



# KAPHA: LA ENERGÍA DE LA ESTABILIDAD

Activa tu fuerza interna y despierta tu vitalidad

Una guía personal de Fernanda Casasbuenas



### ¡Felicidades por conocer tu dosha!

Soy Fernanda y tengo que contarte algo: las mujeres Kapha son mis favoritas para trabajar porque cuando despiertan esa energía dormida que tienen... ¡son imparables!

Esta guía es mi regalo para ti. 5 páginas con todo lo que necesitas para activar esa vitalidad que sé que tienes, pero que a veces se siente escondida.

Con amor,

Fer

## ¿Qué significa ser Kapha?

Eres tierra y agua, estabilidad y nutrición. En mis 20 años de consulta, las personas Kapha son las más amorosas, leales y con una fortaleza interna increíble.

### Cuando estás en equilibrio, eres:

-  Estable y confiable
-  Amorosa y compasiva
-  Fuerte y resistente
-  Calmada y paciente
-  Leal y generosa

### Cuando te desequilibras, puedes sentir:

-  Letargo y falta de motivación
-  Tendencia a ganar peso fácilmente
-  Congestión, flemas o alergias
-  Retención de líquidos
-  Apatía o resistencia al cambio
-  Metabolismo lento
-  Apego excesivo o tristeza

**El 90% de mis clientas Kapha llegaban sintiéndose 'pesadas' y sin energía. Ahora irradian vitalidad porque aprendieron a activar su fuego interno.**

## TUS SÚPER ALIMENTOS KAPHA:

### ESPECIAS QUE TE DESPIERTAN:

- Jengibre fresco: Tu activador metabólico #1
- Pimienta negra: Estimula tu digestión perfectamente
- Cúrcuma: Antiinflamatorio que necesitas
- Canela: Activa tu metabolismo suavemente
- Mostaza: Calienta y moviliza tu energía

### VEGETALES LIGEROS Y ESTIMULANTES:

- Verduras de hoja verde: Tu medicina diaria
- Brócoli y coliflor: Fibra activadora
- Pimientos: Vitamina C para tu sistema
- Apio: Diurético natural perfecto
- Rábanos: Estimulan tu digestión
- Cebolla y ajo: Activan tu fuego digestivo

### FRUTAS LIGERAS Y ASTRINGENTES:

- Manzanas: Crudas, tu fruta perfecta
- Peras: Fibra y ligereza que necesitas
- Granada: Antioxidantes potentes
- Arándanos: Desinflamatorios naturales
- Pomelo: Activa tu metabolismo
- Cerezas: Con moderación, perfectas

### SEMILLAS ACTIVADORAS:

- Semillas de calabaza: Ligeras y nutritivas
- Semillas de girasol: Proteína sin pesadez
- Linaza: En pequeñas cantidades, perfecta

### EVITA ESTOS (TE ENLENTECEN):

- Plátanos y mangos (muy pesados)
- Productos lácteos en exceso
- Nueces oleosas (almendras, nueces)
- Comidas muy grasosas o fritas
- Dulces y postres pesados



## TU MAÑANA ACTIVADORA:

5:30–6:00 AM: Despierta temprano (antes del letargo)

6:00 AM: Agua tibia con limón y jengibre

6:30 AM: Ejercicio vigoroso (30 min mínimo)

7:30 AM: Ducha caliente estimulante

8:00 AM: Desayuno ligero pero nutritivo

## HORARIOS ACTIVADORES:

- Desayuno: 8:00–9:00 AM (ligero pero sustancioso)
- Almuerzo: 12:00–1:00 PM (tu comida principal)
- Cena: 5:30–6:30 PM (muy ligera y temprano)

## TU NOCHE ESTIMULANTE:

5:30 PM: Cena ligera y fresca

7:00 PM: Actividad estimulante (no TV!)

8:00 PM: Té de jengibre o especias

9:00 PM: Actividades creativas o sociales

10:00: A dormir (no más tarde)

## TÉCNICAS ACTIVADORA DIARIA:

Respiración de Fuego (Kapalabhati):

- Exhala fuertemente por la nariz
- Deja que la inhalación sea natural
- Repite 20–30 veces rápidamente
- Descansa 30 segundos
- Repite 3 rondas (¡te va a despertar!)

**Tu Mantra Kapha: "Soy energía vital en movimiento. Mi cuerpo es fuerte,  
mi mente es clara, mi espíritu está despierto."**



## Kapha, sé exactamente lo que estás pensando...

*Fernanda, todo esto suena muy bien, pero ya he intentado muchas cosas antes. Empiezo con energía pero después me da pereza, pierdo la motivación, y vuelvo a mis viejos patrones. ¿Cómo sé que esta vez será diferente?*

Te entiendo completamente. Y precisamente por eso creé algo especial.

Por eso creé mi [DETOX AYURVÉDICO DE 7 DÍAS](#) — especialmente diseñado para personas Kapha — con el acompañamiento y estructura que necesitas para NO abandonar a mitad del camino.



## IMAGÍNA TE EN 7 DÍAS:

- Despertando con energía natural
- Sintiéndote ligera y vital
- Con motivación real para cuidarte
- Digestión activada y metabolismo funcionando
- Mente clara y enfocada
- ¡Con ganas de seguir cuidándote!

## LO QUE INCLUYE MI PROGRAMA:

### NUTRICIÓN PERSONALIZADA:

- Plan de comidas estimulantes específico para Kapha
- Rutinas de ejercicio adaptadas a tu ritmo
- Recetas ligeras y activadoras
- Timing perfecto para mantener tu motivación

### RUTINAS ANTI-PEREZA:

- Rutinas matutinas diseñadas para Kapha
- Técnicas de respiración
- Prácticas de auto-cuidado específicas

### ACOMPANIAMIENTO:

- Seguimiento personalizado

**[QUIERO EQUILIBRAR MI KAPHA AHORA](#)**