REINICIO
HEPÁTICO DE 21 DÍAS



MANNATECH®



Introducción

El Programa de Reinicio Hepático de 21 Días es más que una limpieza: es un sistema guiado diseñado para que tu cuerpo se recargue y recuperar el equilibrio. Basado en los suplementos con respaldo científico de Mannatech, una nutrición estructurada y prácticas diarias de hidratación, este programa crea constancia para que tu cuerpo pueda centrarse en la renovación.

A lo largo de 21 días, seguirás un plan simplificado que elimina el estrés innecesario, prioriza alimentos ricos en nutrientes y brinda apoyo específico mediante la tecnología patentada de glicanos. Este enfoque único no solo promueve el equilibrio y la energía, sino que también sienta las bases para hábitos de bienestar duraderos mucho después de completar el reinicio.

El hígado:
Donde comienza tu salud

El hígado se conoce a menudo como el "centro neurálgico metabólico" del cuerpo. Procesa todo lo que consumimos, desde alimentos y bebidas hasta medicamentos y compuestos ambientales, y trabaja para que los nutrientes estén disponibles en la forma correcta en el momento oportuno. También produce proteínas esenciales para el funcionamiento normal de la sangre, ayuda a mantener el equilibrio hídrico y almacena energía para cuando el cuerpo más la necesita.

Dado que el hígado también desempeña un papel fundamental en la conexión entre el intestino, el hígado y el sistema inmunitario, apoyar su salud tiene un efecto dominó en la digestión, la defensa inmunitaria y la resiliencia general.

Cuando el hígado se ve sobrecargado por el estrés, los alimentos procesados o la exposición ambiental, su eficiencia puede verse comprometida. Apoyar a este órgano vital mediante una nutrición equilibrada, hidratación y suplementos específicos ayuda al cuerpo a desintoxicarse de forma más eficaz, promoviendo la energía, el bienestar digestivo y el bienestar general.



La ventaja de los glicanos



Muchos programas se centran únicamente en la limpieza del hígado. Mannatech adopta un enfoque diferente: ayuda al hígado a restablecerse de forma natural mediante tecnología patentada de glicanos, combinada con una suplementación específica y un plan de alimentación estructurado.

Los glicanos son compuestos naturales que favorecen una comunicación celular saludable. Esta comunicación celular es esencial para unas vías de desintoxicación eficientes, apoyando el equilibrio metabólico y contribuyendo a los procesos naturales de reparación del cuerpo. Al integrar la tecnología patentada de glicanos con productos cuidadosamente seleccionados y alimentos ricos en nutrientes, este programa ofrece un apoyo único y con respaldo científico que ayuda al hígado a funcionar en sincronía con el resto del cuerpo, promoviendo un restablecimiento más completo y sostenible.

Batido TruHealth™

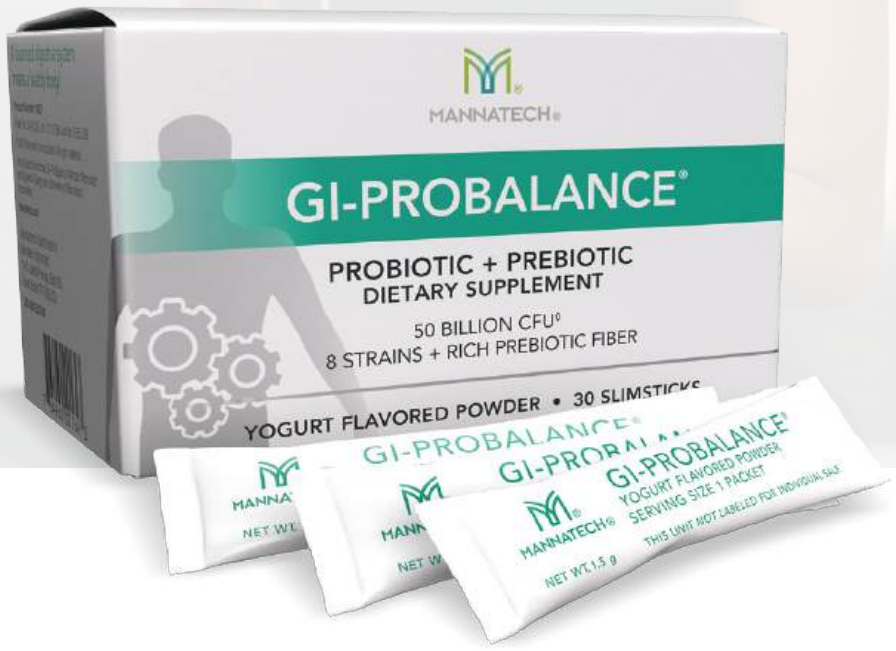
Proporciona una nutrición equilibrada con proteína vegetal, fibra y nutrientes esenciales para favorecer un metabolismo saludable, una buena absorción de nutrientes y una digestión saludable.



