

# TU COCINA

HEALTHY



# Manos a la obra

## INICIANDO

- Tomate una tarde o mañana libre y saca todo del y refrigerador, haz lo mismo de tu despensa.
- Abre tu refrigerador y límpialo muy bien. Déjalo vacío.
- Observa y analiza los productos que hasta ahora se han comprado y consumido ultimamente en tu hogar.  
Lee ingredientes y fechas de caducidad.  
Con este plan de querer recuperar la juventud, tu ser decides qué hacer con los productos que ahora entiendes que no te convienen.  
Podrías donarlos o tirarlos a la basura.
- Si esta en tus posibilidades deshazte de tu microondas.

# 10 Pasos para tu espacio en la cocina

1. Al llegar de tus compras, lava y desinfecta las frutas y verduras. Podrias poner en remojo en vinagre o gotas de desinfectante con 10 minutos sera suficiente. Dejalo escurrir en un paño de algodón. Quedaran listos para consumir en cualquier momento.

2. En tu alacena o despensa coloca los nuevos ingredientes con criterio de uso.

Hazlo facil, por ejemplo: granos y legumbres juntos. Aceites vinagres, algas y todo lo necesario para aderezos en un mismo lugar.

Al colocar las especias se selectivo con lo que tienes.



3. Ahora vamos con el refrigerador y rediseña lo espacios. Elige los lugares más visibles para los ingredientes con mas vida (vitales), asi los tendras a la vista en cuanto abras el refrigerador. lo que NO es tan sano guardalo en la parte de abajo. asi no tendras tentaciones.

4. Integra entre tus utensilios al menos un cuchillo de cerámica y un pelador para empezar.

5. Recicla tarros de cristal, vas a ver la cantidad de usos que les daras; guardaras en ellos marinados, leches vegetales, germinados, etc.

6. Pon a la mano la licuadora y batidora vas a ver que las usaras mucho.

7. Crea espacios para hacer tus germinados.

8. Crea un ambiente de frutas y verduras a la vista para que las tengas presentes.

9. separa tu BASURA.. al separara la basura te daras cuenta de que tanto consumos.. hay que ser concientes en no generar mucha basura inorganica.

10. Procura irte a la cama con la cocina limpia. Es un acto de respeto y amor a tí.



**naturalizzima**



**naturalizzima**



**[www.naturalizzima.com](http://www.naturalizzima.com)**