

Reto detox



2022



Introducción

¡Hola! Soy tu **Health coach, Susi**, y estoy aquí para ayudarte a alcanzar todas tus metas, para sentirte fuerte y aumentar tu autoestima, a vivir con pasión y propósito, a centrarte en la atención plena y el autocuidado, y sentirte empoderado y renovado en todo lo que haces.

Y adivina qué ... **itodo eso ya es tuyo!**

¡Te ayudaré a alcanzar tu mayor potencial y sabemos que el 2022 va a ser TU año para hacer realidad todos tus sueños! **Te lo mereces.**

Creé este Detox de 5 días como una oportunidad para **restablecer y renovar** tu mente, cuerpo y espíritu. Dejaremos ir todo lo que no nos sirva y nos concentraremos en alimentar nuestro cuerpo para sentirnos ligeros, llenos de energía y de amor propio.

¿Qué encontrarás?



En este plan, encontrarás una guía comida por comida con toneladas de consejos sobre cómo desintoxicar el cuerpo. Además, formas en las que puedes desintoxicar tu mente, espíritu y estilo de vida para vivir centrado y equilibrado.

Recuerda, esto es solo el comienzo para ti. Estos son los primeros cinco días del resto de tu vida y estoy lista para emprender este hermoso viaje contigo.

¡Dile hola!

a tu mejor año

2022

¿Por qué *hacer un detox?*

Esta desintoxicación de 5 días te dará la oportunidad de:

- Comer comidas deliciosas que desintoxicarán tu cuerpo y te harán sentir lo mejor posible.
- Desinflamar y sentirte más ligero que nunca.
- Revitalizar tu cuerpo y mente.
- Concentrarte en tus metas y establecer nuevas intenciones.
- ¡Disfrutar de deliciosas comidas detox! ¡Este no es el tipo de desintoxicación en el que simplemente es estar tomando jugo y sintiendo hambre! Dile a tus amigos que hay pancakes en tu desintoxicación ;)
- Encontrar la motivación para tener el MEJOR AÑO de tu vida.
- Y la razón más importante ... ¡porque eres una persona que merece sentirse fuerte, brillante y segura de sí misma!