

## SÁBADO 1

### TEXTO 1 (publicar de mañana)



¡¡¡ Feliz 2022 !!!

¿Qué tal, cómo iniciaste tu nuevo año?

¿Algún propósito saludable para mantener durante estos 365 días que inician hoy?

La mayoría de las personas que se proponen cambiar hábitos, en cuanto a su alimentación, a partir del 1 de Enero, coinciden en:

"comer más saludable"

"perder los quilillos que me sobran"

"organizar su tiempo para planificar su menú semanal!"

"Dejar de improvisar sus comidas y dejar de picotear"

o "cocinar recetas más sanas, pero sin dedicar tanto tiempo a la cocina"

¿Es tu caso?

¿Respondiste **SÍ** a alguna de ellas?

Entonces, no puedes perderte una gran noticia que tengo para ti.

Esta tarde te daré UNA PISTA que te ayudará muchísimo en tu estilo de vida, para que este 2022 sea el año en que ¡POR FIN! logres el cambio que estás buscando, para mejorar tu alimentación, tu salud y tu bienestar.

¡¡ chin, chin !! Por un año saludable ...

¡Nos vemos en unas horas!

### TEXTO 2 (publicar de tarde)



¡¡¡ Pues aquí está la PISTA !!!

B

C

D

Unas iniciales que son ¡ÚNICAS EN EL MUNDO! porque NO EXITE un programa igual en ninguna parte y van a ser un antes y un después en tu ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

Iniciaste el año con propósitos para cambiar hábitos y estas iniciales van a revolucionar tu salud y tu bienestar.

¿Logras adivinar qué podría ser?

Me encantará leer tu respuesta en comentarios o en mis stories

Los temas y áreas que puedes encontrar en bienestar, nutrición, alimentación y vida sana ¡son muy amplios! pero BCD ¡es único y súper práctico de aplicar al día a día! para todas las que amamos la vida sana, con poco tiempo para dedicar a la cocina.

¿A que ahora ya vas teniendo una idea? ¡compártela conmigo!

¿Qué te gustaría que fuera? ¿Qué imaginas que será?

Pues tengo algo más que contarte... ¡tachán, tachán!

No te pierdas mis redes mañana domingo porque TE REVELARÉ EL MISTERIO.

Gracias a leer vuestras propuestas y tomar en cuenta todas vuestras sugerencias en programas anteriores, estoy súper ilusionada por compartiros el fruto de meses de dedicación que con tanto cariño he volcado en BCD.

Mañana te lo CONTARÉ TODO y estoy más que seguro que te va a encantar..

¡Nos vemos mañana!

## DOMINGO 2



### TEXTO 3

¡¡¡ Pues aquí está !!! Te presento...

#### BATCH COOKING DÉTOX

"Cocina 2 veces y come durante 10 días recetas sanas y depurativas para desayunar, almorzar y cenar"

Un programa de 10 días, en que sólo cocinarás 2 veces y tendrás para varios días después: desayunos deliciosos, almuerzos equilibrados y cenas saludables listas para cuidarte de la forma más sana, a la vez que depuras tu cuerpo de los excesos.

¿Te gustaría iniciar el año haciendo un reset a tu alimentación, nutriendo tu cuerpo, a la vez que lo limpias a nivel profundo?

Además, ¿Querrías comer sano pero no tienes mucho tiempo para dedicar a cocinar?

Esta es la solución: un programa basado en ahorrarte tiempo de cocinado, con un planificador que incluye todas las recetas para 10 días, dividido en 5+5 días con su lista de compra para ambos.

#### 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.

¿Qué incluye?

- Planificador para los 10 días
- Paso a paso fácil del cocinado
- Lista de compras
- Tips para conservar las recetas
- Menaje sencillo y tipos de tupper para conservar y almacenar
- Sesión en vivo de presentación y explicación del programa BCD
- Apoyo por grupo privado para resolver tu dudas

Toda la info e inscripciones en mi bio (para Instagram)

o en este enlace:

(enlace)

#batchcookingdetox #batchcooking #detox #evajorda #sanatuvidacoaching #alimentacion #nutricion #dieta #desyunos #ensaladas #fruta #verdura #recetassanas #cocinasaludable #cenas #almuerzos #depuracion #depurar #vidasana #dietaasaludable #habitossanos

## LUNES 3



## TEXTO 4

Me encanta cuidar mi alimentación pero reconozco que no siempre es fácil.

