



RITUAL SEMANAL

Para conectar con vos y
tu digestión

RaizViva

Lic Celeste Baretta

Bienvenid@ a este material de **Raíz Viva**, un espacio donde la nutrición se vuelve raíz y lo natural un acto de amor.

Lo que vas a encontrar aquí no son reglas ni planes rígidos, sino **rituales simples y cotidianos** que podés empezar a integrar desde hoy para acompañar tu digestión y tu energía.

La digestión no ocurre solo en el intestino. También digerimos lo que sentimos, lo que pensamos y lo que vivimos cada día. Cuando honramos ese proceso con pequeños gestos, el cuerpo encuentra más equilibrio y la mente más calma.

Raíz Viva

En este material te propongo **5 micro-hábitos**
para sostener por 7 días (y que luego podés
implementar como rutina)

Estos rituales son puertas de regreso a vos mism@:
beber con conciencia, respirar antes de comer, mover tu
cuerpo suavemente, elegir una infusión que acompañe o
simplemente vivir el día un poquito más presente.

**Lo más valioso no es la perfección, sino la intención de volver
cada día a tu raíz...**

¿Comenzamos?

Raíz Viva

Micro-hábito 1: **Al amanecer**

Luego de haber realizado un reposo digestivo mínimo de 12 hs: tomá un vaso de agua sin refrigerar con:

- Una pizca de sal marina o sal del Himalaya
- 1 cdita de vinagre de manzana orgánico o
- Jugo de ½ limón.

Este gesto despierta tu digestión, hidrata después del descanso nocturno y ayuda a alcalinizar el cuerpo.

✨ Tip: Es importante que lo hagas ni bien te levantás y **antes de agarrar el celular**: notarás que hará la diferencia a nivel mental ya que, direccionará la energía a lo importante del día.

RaizViva

Micro-Hábito 2: **Infusión raíz**



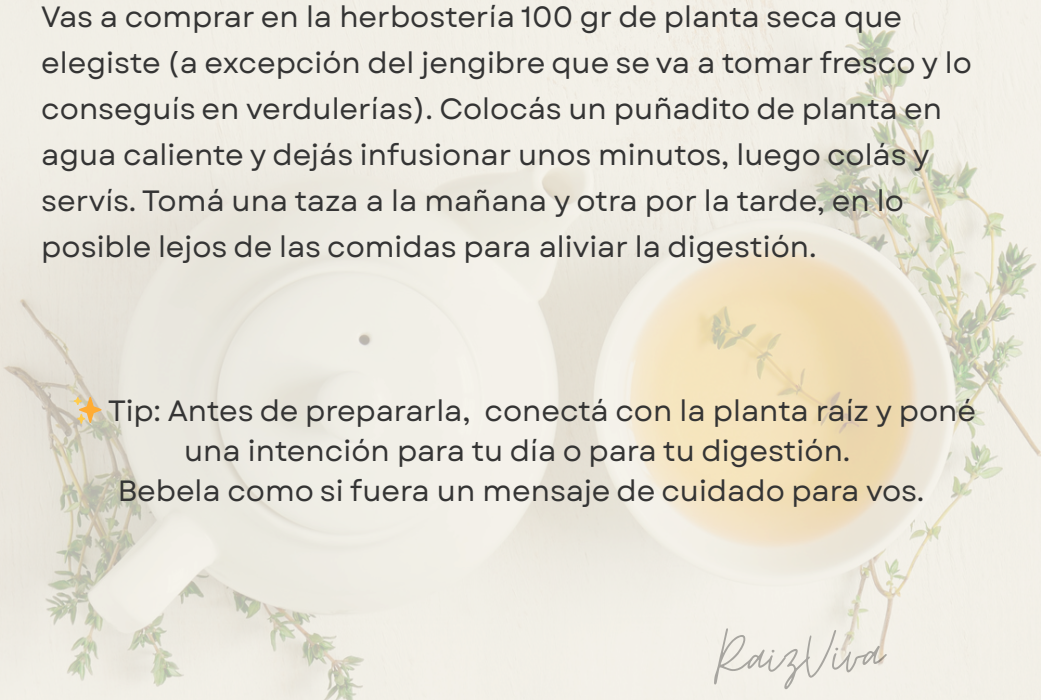
Vas a elegir una planta que te acompañará toda la semana.

Dejá que sea tu cuerpo quien elija. Confiá en tu intuición...

Podés optar por:

- **Diente de león** (facilita la eliminación de toxinas, depurativo)
- **Menta** (calma dolores digestivos y mejora la digestión)
- **Romero** (estimula la producción de bilis y jugos gástricos, disminuye gases e hinchazón)
- **Jengibre fresco** (estimula la digestión y disminuye la hinchazón)

Raiz Viva



Vas a comprar en la herbostería 100 gr de planta seca que elegiste (a excepción del jengibre que se va a tomar fresco y lo conseguís en verdulerías). Colocás un puñadito de planta en agua caliente y dejás infusionar unos minutos, luego colás y servís. Tomá una taza a la mañana y otra por la tarde, en lo posible lejos de las comidas para aliviar la digestión.

✨ Tip: Antes de prepararla, conectá con la planta raíz y poné una intención para tu día o para tu digestión.

Bebela como si fuera un mensaje de cuidado para vos.

RaizViva

Micro-hábito 3: **Pausa consciente** **antes de almorzar**

Ya sea que cocines vos o alguien más lo haga, regalate un momento para **conectarte con el alimento** antes de comer.

