

CAMBIA TU ALIMENTACIÓN Y MEJORARÁS TU SALUD Y ENERGÍA

RETO 21 DÍAS CON MONTSE BRADFORD



Siempre es el momento ideal de retornos, de cambiar de hábitos que puede ya no nos favorezcan más, si te sientes así, **te damos la BIENVENIDA AL RETO DE 21 DIAS.**

¿Te has planteado muchas veces que deseabas un cambio: **incrementar tu vitalidad, sentirte más despiert@, presente, energetic@, mejorar tu salud, ser más coherente con tu alimentación y tu forma de vida?**

Aprovechando este momento tan especial que estamos viviendo, **te ofrecemos de corazón estos 21 días de reto, de cambio, de transformación y de escucha.**

CONTENIDO:

- **Documentación con teoría,**
- **Receta diaria con fotos del paso a paso y por escrito,**
- **Presentación sobre la alimentación natural y energética,**
- **Audio sobre la alimentación natural y energética,**
- **Dossier sobre la alimentación natural y energética,**
- **Recibirás 3 visualizaciones guiadas, por medio de un audio, para apoyar tu camino y trabajo interno.**
- **EXTRA: al terminar el reto te obsequiaremos un recetario de postres simples y apetitosos (de recetas con fotos paso a paso, en texto y planning imprimible con fotos de los postres).**
- **Lista de la compra semanal, para poder tener los ingredientes de tus recetas en casa.**



BENEFICIOS QUE TE APORTARÁ:

- Crear una base sólida, clara y coherente de una alimentación sana,
- Entender el por qué, cómo, qué alimentos usar y sus beneficios,
- Sentirte apoyad@ y asesorad@ durante el camino,
- Nuevos hábitos de alimentación y forma de vida,
- Tener más confianza en la cocina, más inspiración con recetas simples, sensoriales y creativas,
- Cómo planear las comidas del día con menús equilibrados,
- Ver la alimentación desde otra perspectiva, como forma de vida saludable y energética,
- Recibir nueva información que nos aportará más chispa y dinamismo para el cambio,
- Gestionar el factor tiempo con una cocina más rápida y saludable,
- Comprender el vínculo entre la alimentación y las emociones - lo que necesito y lo que deseo.

! Un creativo y motivador programa para sentirte apoyad@ y hacer el cambio REAL que deseas en tu vida!

“En tu tiempo y a tu ritmo”

“SI DESEAS UN FUTURO DIFERENTE, EMPIEZA “AHORA” A CAMBIAR TU INTERIOR”

¡ERES LA PERSONA MÁS IMPORTANTE DE TU VIDA!

PRECIO MONOGRÁFICO: 95 euros

PRECIO MONOGRÁFICO incluida CONSULTA PERSONALIZADA en vivo (zoom) 1 hora y cuarto: 155 eu

**INFORMACIÓN Y RESERVAS: 618 28 74 84
montse@montsebradford.es**

WEB: www.montsebradford.es

APP MOVIL GRATUITA: Alimentación Energética