Mezclar 1 cucharada con agua.
Momento recomendado: En el desayuno y, opcionalmente, como último refrigerio del día.

GI-ProBalance®

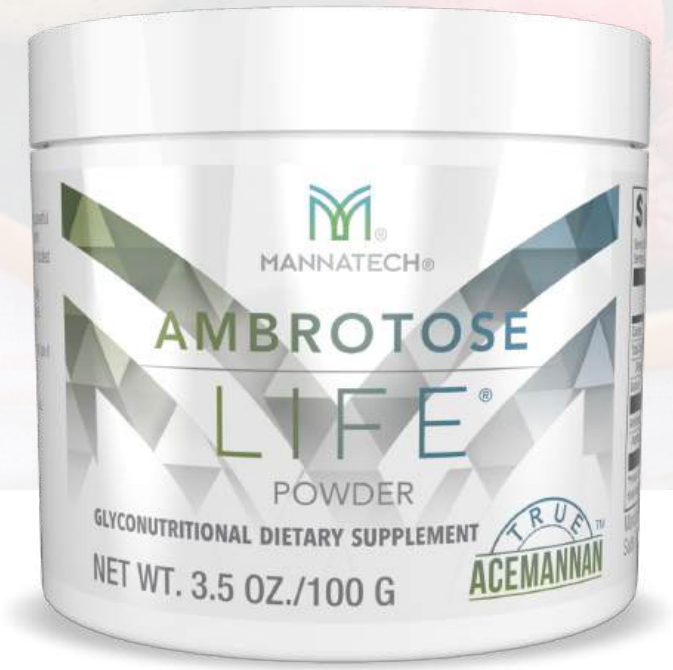
Favorece la salud intestinal, que desempeña un papel importante en la absorción de nutrientes y el bienestar digestivo general. Un intestino sano ayuda a eliminar los desechos eficazmente, reduciendo la carga sobre el hígado.



Una porción diaria, preferentemente por la mañana.

Ambrotose LIFE®

Ayuda a mantener una comunicación celular saludable, la función inmunológica y la salud digestiva durante el proceso de desintoxicación. Al apoyar la comunicación celular, Ambrotose permite que el hígado funcione de manera más efectiva como parte del restablecimiento.



Una cucharada por la mañana y otra por la noche. Se puede añadir a cualquier bebida.

TruHealth™ Cleanse Slimsticks

Formulado con un enfoque basado en plantas para apoyar las funciones naturales del hígado. Este suplemento está diseñado para complementar los procesos de limpieza normales del cuerpo, promoviendo el bienestar digestivo y contribuyendo a la limpieza profunda del cuerpo como parte del reinicio.



Cuatro sobres al día durante 7 días consecutivos, seguidos de dos porciones diarias según las indicaciones.

TruHealth™ Satiety

Satiety es un suplemento innovador diseñado para ayudarte a controlar el hambre de forma natural y reducir los antojos para que puedas mantenerte encaminado hacia tus objetivos de bienestar. Su fórmula única favorece la sensación de saciedad, ayudándote a comer menos sin sentirte privado.



Tomar aproximadamente 30 minutos antes de las dos comidas más grandes del día.

APOYA TU HÍGADO EN 21 DÍAS



Plan de alimentación desintoxicante (21 días)

Este régimen está diseñado para apoyar la regeneración del cuerpo y, al mismo tiempo, contribuir a la función desintoxicante natural del hígado, proporcionando alimentos ricos en nutrientes, antioxidantes y fibra.

Advertencia: Consulta siempre a su médico u otro profesional de la salud calificado antes de comenzar cualquier nuevo programa de nutrición. Si estás embarazada, amamantando, tomando medicamentos, tienes alguna condición médica o planeas someterte a un procedimiento médico, consulta a tu profesional de la salud antes de usarlo. Suspende su uso y consulta a un médico si presentas alguna reacción adversa.