La falta de tiempo, las obligaciones de trabajo, casa y familia, muchas veces me impedían dedicar tiempo a cocinar de forma saludable. Llegaba a casa cansada y comía lo primero que encontraba,

¡normalmente cosas insanas que no me aportaban nada!. Bueno sí: ensuciar mi cuerpo, bajar mi energía y... ¡kilos de más!

¿Te suena esto?

Improvisar y comer cualquier cosa:

- nos resta energía y vitalidad
- Nos inflama
- Nos hace sentirnos hinchadas
- Nos debilita
- Nos ensucia por dentro
- Nos envejece por fuera
- Nos hace sentirnos cansadas
- La piel se deshidrata
- La celulitis aumenta
- Y la salud empeora

Los programas depurativos de 10 días ¡logran milagros en poco tiempo!

Es como hacer una limpieza a fondo en casa.

Y al terminar, incluye pautas para que introduzcas tu alimentación habitual pero con consejos que harán más saludable cuidarte día a día.

Ayer, Susana, una enfermera participante de mis détox anteriores, me comentaba que logró perder peso y sentirse muy energética cuando dedicó tiempo a cocinar las recetas depurativas de uno de mis retos. Pero me compartió que ahora no tenía tiempo, que doblaba en el trabajo y que había notado muchísimo en su salud, su energía y su peso, comer cualquier cosa al llegar agotada a casa.

Cuando le dije que acaba de lanzar el nuevo programa de BATCH COOKING DÉTOX, en el que tan solo debía dedicar 2 veces a cocinar, me dijo: APÚNTAME YA!

Ella podrá llevarse al trabajo sus tupperes saludables y cuando llegue a casa, tener la cena lista.

¿Te pasa lo mismo que Susana, que no tienes tiempo de cocinar pero quieres comer sano, a la vez que limpias y depuras tu cuerpo? Pues esto lo puedes lograr con BATCH COOKING DÉTOX, durante 10 días y cocinando sólo 2.

Toda la info e inscripciones en mi bio (para Instagram)

o en este enlace:

(enlace)

#batchcookingdetox #batchcooking #detox #evajorda #sanatuidacoaching #alimentacion #nutricion #dieta #desyunos #ensaladas #fruta #verdura #recetassanas #cocinasaludable #cenas #almuerzos #depuracion #depurar #vidasana #dietasaludable #habitossanos

## MARTES 4



## TEXTO 5

- "Justo lo que andaba buscando"
- "Qué ganas de empezar: no tengo mucho tiempo pero quiero comer sano"
- "Me propuse iniciar este año comiendo saludable pero no sé cocinar y este programa es la solución que quería"

Estos son algunos de los comentarios que me han compartido las chicas que YA SE HAN UNIDO a Batch Cooking Détox.

Iniciamos el día 17 de enero, pero ATENTA porque el miércoles 13 realizaré la PRIMERA SESIÓN EN VIVO con todas las inscritas. Durante la sesión, explicaré el programa y compartiré el COOKBOOK con todas las participantes.

El COOKBOOK, es el recetario que incluye además de todos los detalles y paso a paso, las recetas para desayunar, almorzar y cenar, elaboradas sólo cocinando 2 días ¡FÁCILES Y SENCILLAS! con alimentos naturales, económicos y muy saludables como frutas, verduras, hojas verdes, legumbres, frutos secos...

¿Te unes?

En las fotos de este post, te explico y detallo el contenido de este revolucionario programa para elevar tu bienestar: La unión del BATCH COOKING + la depuración de un DÉTOX.

