

## BÁSICOS A PREPARAR ANTES DEL LANZAMIENTO

### 1. GRUPO PRIVADO

Recomendable TELEGRAM pero te puede servir también Grupo Privado de Facebook o Whatsapp

Créela con el nombre de BATCH COOKIN DÉTOX Enero 2022 y acompáñalo con uno de los ares gráficos.

Recuerda modificar TU NOMBRE donde indique "Eva Jordá" y "SanaTuVida Coaching" con tus redes o web.

### 2. LINK O BOTÓN DE COMPRA

Si tienes web, crea tu producto y prepara con antelación el botón de compra con el precio y la imagen de BDC

Si no tienes web, prepara un breve escrito para mandar a las personas interesadas en inscribirse, que incluya el link a tu Paypal, Banco u otro medio para que puedan ingresarte. Ejemplo "Hola (nombre) ¡Gracias por tu interés en BATCH COOKING DÉTOX! Saber que has decidido cuidar de ti, a través de la alimentación sana y depurativa, ahorrando tiempo en la cocina, me llena de emoción. Estaré encantada de recibirte en el grupo de chicas que, como tú, también han dado el paso hacia su bienestar. Para inscribirte dispones de varias opciones: por Paypal (y poner el enlace), por X o por X. Una vez lo hagas, envíame de vuelta el justificante para que pueda incluirte en el grupo privado ¡Que ilusión comenzar el año con personas comprometidas con su salud, como tú! Un abrazo, Eva"

### 3. ENLACE EN TU IG

Puedes poner directamente un solo link a tu IG o utilizar LINKTREE donde esté el botón de "Inscríbete a BATCH COOKIN DÉTOX"

### 4. SESIÓN DE FOTOS TUYAS

No es necesario que sean profesionales.

Basta con un móvil que haga buenas fotos para hacerte una mini sesión.

Las redes sociales posicionan con más visibilidad si en nuestros posts incluimos nuestra cara y lo muestra a más seguidores sin pagar publicidad. Además, un prospecto siempre va a querer ver quién hay detrás del BCD.

Toma en cuenta las siguientes recomendaciones:

- utilizar en tu ropa los colores de BCD o simplemente jeans con camisa o camiseta blanca. Nada de estampados que dispersen. En la misma sesión, cámbiate la parte de arriba para que parezcan fotos diferentes
- Idealmente luz solar indirecta.
- Cuidar mucho los fondos, que no distraigan como los fondos limpios, claros y ordenados. Ideal Alguna planta, libros, cocina bonita...
- No hace falta que en todas las fotos que publiques, salgas mirando a cámara, pero hazte la misma composición mirando y sin mirar y luego publica la que más te guste.

Las sugerencias PARA 5/6 FOTOS que vas a necesitar son éstas, aunque eres libre de publicar otras ideas que publiquen otras personas a las cuales sigues en sus redes y te gusten por sus fotos. Ejemplos:

- Tú entre cazuelas, cucharas de cocina de madera u otros utensilios de cocina
- Tú con alimentos tipo calabaza, zanahorias, manzanas, hojas verdes... o con los colores del BCD
- Tú con tu ordenador y alguna pieza de fruta sobre el escritorio o comiéndola
- Tú en tu cocina preparando una ensalada
- Tú de forma divertida como tirando frutas al aire, tapando un ojo o los dos con unas rodajas de pepino o naranja, acostada en el suelo con frutas y verduras al rededor, enseñando un batido con tus brazos extendidos y tú difuminada por detrás, con tupperts en las manos como si fueran una balanza, etc Aquí libre para despertar toda tu creatividad....

## 5. EMAIL DE BIENVENIDA

Ten listo el email de Bienvenida en "borradores" para cuando recibas las inscripciones.