Días 1 al 10

AL DESPERTAR

- 225 ml de agua con limón y una pizca de sal marina
- (Opcional) 225 o 475 ml de jugo de apio, según tolerancia

DESAYUNO

- 1 porción de batido TruHealth, preparado solo con agua
- Licúa con ½ taza de fresas o arándanos frescos o congelados

ALMUERZO

- Ensalada de rúcula con:
  - ½ aguacate
  - Tomate
  - Cebolla morada
  - ***Consejo:*** *Si la rúcula tiene un sabor muy fuerte, combínala con espinacas u otra verdura de hoja verde.*
- Aderezo:
  - 1 cucharada de aceite de oliva
  - Jugo de ¼–½ limón o lima
  - Sal marina al gusto



MERIENDA

- 1 cucharadita de semillas de chía o linaza
  - *Consejo: Añádelo a la ensalada o mézclalo en un vaso de agua*
- Hummus con zanahorias baby

CENA
(Elige UNA para los próximos 10 días, sin variación)

1. Sopa de lentejas
2. Tazón de quinoa con garbanzos, calabacín y cilantro (opcional) chorrito de limón o lima

MERIENDA NOCTURNA (OPCIONAL)

- 1 porción de Batido TruHealth si aún tienes hambre

APERITIVOS ADICIONALES

- Palitos de apio
- Pepino (no después de las 17:00)

PROTOCOLO DE HIDRATACIÓN

- Agua: al menos 2-2,5 litros al día, distribuidos uniformemente a lo largo del día.
- Tés sin cafeína: 1-2 tazas al día (ver lista a continuación).
- (Opcional) El jugo de apio por la mañana cuenta como parte de la hidratación total.



Tés sin cafeína sugeridos

MAÑANA / DÍA (Energizante, digestivo, de apoyo):

- Rooibos
- Jengibre
- Menta
- Jamaica

TÉS DE LA NOCHE (calmantes, relajantes y beneficiosos para el hígado):

- Manzanilla
- Melisa
- Rooibos (disfrútalo a cualquier hora del día)

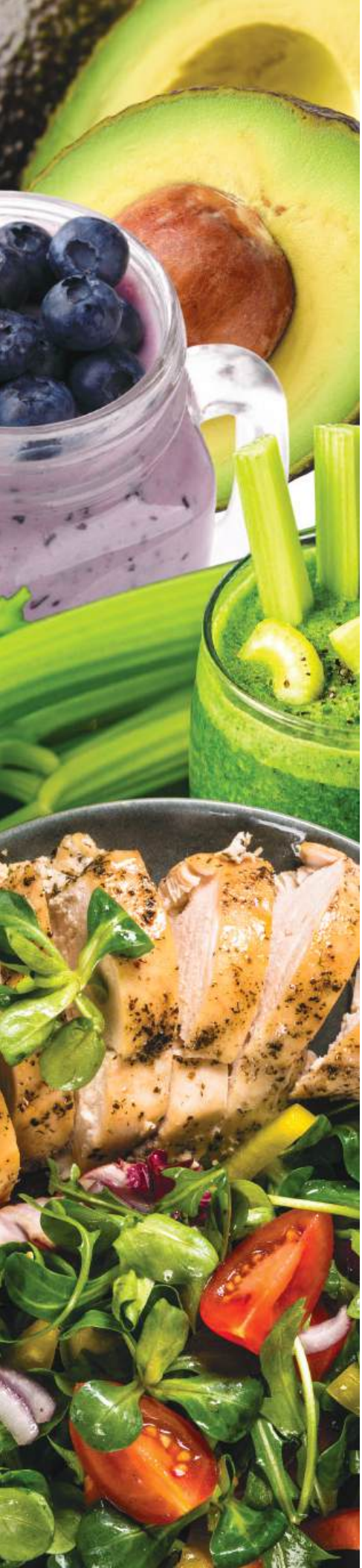
Nota:

Para obtener los mejores resultados, sigue el plan según lo descrito. Considera unirte a nuestro grupo de apoyo para recibir orientación diaria, motivación y compromiso.

Advertencia:

Consulta siempre a tu médico u otro profesional de la salud calificado antes de comenzar cualquier nuevo programa de nutrición. Si estás embarazada, amamantando, tomando medicamentos, tienes alguna condición de salud o planeas un procedimiento médico, consulta a tu profesional de la salud antes de usarlo. Suspende su uso y consulta a un médico si presentas alguna reacción adversa.





