— DESPUÉS DE TU VISITA

Hidroterapia de Colon
Instrucciones Post-Cuidado.

Cómo cuidarte en las horas y días después de tu sesión para que el trabajo continúe sirviéndote.

Las Primeras 24 Horas

• Bebe **mucha agua** — por lo menos la mitad de tu peso corporal en onzas. Añade una pizca de sal marina y un chorrito de limón para reponer minerales.

• Comienza con **alimentos tibios y nutritivos** — caldo, sopas, vegetales cocidos, pescado al vapor, arroz y batidos suaves.

• Evita **vegetales crudos, ensalada, carne roja, lácteos, alcohol y cafeína** durante las primeras 24 horas.

• Descansa. Tu cuerpo está integrando el trabajo — toma un **baño tibio**, da una **caminata suave**, acuéstate temprano.

Días 2–3

• Continúa **hidratándote generosamente** y come alimentos integrales y no procesados.

• Comienza a incorporar **alimentos probióticos** — yogur natural, kéfir, chucrut, kimchi, kombucha — o un suplemento probiótico de calidad.

• Reintroduce vegetales crudos y ensaladas gradualmente.

• Favorece alimentos **ricos en fibra**: linaza molida, semillas de chía, avena remojada, fruta, vegetales cocidos.

Lo Que Podrías Notar

• **Ligereza, claridad y energía.** Muchas clientas reportan sentirse renovadas.

• Una **evacuación intestinal** dentro de 24–48 horas. Esto es normal — tu cuerpo está retomando su ritmo.

• **Fatiga leve** o una ola emocional. La liberación profunda es real. Descansa, escribe en un diario, muévete suavemente, y deja que pase.

• Un **dolor de cabeza breve** o lentitud — usualmente deshidratación. Bebe más agua con minerales.

Cuándo Contactarnos

• Cólicos severos o prolongados que duran más de unas horas.

- Sin evacuación intestinal dentro de 72 horas.
- Fiebre, escalofríos, o cualquier señal de infección.
- Sangrado rectal más allá de manchas ligeras.
- Cualquier síntoma que te preocupe — preferimos que preguntes.

Programando Tu Próxima Sesión

Para una **serie de limpieza**, típicamente recomendamos una secuencia de 3 sesiones dentro de una ventana de 2–3 semanas. Para **mantenimiento**, cada 4–6 semanas funciona bien para la mayoría. Tasha discutirá lo que se ajusta a tus metas específicas.

---

*Gracias por honrar tu cuerpo con este trabajo. ¿Preguntas? Envía un texto o llama al **939-478-0105**.*