## 6. SI TIENES PÁGINA DE VENTAS

Esto es un plus por si tienes web o PÁGINA DE VENTAS. Te recomiendo que incluya estos apartados fundamentales para compartir el contenido de BCD y llevar a la venta a tu prospecto:

- Foto Portada de BCD
- Slogan (Frase inicial con gran promesa)
- Describe el problema de tu cliente
- Presenta la solución
- explica cómo funciona BCD
- Bonus: 1 sesión grupal extra contigo para que aprendan a cuidar su alimentación tras el BCD
- Quién lo impartirá con un texto que exprese tu experiencia en detox (una foto tuya)
- Si tienes testimonios de clientes de otros detox
- Garantía
- Botón de compra (3 repartidos en la página con textos ¡Lo quiero! ¡Me uno! ¡Entro ya !
- Preguntas Frecuentes

## 7. CREA UNA BOLITA EN INSTAGRAM

En tu primera storie en Instagram, crea una bolita con el nombre BCD para guardar todo lo que vayas compartiendo en tus historias: publicaciones, fotos y comentarios de las participantes, capturas con mensajes...

## 8. PARTES BÁSICAS PARA HACER UN LIVE

La primera impresión es la que cuenta por lo que cuida tu imagen para que se te vea bien arreglada pero sencilla. Sé como tú eres, natural y cercana ¡Les vas a hablar a tus seguidores, no a tus enemigos!

Sobre todo, cuida la luz (ideal estar frente a una ventana o aro de luz si es de noche) y que el fondo no distraiga. Que esté ordenado y limpio. Puedes poner alguna planta o libros.

Relájate y disfruta.

**Duración:** de 30 a 60 minutos (pero esto es aproximado, puede durar incluso menos)

CONTENIDO (extraído del carrusel que contiene toda la información):

- **slogan potente para el LIVE:** cómo llevar una alimentación sana, que te ayude a depurar los excesos, invirtiendo poco tiempo en la cocina
- **Presentarte** sin timidez, con naturalidad y decir que eres Experta en Détox, con experiencia en otros programas para tu comunidad y que hoy vas a presentarle tu nuevo programa innovador.
- **Comenzar con el punto de dolor:** ¿Os pasa que os gusta cuidar vuestra alimentación pero no tenéis tiempo con tantas obligaciones? ¿Os dificulta saber qué comer cada día que sea saludable? La típica frase ¡No sé qué hacer hoy para comer! ¿Cómo puedo llevar una alimentación sana y depurativa? No sé por dónde empezar... Me gustaría hacer un detox ¡Me pasé estas navidades! No sé como organizarme con el resto de la familia. No sé cocinar. Quiero comer sano pero trabajo fuera de casa. No tengo casi tiempo para dedicarle a la cocina....
- **Presentar la solución:** Pues chicas, con este programa revolucionario: sabréis qué comer cada día ¡y sano!
- Ahorrarás tiempo en la cocina y dejarás de hacer mil viajes al súper
- Dispondrás de un menú planificado con recetas saludables y depurativas para 10 días, cocinando sólo 2 veces
- Ahorrarás electricidad cocinando de una sola vez varias recetas
- No tirarás ni derrocharás alimentos
- Podrás llevarlo al trabajo o compatibilizarlo con el resto de la familia porque ¡ya lo tendrás listo para ti !
- **Y ahora explicas el programa.** Quiero contarte qué es BCD,
- BATCH COOKING
- significa "cocinar por lotes" es decir, dedicar un día de la semana a cocinar varias recetas a la vez, para luego disponer de ellas, a lo largo de varios días.
- Con ello, ahorras tiempo en la cocina y en el súper, evitando el derroche de alimentos y electricidad, dejando de improvisar o comer cualquier cosa.
- **DÉTOX**
- es un plan de alimentación eventual basado en frutas, verduras, hojas verdes, legumbres y otros alimentos naturales, que está libre de azúcares industriales, harinas refinadas y proteína animal.
- Está destinado a ayudar a tu cuerpo a depurarse de los excesos de los malos hábitos o una alimentación ultraprocesada