Toda la info e inscripciones en mi bio (para Instagram)

o en este enlace (para facebook o Telegram):

(enlace)

#batchcookingdetox #batchcooking #detox #evajorda #sanatuvidacoaching #alimentacion #nutricion #dieta #desyunos #ensaladas #fruta #verdura #recetassanas #cocinasaludable #cenas #almuerzos #depuracion #depurar #vidasana #dietasaludable #habitossanos

## MIÉRCOLES 5



## TEXTO 6

La comida sana NO ES ABURRIDA.

Muchas personas que deciden "cuidar" su dieta, a través de la alimentación, no salen de las típicas recetas como:

- Verduras a la plancha
- Ensaladas de tomate, lechuga y pepino
- Verduras hervidas

¡Eso es muuuy aburrido!  
no me extraña que pronto se cansen y abandonen.

en cambio, los programas DÉTOX y concretamente, cocinados en sólo 2 veces, como el BATCH COOKING para 10 días, es pura creatividad, color y sabor. entre sus recetas encontrarás:

- Ensaladas originales como los Buddha Bowls
- Aderezos originales y ultranutritivos
- Cremas de temporada para chuparse los dedos
- Legumbres especiadas y aromáticas
- Smoothies y puddings cremosos multivitaminados
- Y otras recetas internacionales como mexicanas, orientales o tropicales muy sencillas pero sabrosas

y todo... ¡FÁCIL DE HACER! aunque no sepas cocinar o tengas poco tiempo.

Porque cada una de las recetas está creada con alimentos fáciles de conseguir, económicos y sencillos pero muy nutritivos y depurativos ¡PARA QUE INICIES TU AÑO 2022 SÚPER SALUDABLE! Y lo mejor: sin casi invertir tiempo en la cocina, porque cuando te organizas y te planificas con este programa de BATCH COOKING DÉTOX, cuidarte se vuelve más práctico y sencillo.

¿Preparada para revolucionar tu cocina y tu bienestar?

Puedes leer más detalles e inscribirte en mi bio (para Instagram)

o en este enlace (para facebook o Telegram):

(enlace)

#batchcookingdetox #batchcooking #detox #evajorda #sanatuvidacoaching #alimentacion #nutricion #dieta #desyunos #ensaladas #fruta #verdura #recetassanas #cocinasaludable #cenas #almuerzos #depuracion #depurar #vidasana #dietasaludable #habitossanos

JUEVES 6



## TEXTO 7

Cómo llevar una alimentación sana, que te ayude a depurar los excesos, invirtiendo poco tiempo en la cocina

¿Has visto mi bolita en Instagram llamada BCD donde he compartido contenidos y comentarios de las chicas que YA SE HAN INSCRITO en el revolucionario programa depurativo BATCH COOKING DÉTOX?

Anda a verlo y... si tienes dudas ¡PREGÚNTAME! porque...

MAÑANA VIERNES 7 DE ENERO, a las 3pm hora España, realizaré un LIVE desde mi cuenta de Instagram, para contarte:

"CÓMO LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SANA, QUE TE AYUDE A DEPURAR LOS EXCESOS, INVIRTIENDO POCO TIEMPO EN LA COCINA"

Además, te presentaré todos los detalles del nuevo programa y responderé a algunas preguntas que me habéis mandado por privado.

Si tú también tienes alguna, déjamela en comentarios o en mis stories.

¡No quiero que nadie se quede con dudas! Estaré encantada de contestarlas en vivo.

También te comparto toda la info e inscripciones en mi bio (para Instagram)

o en este enlace (para facebook o Telegram):

(enlace)

¡¡ Feliz día de Reyes !!

#batchcookingdetox #batchcooking #detox #evajorda #sanatuidacoaching #alimentacion #nutricion #dieta #desyunos #ensaladas #fruta #verdura #recetassanas #cocinasaludable #cenas #almuerzos #depuracion #depurar #vidasana #dietasaludable #habitossanos

## VIERNES 7

## TEXTO 8



sí, lo sé.

Lo sé porque yo pasé por lo mismo que tú, hasta que hace años viví un programa depurativo online y el cambio en mi bienestar fue tan increíble, que incluso me formé como EXPERTA EN DÉTOX.

