o con alcohol

Pautas clave para el éxito

- Ejercicio a diario: caminar 30 minutos diarios
- Hidratación. Procura tomar de 6 a 8 vasos de agua diarios
- Ayuno consciente hasta la hora de comer (opcional)
- Descanso reparador
- Cena ligera antes de las 20:00h

Mantén los resultados después del reset

Después de estos 3 días, incorpora:

- Ayuno matutino (12-14 horas)
- Desayunos nutritivos
- Verduras y proteína de calidad en comida y cena
- Cena antes de las 20:00 h
- Ejercicio a diario
- Dulces, ultraprocesados y alcohol sólo en ocasiones especiales

Así prolongarás los beneficios y mantendrás tu energía a largo plazo.

Cómo funciona el reto reset otoñal?

Ayuno consciente (opcional)

- Te animo a probar el ayuno durante la mañana.
- Tu organismo descansa del proceso digestivo.
- Se estabilizan los niveles de glucosa en sangre.
- Ganas claridad mental y concentración.

¿Prefieres desayunar?

- No pasa nada. Tienes opciones de desayunos nutritivos, completos y saciantes que te dejarán con energía hasta la siguiente comida.

Comida y cena

- Cada día disfrutarás de una crema saciante y nutritiva, distinta para aprovechar los beneficios únicos de sus ingredientes.
- Son recetas suaves, fáciles y ligeras que miman tu digestión.

Cómo funciona el reto reset otoñal?

Proteína de calidad

- No te faltará: huevo o pescado acompañando las cremas.
- La proteína te da saciedad, mantiene tu energía y cuida tus músculos.



Buen descanso

- Evita mirar pantallas (móvil, TV, ordenador) antes de dormir.
- La luz azul interfiere con tu descanso y puede dificultar un sueño profundo y reparador.

Pequeño ritual de noche

- Antes de acostarte, si sientes ganas de comer, prepárate una infusión relajante.

La clave: son sólo 3 días donde nutrimos nuestro cuerpo sin sobrecargarlo, con alimentos naturales, de temporada y de bajo índice glucémico para mantener tu energía estable y controlar el apetito.

El resultado

más energía, claridad mental y un
cuerpo feliz.

Cómo seguir después del reset

Durante los días siguientes, mantén el ayuno por la mañana y si quieres desayunar te he dejado ideas para empezar bien el día.

La comida y la cena que sea a base de un plato de verdura y un segundo plato de proteína.

Procura no cenar más tarde que las 20.00 h.

Mantén estos hábitos clave:

- Respeta tu ritmo circadiano.
- Cena ligero para favorecer un buen descanso.
- Elige alimentos de temporada y ecológicos.
- Los dulces, postres y bollería para ocasiones especiales.
- Procura mantenerte activa: sal a caminar.

Estos pequeños cambios te ayudarán a prolongar los beneficios del plan, mantener tu energía y seguir cuidando tu bienestar a largo plazo.

Plan de 3 días

Día 1:

- Porridge (desayuno)
- Crema de calabaza y lentejas rojas con huevo o pescado (comida y cena)

Día 2:

- Tortilla de espinacas (desayuno)
- Crema de boniato y calabacín con huevo o pescado blanco (comida y cena)

Día 3:

- Tostada con aguacate y huevo poché (desayuno)
- Crema de calabaza y remolacha con huevo o pescado (comida y cena)

RECETAS

Crema de boniato y calabacín

Ingredientes:

- 1 boniato
- 1 calabacín
- 1 puñado de espinacas baby
- 1/2 cebolla blanca
- 1/2 litros de caldo vegetal
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Sal
- Curry en polvo

Elaboración:

1. Trocea la cebolla. Pela y corta los boniatos. Corta también los calabacines.
2. En una olla, a fuego medio, pon el aceite y añade la cebolla. Dora unos 2 minutos. Añade la cucharadita de curry y la pizca de sal.
3. Añade los boniatos y calabacines cortados y dora unos 4-6 minutos. Añade el caldo y tapa. Cocina unos 20-25 minutos. Apaga el fuego.
4. Añade las espinacas y tritura todo hasta bien cremoso.



RECETAS

Crema de calabaza y lentejas rojas

Ingredientes:

- ½ cebolla blanca
- ½ calabaza butternut
- 60g de lentejas rojas (1 taza de café)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- ½ litro de caldo vegetal o agua

Elaboración:

1. Trocea finamente la cebolla. Corta la calabaza en daditos.
2. En una olla grande, calienta 2 cucharadas de aceite de oliva. Añade la cebolla y la calabaza troceadas. Salpimenta. Dora unos 10 minutos a fuego medio, mezcla de vez en cuando.
3. Añade las lentejas rojas, dora 5 minutos y añade el caldo. Lleva a ebullición, baja fuego, tapa y cocina 20 minutos.
4. Tritura hasta bien cremoso. Sirve en un bol y acompáñalo de 2 huevos pasados por agua o si prefieres prepara una tortilla.