Días 11 al 21

AL DESPERTAR

- 225 ml de agua con limón y una pizca de sal marina
- (Opcional) 225 o 475 ml de jugo de apio, según la tolerancia

DESAYUNO

- 1 porción de batido TruHealth, preparado solo con agua
- Licuado con ½ taza de fresas o arándanos frescos o congelados

ALMUERZO

- Pechuga de pollo al horno o a la plancha
- Ensalada de rúcula con:
  - ½ aguacate
  - Tomate
  - Cebolla morada
  - ***Consejo:** Si la rúcula tiene un sabor demasiado fuerte, combínala con espinacas u otra verdura de hoja verde*
- Aderezo:
  - 1 cucharada de aceite de oliva
  - Jugo de ¼–½ limón o lima
  - Sal marina al gusto



MERIENDA

- Hummus (sin tahini) con zanahorias baby

CENA
(Elige UNA para los próximos 10 días — sin variación)

- Salmón al horno, camarones o pollo a la plancha
- Boniato al horno

MERIENDA DE LA NOCHE (Opcional)

- 1 porción de batido TruHealth si aún tienes hambre

MERIENDAS ADICIONALES

- Palitos de apio
- Pepino (no después de las 17:00)

CONDIMENTOS

- Sal marina y pimienta

PROTOCOLO DE HIDRATACIÓN

- Agua: al menos 2-2,5 litros al día, repartidos uniformemente a lo largo del día
- Jugo de ¼-½ limón o lima (opcional)
- Se puede añadir una pizca de sal marina para dar sabor y aportar electrolitos



Días 11 al 21

MENÚ DETOX A BASE DE PLANTAS

Días 11 al 21

DESAYUNO

- 1 porción de batido TruHealth, preparado solo con agua (sin leches vegetales)
- Licuado con ½ taza de fresas o arándanos frescos o congelados

ALMUERZO

- Ensalada de rúcula y espinacas con:
  - Aguacate
  - Tomate
  - Cebolla morada
  - ½ taza de garbanzos
- Opcional: espolvorear con semillas de cáñamo o de calabaza

SNACKS

- Hummus con zanahorias baby o rodajas de pepino

CENA

- Boniato al horno servidos con uno de los siguientes:
- Champiñones portobello a la parrilla
- Tortitas de lentejas (con lentejas y hierbas)
- Verduras al vapor como col rizada, espinacas o brócoli



Alimentos que debes evitar durante el reinicio

Para apoyar la capacidad natural del hígado para desintoxicarse y restablecerse, es mejor evitar alimentos y bebidas que aumenten el estrés innecesario o interfieran con los procesos de limpieza del cuerpo:

- Alcohol: cerveza, vino, licores
- Alimentos procesados: snacks envasados, comida rápida, aditivos artificiales
- Azúcares refinados y edulcorantes: refrescos, dulces, bollería
- Alimentos fritos y grasos: pollo frito, patatas fritas, aceites altamente procesados
- Lácteos: leche, queso, yogur
- Alimentos con gluten: pan blanco, pasta, bollería
- Aceites de semillas: canola, soja, maíz, girasol, cártamo, semilla de uva, semilla de algodón, salvado de arroz
- Cafeína: café, bebidas energéticas, refrescos con alto contenido de cafeína

Mejores opciones:
Utiliza grasas saludables como aceite de oliva virgen extra, aceite de aguacate o aceite de coco en lugar de aceites de semillas procesados. Elige alimentos integrales y sin procesar siempre que sea posible.



Por qué es importante un régimen estructurado

El Reinicio Hepático de 21 Días utiliza un patrón dietético específico y estructurado, diseñado para apoyar los procesos naturales de desintoxicación y reinicio del cuerpo. En lugar de centrarse en la variedad en cada comida, este régimen prioriza la constancia y la simplicidad, lo que proporciona varios beneficios únicos:



1. CONSERVACIÓN DE ENERGÍA PARA EL HÍGADO

Cuando las comidas son constantes y enfocadas, el hígado gasta menos energía adaptándose a nuevos alimentos. Esto permite que una mayor parte de su capacidad se destine a la desintoxicación, la reparación y la regeneración.



2. LA CONSISTENCIA CREA RITMO

La repetición en las comidas establece un ritmo para el hígado. Con el paso de los días, el hígado se vuelve más eficiente al procesar los nutrientes, lo que libera recursos para centrarse en la limpieza y el restablecimiento del equilibrio.