Sé perfectamente cómo te sientes.

Sé perfectamente lo que es vivir en un cuerpo al que no le das lo que necesita: alimentos reales, alimentos de verdad, alimentos de la naturaleza que bien combinados, son pura medicina.

Porque, te digo algo y quiero que lo leas MUY ATENTA:  
si no cambias tu alimentación, CADA VEZ TE ENCONTRARÁS PEOR.

- seguirás sintiéndote sin energía
- sin vitalidad
- aumentado de peso y sintiéndote hinchada
- limitando y deformando tu cuerpo
- desequilibrando tus hormonas
- debilitando tu sistema inmune
- y acelerando el proceso de envejecimiento

Pero llevar un estilo de vida insano no sólo te afectará a nivel físico, sino también a NIVEL MENTAL, Y EMOCIONAL.

Cuando yo comía ultra procesados como las harinas refinadas, azúcar industrial, bebidas artificiales, productos light, bajos en grasa o 0/0... ¡NO ME SENTÍA MEJOR! Todo lo contrario. Esos "productos" incluyen un exceso de química y DESNATURALIZAN lo vivo que contiene el alimento real.

Al consumirlos, se alteraba mi propia química hormonal y desencadenaba en que me sintiera:

- que todo te desbordaba
- con altibajos de humor
- ira injustificada
- falta de ilusión por la vida
- falta de claridad para saber lo que quería
- no poner límites a personas o situaciones que sabía me perjudicaban
- perder mi poder personal y dejarlo en manos de los demás o lo externo
- baja autoestima
- insomnio
- depresión
- Ansiedad
- Estrés

¿Te suena?

aunque te parezca increíble, cuando la base de tu vida, tu alimento, tu gasolina, no llega a tus células, provoca desequilibrios no solo en tu salud física y emocional.

Por todo ello, si algo me gustaría que te regalaras este año sería este programa BCD para que te dieras LA OPORTUNIDAD de volver a sentirte:

- ENERGÉTICA
- VITAL
- ALEGRE
- CON GANAS DE VIVIR
- DE HACER COSAS
- AMARTE
- DIVERTIRTE
- Y DISFRUTAR DE UN CUERPO SANO, JOVEN, SIN LÍMITES.

Y un programa depurativo, limpio de química, de productos artificiales y ultra procesados, hará que te sientas de nuevo así.

HOY te lo cuento todo en vivo.

Será en mi IG a las 3pm hora España.

No faltes. DATE LA OPORTUNIDAD. Será clave para TU YO FUTURA.

#batchcookingdetox #batchcooking #detox #evajorda #sanatuvidadacoaching #alimentacion #nutricion #dieta #desyunos #ensaladas #fruta #verdura #recetassanas #cocinasaludable #cenas #almuerzos #depuracion #depurar #vidasana #dietasaludable #habitossanos



## SÁBADO 8



## TEXTO 9

¿Pudiste ver el LIVE que realicé ayer en mi Instagram?  
Lo guardé para aquellas personas interesadas que no pudieron asistir por diferencias horarias.  
Puedes volver a verlo aquí en mi IGTV

En él compartí:

- Qué es BCD y en qué consiste
- quién soy y porqué amo compartir estos programas
- Qué beneficios te aportará ahora a ti
- Cómo se realizará
- Cuando tiempo durará
- qué pasará una vez termines
- además, presenté el contenido incluido: recetas, precio, grupo privado....
- y respondí en vivo, las dudas que me preguntasteis

Ya son muchas las chicas inscritas que iniciarán el próximo lunes 17 de enero, los diez días de recetas sanas y depurativas.

Pero ¡OJO!

Inscríbete antes ya que el JUEVES 13 DE ENERO tendremos la 1ª SESIÓN sólo para todas las participantes.

