

NUEVO MONOGRÁFICO A DISTANCIA

CENAS CREATIVAS, SALUDABLES Y EQUILIBRADAS



- ¿Te sientes aburrid@ de tus cenas?
- ¿Tienes hambre, pero no sabes qué cenar?
- ¿Te faltan ideas y necesitarías un planning inspirador que te guíe?
- ¿Quieres reencontrar el placer de cenar sin carencias, para no picar después de la cena?

¡Tenemos un monográfico de CENAS, especialmente diseñado para ti! Un motivador programa de 14 días con cenas creativas, fáciles y saludables. Cenas para todo el año, incluidas recetas veraniegas para los días de mucho calor.



CONTENIDO:

1. BIENVENIDA ¿QUÉ CENO ESTA NOCHE?
2. INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA
3. EL POR QUÉ DE LAS RECETAS PASO A PASO
4. PLANNINGS DE LAS RECETAS
5. LISTA DE LA COMPRA – SEMANA 1
6. LISTA DE LA COMPRA – SEMANA 2
7. RECETAS DE CENAS PASO A PASO
8. PLANNINGS DE LAS RECETAS DE CENAS VERANIEGAS
9. ENSALADAS VERANIEGAS – RECETAS PASO A PASO
10. RECETAS VERANIEGAS – RECETAS PASO A PASO
11. ENCUESTA FINAL

METODOLOGIA:

- Las listas de la compra para los 14 días. (por semana)
- Un power point con las bases de una alimentación sana y equilibrada.
- Recibirás 14 días de cenas con:
 - La receta principal, con fotos paso a paso.
 - Y dos recetas complementarias, para tener una cena equilibrada y satisfactoria.
- Un planning para imprimir de los 14 días de cenas.
- + 10 recetas complementarias de recetas veraniegas para los meses de calor con fotos paso a paso.

**¡No te pierdas este motivador programa!
¡Y ten ya solucionado este tema para siempre!**



PRECIO: 40 euros

INFORMACIÓN Y RESERVAS: 618 28 74 84

WEB: www.montsebradford.es

APP MOVIL GRATUITA: Alimentación Energética