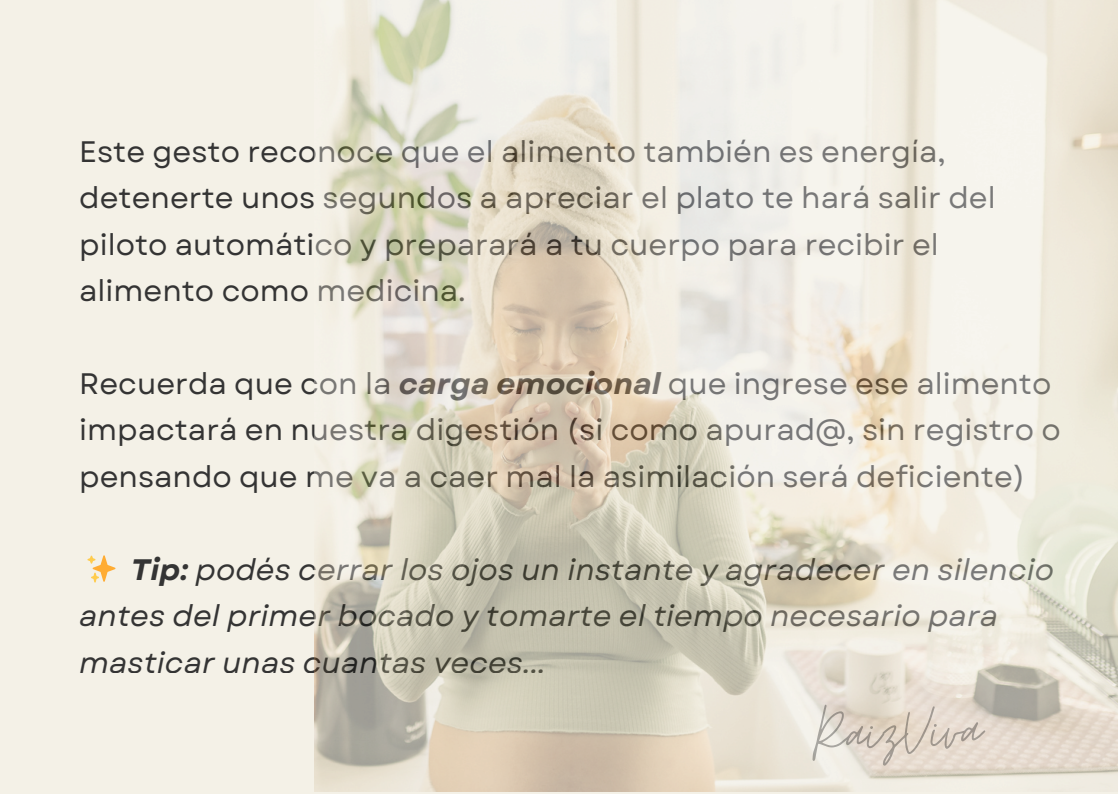
Si lo preparaste vos, hacelo desde la cocción:

- Observá los colores y aromas.
- Agradecé cada ingrediente y su origen.
- Observá las especias que elegís

Si el plato fue preparado por otro:

- Mirálo unos segundos.
- Sentí el aroma, los colores, las texturas.
- **Reconocé y agradecé la energía y el trabajo que hay detrás.**

RaizViva



Este gesto reconoce que el alimento también es energía, detenerte unos segundos a apreciar el plato te hará salir del piloto automático y preparará a tu cuerpo para recibir el alimento como medicina.

Recuerda que con la **carga emocional** que ingrese ese alimento impactará en nuestra digestión (si como apurad@, sin registro o pensando que me va a caer mal la asimilación será deficiente)

✨ **Tip:** podés cerrar los ojos un instante y agradecer en silencio antes del primer bocado y tomarte el tiempo necesario para masticar unas cuantas veces...

RaizViva

Micro-hábito 4: **Movimiento suave post comida**

Después de tus comidas principales, mové un poco el cuerpo (si puedes mejor hacerlo al aire libre, en contacto con el sol)

Puede ser:

- Una caminata de 10 minutos, ●
- Una torsión suave sentado en una silla o en el suelo.
- Estiramiento suave

Este movimiento ayuda a tu cuerpo a digerir mejor lo físico y también lo emocional, te preparará con más foco y energía para lo que sigue del día

✨ *Tip:* evitá recostarte enseguida; darle tiempo y espacio a tu digestión es un acto de cuidado.

Raíz Viva

Hábito 5: **Diario digestivo-emocional**

Al final del día, tomá unos minutos para escribir. Preguntáte:

- *Cómo se sintió mi digestión hoy?*
- *Fui al baño a evacuar? de qué manera?*
- *Qué emoción estoy digiriendo en este momento?*
- *Qué micro-hábitos me cuesta sostener?*
- *Sentí algún tipo de resistencia- incomodidad hoy?*

Escribir aunque sean 2-3 líneas te ayuda a liberar, observar y hacer consciente lo que tu cuerpo guarda.

✨ Tip: Convertí este momento en tu ritual nocturno: buscá un lugar tranquilo, y **escribí sin juzgarte**. No busques respuestas perfectas, solo dejá que las palabras fluyan y sean un espejo de tu día. Si no logras encontrar este espacio, al menos respondé mentalmente las preguntas.

Raiz Viva



Cuando termines la semana agradecéte de **volver a la raíz.**

Estos micro-hábitos son invitaciones para que honres tu cuerpo y tu energía con amor y presencia. No se trata de hacer todo perfecto, sino de *cultivar una relación más amable y consciente* con tu digestión y con vos mism@ cada día.

Recordá que cada pequeño gesto es un acto de cuidado profundo, y que tu raíz crece más fuerte cuando la escuchás y la respetás.

Te invito a seguir explorando, aprendiendo y acompañándote en este viaje de nutrición, raíz y amor.

Con cariño, Cele

RaizViva