



TU VERANO CONSCIENTE



Con OLife®

*“Este verano no se trata de correr,
sino de sentir. Toma OLife®
Toma un sorbo de calma...”*

**Recetas frías con infusión
hojas de olivo OLife®**





RITUAL REFRESCANTE OLIFE ★★★★★

OLife® SMOOTHIE & FRUTOS ROJOS

🕒 10 minutos

INGREDIENTES

- 100 ml de Olife frío
 - ½ plátano
- Un puñado de fresas o arándanos congelados
- Zumo de ½ limón



PREPARACION

Batir **Olife** con plátano y frutos rojos. Añadir limón y Stevia si se desea. Bate todo hasta lograr una textura suave.

BENEFICIOS

Antioxidante - Combate el envejecimiento celular. **Vitamina C** - Refuerza defensas.

Saciante - Fibra natural que controla el apetito

Antiinflamatorio - Propiedades del Olife.

Hidratante - Base líquida natural

IDEAL PARA

Desayuno energético . Post-entrenamiento

Control de peso. Refuerzo inmunológico. Snack saludable

www.tuequilibrionatural.es





RITUAL REFRESCANTE OLIFE ★★★★★

OLife® SPRITZ SIN ALCOHOL

🕒 10 minutos

INGREDIENTES

- 100 ml de Olife frío
- 100 ml de soda o agua con gas
- 1 rodaja de naranja
- Hojas de menta al gusto
- Hielo



PREPARACION

Llena una copa grande o vaso con hielo. Añade el Olife bien frío. Incorpora la soda o agua con gas lentamente. Decora con la rodaja de naranja y las hojas de menta. Remueve suavemente... ¡y disfruta!

BENEFICIOS

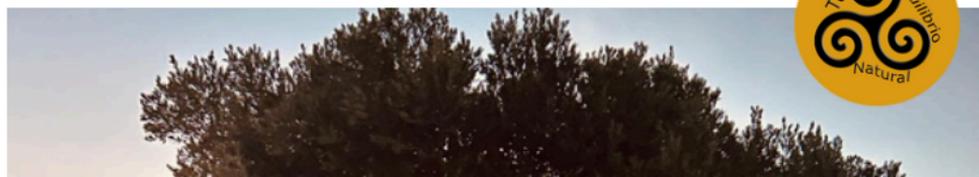
Hidratante, digestivo, bajo en calorías y rico en antioxidantes.

IDEAL PARA

Aperitivo saludable o acompañar momentos sociales sin alcohol.

“Elegancia natural en cada sorbo.”

www.tuequilibrionatural.es





RITUAL REFRESCANTE OLIFE ★★★★★ Olife® CON PEPINO Y ALBAHACA

🕒 10 minutos

INGREDIENTES

- 200ml de Olife
- 4 rodajas finas de pepino
- 3 hojas de albahaca
- Hielo



PREPARACION

Mezcla todos los ingredientes y deja reposar 10 minutos en frío.

Una opción détox y aromática

BENEFICIOS

Hidratante, depurativo y antioxidante. Ayuda a refrescar, desinflamar y mejorar la digestión.

IDEAL PARA

Después de un día de sol o como acompañante ligero en comidas frescas.

“Frescura pura desde dentro”

www.tuequilibrionatural.es





RITUAL REFRESCANTE OLife® ★★★★★

OLife® Detox CON LIMON Y JENGIBRE

🕒 10 minutos

INGREDIENTES

- 150ml de Olife
- 1 rodaja de limón
- Jengibre fresco al gusto en láminas
- Stevia o miel (opcional)
 - Hielo



PREPARACION

Mezcla Olife con limón, jengibre.
Infusiona con jengibre y limón, añade hielo.
Endulza con Stevia si lo deseas. Y a disfrutar ...

BENEFICIOS

Revitaliza, ayuda a la digestión y es antiinflamatoria.

IDEAL PARA

Después de caminar o hacer yoga.
Post-ejercicio.

“Revitaliza tu cuerpo, renueva tu energía.”

www.tuequilibrionatural.es





RITUAL REFRESCANTE OLIFE ★★★★★

OLIFE® CON SANDÍA Y MENTA

INGREDIENTES

- 150ml de Olife
- 1/2 taza de sandía en cubos
- 2-3 hojas de menta fresca
 - Hielo al gusto
- Un chorrito de lima (opcional)



PREPARACION

Tritura ligeramente la sandía con la lima, añade Olife y menta, sirve con hielo.

BENEFICIOS

Rehidratante, rica en licopeno y antioxidantes. Refresca y apoya la salud cardiovascular.

IDEAL PARA

Media tarde o como bebida nutritiva post-actividad al aire libre.

“Vitalidad jugosa, alma ligera.”

www.tuequilibrionatural.es



“SIETE DÍAS, SIETE RITUALES, UN SOLO CUERPO CON OLIFE®”

🌿 **Lunes** — “Inicio suave”

👤👩 **Ritual:**

Respiraciones profundas al despertar + **OLife®** frío

💬 **Afirmación:**

“Hoy me doy permiso para comenzar con calma y claridad.”

🌿 **Martes** — “Me nutro con conciencia”

👤👩 **Ritual:**

Desayuno lento + Smoothie OLife® con fruta de temporada

💬 **Afirmación:**

“Mi cuerpo merece lo mejor. Me nutro con Amor”

🌿 **Miércoles** — “Movimiento Natural”

👤👩 **Ritual:**

Caminata consciente en la naturaleza + Detox OLife® con limón y jengibre

💬 **Afirmación:**

“Estoy presente en cada paso. Estoy vive. Estoy aquí”

www.tuequilibrionatural.es



“SIETE DÍAS, SIETE RITUALES, UN SOLO CUERPO CON OLIFE®”

 **Jueves** — “Ligereza y limpieza ”

 **Ritual:**

Ducha fria + **OLife® frío con pepino y Albahaca**

 **Afirmación:**

“Suelto lo que no necesito, confío y dejo espacio para lo nuevo”

 **Viernes** — “Cierre con gratitud”

 **Ritual:**

Escribir 3 cosas por lo que agradecer + **OLife®** al atardecer

 **Afirmación:**

“Agradezco lo que tengo y lo que está por venir ”

 **Sábado** — “Celebración natural ”

 **Ritual:**

Disfrutar al aire libre con **OLife® Spritz** como aperitivo natural

 **Afirmación:**

“Celebro mi bienestar con alegría y presencia ”

 **Domingo** — “Silencio y regeneración”

 **Ritual:**

10 minutos de silencio matinal + infusión fria **OLife®**

 **Afirmación:**

“El silencio me recarga. Estoy en Paz conmigo mismo ”

"ESTE VERANO TE ELIGES A TI"

Gracias por recorrer este pequeño viaje hacia un verano más pausado, consciente y natural.

Cada sorbo de OLife® es una oportunidad de escucharte, cuidarte y reconectar con lo esencial...

"TU BIENESTAR"

 **ELIGE LO QUE TE SIENTA BIEN.**

 **RESPIRA ANTES DE RESPONDER.**

 **HAZ DE LO SENCILLO UN RITUAL.**

Nos encontramos en cada momento que te eliges ...

Con cariño

Toñi

Tu Equilibrio Natural

www.tuequilibriumatural.es