- ¿Entonces qué es...**BATCH COOKING DÉTOX**?
- ¡La fusión de ambas!. Es un programa planificado con recetas sanas para desayunar, almorzar y cenar durante 10 días, cocinando sólo 2 veces
- un programa de 10 días donde sólo cocinaras 2 veces e incluye:
  - Planificador con todas las recetas para los 10 días
  - Paso a paso fácil de los 2 cocinados
  - Lista de compras
  - Tips para conservar las recetas
  - Menaje sencillo y tipos de tupperes para conservar y almacenar
  - 2 sesiones en vivo: La primera de presentación y explicación del programa BCD y La segunda al finalizar con pautas para seguir saludables tras el détox
  - Y Apoyo por grupo privado para resolver sus dudas durante todo el programa

Y ahora te detallo las fechas y precio:

BCD iniciará sus 10 días del 17 al 26 de enero, pero comenzaremos antes para que puedas conocer cómo funciona, puedas ir a comprar y hacer el primer cocinado. Por lo que la primera sesión en vivo la realizaremos el JUEVES 13 DE ENERO, así que recuerda inscribirte antes para saber bien el paso a paso del programa.

Su VALOR es de 47€ y tengo diferentes formas de pago. Puedes enviarme un msj privado y te comparto con gusto todos los detalles. (o si tienes web, comparte el enlace para que puedan inscribirse)

Si tienes alguna duda, puedes enviarme un correo o un msj privado. Estaré encantada de apoyarte

- **CONCLUSIÓN FINAL:** Antes de despedirme quiero compartirte el testimonio de una participante de la edición anterior de Détox. Ella me comentó que tenía muy desorganizados sus menús, pero que quería hacer una limpieza en su alimentación porque "se había pasado bastante comiendo mal". Cuando terminó los 10 días, me escribió para contarme su experiencia. Me dijo que hacía tiempo que no se sentía tan bien: energética, con claridad mental, deshinchada, había perdido peso, pero sobre todo, tenía de nuevo ganas de vivir ¡se sentía saludable!
- ¿Te imaginas a ti misma sintiéndote igual? Y lo que es mejor ¿Te imaginas a ti misma invirtiendo sólo 2 veces en tu cocina y comer saludable durante 10 días? Pues esto es lo que te espera en BCD y te lo revelaré el jueves 13 de enero. Inscríbete antes para recibir el acceso a la 1ª sesión privada.
- Un gran abrazo a todas
- (Guardar el LIVE para que lo puedan ver otras personas en tu muro)
- También puedes realizar otro, el mismo día, en diferente hora, en tu Facebook.



3. Tendrás 2 SESIONES EN VIVO conmigo y con todas las participantes que quieran unirse, tanto si quieres hacer el BCDétox por tu cuenta o en grupo. Te recomiendo no perdértelas porque compartiré todos los detalles del programa. Agenda estas fechas:

- La primera SESIÓN EN VIVO, será el jueves 13 de Enero, a las 7pm hora España. Lo realizaré a través de zoom y podrás participar con cámara y micro, si lo deseas. Únete en este enlace:

*(aquí el enlace a Zoom: link + ID de la reunión)*

- La Segunda y última será al finalizar, el miércoles 26 de enero. Esta sesión es muy importante porque te contaré cómo seguir a partir de ahora. Se realizará también a través de zoom y podrás unirme en este enlace:

*(aquí el enlace a Zoom: link + ID de la reunión)*

4. El CookBook del programa, con el recetario, el planificador y todo el contenido del BCDÉTOX, lo recibirás al terminar la primera Sesión en Vivo del domingo. Primero quiero explicarte cómo funciona, para que lo entiendas, una vez que lo descargues.

5. Por último, si quieres que alguna amiga, familia o compañera se una contigo al programa BCDÉTOX, puedes enviarle este enlace. Con ello, contribuirás a crear un mundo más sostenible, lleno de bienestar y salud..↓↓↓

*(Aquí el link que lleve a tu página de información o venta del BCD)*

¡De nuevo... BIENVENIDA... y nos vemos el jueves!

Abrazos

*Eva Jordá,*

*(Aquí debajo, puedes poner el link a tus redes o web)*