— ANTES DE TU VISITA

Hidroterapia de Colon
Información Pre-Cita.

Cómo prepararte en las 48 horas previas a tu sesión para que recibas lo máximo del trabajo.

48 Horas Antes

• Comienza a cambiar hacia **alimentos frescos e integrales** — frutas, vegetales, ensaladas, sopas y batidos. Evita alimentos pesados, procesados o fritos.

• Aumenta tu consumo de agua a por lo menos **la mitad de tu peso corporal en onzas** por día. Añade una pizca de sal marina o un chorrito de limón.

• Elimina el **alcohol, la cafeína y el azúcar refinada** si es posible.

• Si tomas fibra o cáscara de psyllium, pausa estos por 48 horas antes de tu cita.

24 Horas Antes

• Mantente en una **dieta ligera, mayormente líquida** — caldo, jugo fresco, té de hierbas, batidos y agua.

• Evita alimentos que forman gases: **frijoles, brócoli, repollo, bebidas carbonatadas**.

• Evita vegetales crucíferos crudos, lácteos, carne roja y cualquier cosa pesada.

• Mantente en movimiento — una **caminata suave** ayuda al sistema digestivo a prepararse.

El Día de Tu Sesión

• Come una **comida ligera** 2–3 horas antes de tu cita — una ensalada pequeña, un batido o sopa es ideal. No vengas con el estómago completamente vacío, y no vengas con uno lleno.

• Evita la cafeína la mañana de tu sesión.

• Usa **ropa cómoda y suelta**.

• Llega **10 minutos antes** para completar cualquier papeleo pendiente y acomodarte.

• Trae tus **formularios de admisión y encuesta de síntomas completados** si no los has enviado ya.

Qué Esperar

Tu primera sesión comienza con una consulta uno-a-uno con Tasha. Ella revisará tu admisión y contestará cualquier pregunta. La sesión en sí dura **45–60 minutos** y toma lugar en una sala de tratamiento privada y consciente del trauma, con agua tibia y filtrada durante todo el proceso. Muchas clientas encuentran la sesión

profundamente relajante — algunas se quedan dormidas. Después, tendrás unos minutos para descansar antes de irte.

Por Favor Re-agenda Si…

- Estás menstruando con flujo abundante (flujo ligero está bien).
- Has sido diagnosticada con una condición en la lista de contraindicaciones (pregúntanos si no estás segura).
- Te sientes agudamente enferma con fiebre, gripe o infección.
- Estás dentro del primer trimestre de embarazo.

---

*¿Preguntas? Envía un texto o llama al **939-478-0105** o escribe a **saludnaturalwellnesscenter@gmail.com**. Estamos aquí para asegurarnos de que llegues preparada y salgas restaurada.*