3. MAYOR EFICIENCIA DE DESINTOXICACIÓN

Las comidas simplificadas generan menos subproductos digestivos y menos fermentación intestinal. Con menos ruido de fondo en la digestión, el hígado puede eliminar las toxinas almacenadas con mayor eficacia y mantener un flujo de desintoxicación constante.



4. REDUCCIÓN DE LA CARGA EN EL EJE INTESTINO-HÍGADO

El intestino y el hígado están estrechamente conectados a través de la vena porta, lo que significa que todo lo que se absorbe en el intestino pasa directamente al hígado. Un régimen consistente y estructurado reduce la complejidad de las sustancias que entran al torrente sanguíneo, lo que disminuye la carga de trabajo tanto para el intestino como para el hígado.



5. RESPALDO CIENTÍFICO A LA SIMPLICIDAD

Las investigaciones sobre dietas de eliminación y patrones de alimentación simplificados han demostrado reducciones en los marcadores inflamatorios, un mejor equilibrio de las enzimas hepáticas y una mejor estabilidad del microbioma intestinal. Estos hallazgos sugieren que la consistencia y la estructura de la dieta desempeñan un papel fundamental para favorecer la desintoxicación y la salud hepática general.

Lista de la compras

ESCANEA LA LISTA COMPLETA DE COMPRAS PARA 21 DÍAS



Conclusión

El hígado es fundamental para que el cuerpo procese nutrientes, elimine toxinas y mantenga una vitalidad saludable. Al brindarle a este órgano vital el apoyo adecuado, puede ayudar a tu cuerpo a restablecerse y funcionar de forma óptima.

El Programa de Reinicio del Hígado de 21 Días combina tres elementos esenciales: tecnología patentada de glicanos, suplementos específicos y una dieta estructurada. Juntos, estos elementos crean un sistema holístico diseñado para promover una desintoxicación suave, el equilibrio digestivo y una energía sostenida, sentando las bases para una salud y un bienestar a largo plazo.

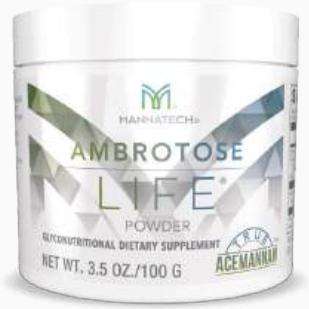
Reinicio Hepático-Régimen de Mantenimiento

TRANSICIÓN DEL REINICIO AL MANTENIMIENTO

Has completado el Reinicio Hepático de 21 días, y vale la pena celebrarlo. Ahora es el momento de proteger tu progreso y seguir adelante. La Fase de Mantenimiento está diseñada para mantener tu hígado, sistema inmunitario e intestino fortalecidos a diario con el poder del legendario Core 4 de Mannatech: una rutina sencilla y con respaldo científico que solo requiere dos cucharadas y dos sobres al día para brindarte un bienestar completo y fundamental.

Los 4 Clave: Tu Base Diaria

Los 4 Clave de Mannatech se basan en cuatro pilares para una salud duradera: **NUTRIR · PROTEGER · REGULAR · COMUNICAR** — todo en una práctica rutina diaria.



Ambrotose LIFE® en Polvo

La piedra angular de tu rutina de bienestar. Científicamente comprobado que apoya la comunicación intercelular, la función inmunitaria, la salud digestiva y la claridad cognitiva.* Con una potente mezcla de prebióticos, fibras solubles y glicanos de origen natural, incluyendo extracto o polvo de aloe vera premium Manapol, Ambrotose LIFE en Polvo nutre tus células al nivel más fundamental.

Mezclar 1 cucharada con agua cada mañana y noche.



Sobres de Apoyo Óptimo (OSP)

Su sobre de dos tomas diarias contiene tres de los suplementos más esenciales de Mannatech, preenvasados para mayor comodidad, precisión y apoyo integral.* Tome un sobre con el desayuno y otro con la cena.

NUTRIR	**Multivitamínico Catalyst™:** Más de 30 vitaminas y minerales con Sensoril® Ashwagandha para mejorar el estado de ánimo, la respuesta al estrés, la función inmunitaria y el apoyo cardiovascular.
PROTEGER	**Ambrotose AO®:** Fórmula rica en antioxidantes con vitaminas C y E para proteger las células del estrés oxidativo y reforzar las defensas inmunitarias.
REGULAR	**PLUS™ —** Favorece la función endocrina saludable con fitoesteroles de ñame silvestre, la salud ósea con boro y proporciona una potente combinación de aminoácidos para favorecer la salud de los sistemas inmunitario, nervioso y cardiovascular.