RECETAS

Crema de remolacha y calabaza

Ingredientes:

1/2 calabaza butternut

½ remolacha cruda

1/2 cebolla blanca

1 cucharada sopera de aceite de oliva

Sal

Pimienta recién molida

½ litro de caldo vegetal o agua

Elaboración:

1. En una olla, pon un poco de aceite de oliva y añade la cebolla pelada y picada. Cocina unos 5 minutos a fuego medio bajo. Añade la calabaza y la remolacha cortada en cubitos cocina unos 5 minutos.
2. Añade el caldo vegetal, lleva a ebullición y cuando rompa a hervir, baja el fuego a medio bajo y cocina durante 20 minutos.
3. Tritura todo hasta bien cremoso. Sirve en un bol junto a dos huevos cocidos o prepara una tortilla a parte.



DESAYUNOS

Pan integral con aguacate y jamón

Ingredientes:

- 2 lonchas de jamón serrano
- 1 rebanada de pan de calidad
- 1/4 aguacate
- Sal
- Pimienta recién molida
- Limón

Elaboración:

1. Tuesta el pan.
2. Pon el aguacate encima de la tostada en láminas, añade una pizca de sal y pimienta.
3. Coloca 2 lonchas de jamón serrano y disfruta.

Nota: En lugar de jamón serrano puedes sustituir por un huevo cocido, poché, salmón ahumado, sardinas o anchoas. A tu gusto!



DESAYUNOS

Porridge con pera salteada

Ingredientes:

- 3 cucharadas soperas copos de avena
- ½ vaso de agua
- ½ vaso de bebida de avena
- Sal
- 1 cucharada de mantequilla
-

Extras: puedes añadir una pera cortada en cubitos y salteada en la sartén con aceite de coco y canela.

Elaboración:

1. En una olla, pon los copos de avena con el agua, la bebida de avena y la pizca sal.
2. Mezcla con una espátula a fuego bajo-medio durante 5 minutos, o hasta que los copos de avena estén hechos.
3. Añade la pera salteada, una onza de chocolate 85% y disfruta!



DESAYUNOS

Huevos con verduras a la sartén

Ingredientes:

- 3 Champiñones
- Puñadito de espinacas
- ¼ cebolla
- 2 huevos
- sal
- Aceite de oliva

Elaboración:

1. En una sartén, pon 1 cucharada de aceite y añade la cebolla picada y sal. Cocina a fuego medio hasta que la cebolla esté transparente
2. Añade los champiñones y las espinacas. Saltea unos 3 minutos
3. Haz 2 huecos. Con cuidado rompe los 2 huevos y coloca cada uno en un hueco. Añade un poco de sal encima de los huevos y vuelve a poner en el fuego, cubre y cocina unos 5 minutos o hasta que los huevos estén hechos.



Tu reset ha terminado, pero tu bienestar continúa...

En solo 3 días has dado a tu cuerpo y a tu mente un descanso, un respiro y una nueva energía.

Ahora ya sabes que no se trata de dietas estrictas, sino de nutrirte con lo que tu cuerpo realmente necesita.

Este reset es sólo el primer paso hacia un estilo de vida más ligero, equilibrado y lleno de vitalidad.

Mi mensaje para ti

Recuerda: cuidarte no significa complicarte.

Con pequeños gestos diarios, puedes sentirte bien por dentro y por fuera.

Yo estaré aquí para acompañarte en este camino hacia una vida más saludable y consciente.

¿Cuál es tu siguiente paso?

Si quieres seguir sintiéndote así y mantener los resultados más allá de estos 3 días, escíbeme directamente por WhatsApp.

Te compartiré opciones para:

- Seguir con un menú semanal adaptado a tí.
- Incorporar hábitos sencillos que transforman tu energía.
- Unirte a próximos retos y planes exclusivos.

Tu bienestar empieza con un
pequeño paso... y tú ya lo has
dado.

Ahora, haz que este reset sea
el inicio de un cambio
duradero.





¿Lista para tu cambio? Escríbeme
aquí y te acompaño personalmente



Encuentra recetas, tips y motivación
diaria en @diets_ana

ANA ARIZAGA
Nutrición