

The background features a light beige color with a horizontal grey bar across the middle. On the right side, there are several overlapping circles in shades of purple, green, and orange. On the left side, there are wavy, overlapping lines in shades of green and brown. The title 'Pollo Rostizado' is centered in a bold, dark purple font.

Pollo Rostizado

Técnica de
depuración con
Agua Estructurada

Un apoyo de gran valía
para tu Salud



Ésta técnica requiere que la persona permanezca acostada, al momento en que despierta



Previo:

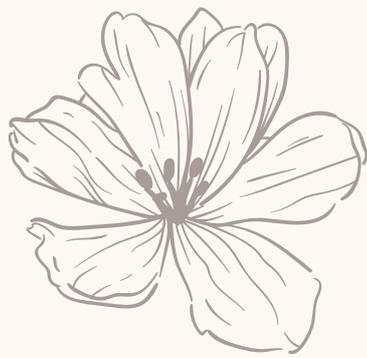
- Tener en la mesilla de noche nuestra agua estructurada
- Preferentemente solarizada el día anterior y vertida en termo para conservar temperatura



Paso No. 1



- Tomar agua estructurada 400 ml
- Permanecer recostado boca arriba, durante 5 minutos



Paso No. 2

- Después girar y
- Permanecer recostado del lado derecho, por espacio de 5 minutos



Nota:

Es muy importante que contenga las ganas de orinar o evacuar mientras hace éste ejercicio, ya que cuando bebemos agua antes de levantarnos, hace que la limpieza del intestino y de vejiga, sean óptimos

Paso No. 3

Ahora, póngase boca abajo y trate de relajar su vientre para que se vaya hidratando la parte del intestino transverso. Manténgase así, por otros 5 minutos



Paso No. 4

Gire hacia su lado izquierdo y permanezca así por 5 minutos



Esto hace que el intestino descendente se hidrate y relaje para seguir haciendo su trabajo

Paso No. 5

**Pasado el tiempo requerido,
voltéese boca arriba, por 5
minutos más**



**Esto nos permite que la vejiga se
relaje y se estimule para micción
más adelante**

Paso No. 6

**Finalmente, levántese
con cuidado**



Y satisfaga sus necesidades fisiológicas.

**Al regresar, vuelva a tomar agua
estructurada, para completar durante el
día, la dosis que le corresponde según
su peso**