Mejora tus resultados

PRODUCTOS DE APOYO COMPLEMENTARIOS — DISPONIBLES POR SEPARADO

Lleva tu rutina de mantenimiento al siguiente nivel con estos productos específicos. Cada uno está diseñado para funcionar sinérgicamente con el Core 4, abordando objetivos específicos de bienestar, desde la salud intestinal y la vitalidad de la piel hasta la masa muscular magra y el apoyo metabólico.



Essentials™ Apoyo Hepático

Cardo mariano, cúrcuma y extractos botánicos para nutrir y favorecer la función hepática saludable y las vías de desintoxicación.



Omega-3 con vitamina D3

Ácidos grasos omega-3 esenciales y vitamina D3 para la salud cardiovascular, cerebral, ósea e inmunitaria.



GI-Pro Balance®

50 mil millones de UFC en 8 cepas probióticas, además de fibra prebiótica para equilibrar el microbioma intestinal y favorecer una digestión saludable.



NutriVerus™

Cardo mariano, cúrcuma y extractos botánicos para nutrir y favorecer la función hepática saludable y las vías de desintoxicación.



TruHealth™ Shake vanilla

Proteína de suero de leche estudiada científicamente para ayudar a mantener la masa muscular magra, promover la saciedad y favorecer un metabolismo saludable.



Gi-Zyme®

Enzimas digestivas que ayudan a mejorar la absorción de nutrientes y a reducir la sensación de gases, hinchazón y las molestias típicas después de las comidas.



Colágeno Essentials™

Péptidos de colágeno que ayudan a mantener la elasticidad de la piel, la hidratación, la reducción de líneas de expresión y la salud del cabello y las uñas.

Plan de alimentación diario sencillo (Mantenimiento)

Flexible y sostenible: diseñado para complementar tus productos Core 4.

Mañana
- Agua con limón + Ambrotose LIFE
- Sobre de OSP con el desayuno
- Opcional: Gi-ProBalance Slimstick

Media mañana
- Fruta fresca (manzana, pera o frutos rojos)
- Un puñado de frutos secos crudos
- Opcional: TruHealth Shake para obtener proteínas

Almuerzo
- Pollo a la plancha, salmón o proteína vegetal
- Ensalada grande con verduras, pepino, tomate y aguacate
- Aceite de oliva y aderezo de limón

Merienda
- Hummus con palitos de verduras
- Opcional: Cápsulas Essentials Liver Support
- Opcional: GI-Zyme con un refrigerio más contundente

Cena
- Quinoa o arroz integral con verduras al vapor
- Boniato al horno
- Sobre de OSP con la cena

Noche
- Té de hierbas
- Polvo de Ambrotose en agua
- Opcional: Masticable de colágeno Essentials

¿Por qué continuar con el mantenimiento?

El Reinicio le dio a tu hígado un nuevo comienzo. El Régimen de Mantenimiento Core 4 te ayuda a mantener esos resultados, apoyando la función cognitiva, la comunicación celular, la función inmunitaria y la vitalidad de todo el cuerpo todos los días.* Los productos complementarios te permiten personalizar tu régimen según tus objetivos de salud, ya sea un intestino más fuerte, masa muscular magra o una piel más radiante.

MANNATECH®

Advertencia: Consulta siempre con tu médico u otro profesional de la salud calificado antes de comenzar cualquier nuevo programa de nutrición. Si estás embarazada, en período de lactancia, tomando medicamentos, tienes una afección médica o planeas un procedimiento médico, consulta con tu profesional de la salud antes de usarlo. Suspende su uso y consulta con un médico si presentas alguna reacción adversa.

Notas

MANNATECH®

© 2026 Mannatech, Incorporated. Reservados todos los derechos. Ambrotose AO, PLUS, Catalyst, Ambrotose, GI-ProBalance, GI-Zyme, NutriVerus, Essentials, Mannatech & Stylized M Design, and TruHealth son marcas comerciales de Mannatech, Incorporated.

MPM - 1480201
001_21-Day Liver_Brochure_EU_ES_26_0413