

BIENVENIDA AL MENÚ

RESET CONSCIENTE



Bienvenida al menú para poner a punto tu organismo de una manera responsable. Bienvenida al menú de transición para que continúes o empieces una alimentación saludable.

¿Te ha sonado la alarma y te has dado cuenta que no llevas una alimentación equilibrada? ¿Quieres hacer un cambio en tus hábitos alimenticios y no sabes por dónde empezar? ¿Sigues de manera habitual una alimentación saludable, consciente y sin embargo la has dejado de lado por diversos motivos?

Si tu respuesta es SÍ, me alegra poder ayudarte a conseguirlo a través de mi cocina.

Empezando por el principio...

Durante los 7 días de este servicio, prepararé y cocinaré para ti, un menú de comidas y cenas ligeras para desintoxicar tu cuerpo y prepararlo para recibir de manera óptima los nutrientes que necesita y que a partir de aquí, quieres darle.

Recuerda que es una puerta a tu cambio consciente, un reinicio, una transición.

No es una “dieta milagro” ni un “menú adelgazante”.

El objetivo no es la pérdida de peso (que puede existir, según el tipo de alimentación que llevases antes) sino ayudar a tu organismo a desechar todos los tóxicos acumulados y prepararlo para tu nueva vida en el mundo de la alimentación saludable.

7 días de comidas y cenas, con sugerencias de desayunos y tentempiés y mi acompañamiento ante cualquier duda.

Para más info, estoy a un click y encantada de ayudarte.