Te dejo toda la info e inscripciones en mi bio (para Instagram)

o en este enlace (para facebook o Telegram):

(enlace)

#batchcookingdetox #batchcooking #detox #evajorda #sanatuvidacoaching #alimentacion #nutricion #dieta #desyunos #ensaladas #fruta #verdura #recetassanas #cocinasaludable #cenas #almuerzos #depuracion #depurar #vidasana #dietasaludable #habitossanos

## DOMINGO 9



### TEXTO 10

Hoy... sobran las palabras.

Mira este vídeo, que con tanto cariño he creado para este revolucionario programa y dime ¿qué opinas?

FECHA 1ª SESIÓN PRIVADA: Jueves 13 de Enero (inscríbete antes para asistir)

FECHA DE INICIO del BCD: del 17 al 26 de Enero

PRECIO: 47€

INSCRIPCIONES: en mi bio (para Instagram) o en este enlace (para facebook o Telegram):

(enlace)

¡Nos vemos dentro!

#batchcookingdetox #batchcooking #detox #evajorda #sanatavidacoaching #alimentacion #nutricion  
#dieta #desyunos #ensaladas #fruta #verdura #recetassanas #cocinasaludable #cenas #almuerzos  
#depuracion #depurar #vidasana #dietasaludable #habitossanos

## LUNES 10



## TEXTO 11

Cuando eliminas de tu alimentación "productos" que llenan estómagos pero:

- no sólo NO NUTREN sino que
- dejan residuos que intoxican tu cuerpo y provocan síntomas como: cansancio, debilidad, dolores, molestias, jaquecas, intolerancias o alergias

tu cuerpo MEJORA, SANA, SE FORTALECE, RTEJUVENECE Y... RESPIRA SALUD DE NUEVO!

Si además, lo nutres con alimentos sanos y bien combinados ¡la combinación es EXPLOSIVA!

- Sientes que rejuveneces
- que aumenta tu energía y vitalidad
- tu peso naturalmente se equilibra
- y tu bienestar aumenta como hace años no sentías

Este programa, no sólo te ahorrará tiempo en la cocina, sino que estará libre durante 10 días de  
Azúcares industriales  
Harinas refinadas  
y proteína animal

Con ello conseguirás darle un respiro a tu digestión, eliminar toxinas en forma de líquidos retenidos y grasa acumulada.

Este jueves es la 1ª SESIÓN sólo para todas las inscritas en el programa BCD, así que INSCRÍBETE ANTES en mi Bio (o en este link) si quieres recibir el COOKBOOCK con las recetas, el paso a paso, la lista de compra y los menús que se detallan en el programa.

¡Inicia tu año depurando tu cuerpo y mejorando tu bienestar!

#batchcookingdetox #batchcooking #detox #evajorda #sanatavidacoaching #alimentacion #nutricion #dieta #desyunos #ensaladas #fruta #verdura #recetassanas #cocinasaludable #cenas #almuerzos #depuracion #depurar #vidasana #dietasaludable #habitossanos

## MARTES 11



### TEXTO 12

Te descubro cómo es por dentro el COOKBOOK del programa BATCH COOKING DÉTOX.

¿Quieres verlo?

¡Dale al play!

Te recuerdo que este jueves será la 1ª SESIÓN sólo para todas las inscritas en el programa BCD, así que si quieres darte la oportunidad y vivir un programa depurativo de 10 días y ¡sólo cocinando 2 días! INSCRÍBETE ANTES en mi Bio (o en este link)

¡Te mereces estar saludable e invertir HOY EN TU SALUD DE MAÑANA!

#batchcookingdetox #batchcooking #detox #evajorda #sanatavidacoaching #alimentacion #nutricion #dieta #desyunos #ensaladas #fruta #verdura #recetassanas #cocinasaludable #cenas #almuerzos #depuracion #depurar #vidasana #dietasaludable #habitossanos

## MIÉRCOLES 12



## TEXTO 13

Chicasss....HOY ES EL ÚLTIMO DÍA PARA INSCRIBIROS en el Batch Cooking Détox.

Desde que iniciamos el año, te he ido contando en qué consiste este revolucionario programa que une el Batch Cookin con el Détox.

Ideal para:

- las que queremos cuidar nuestra alimentación pero no tenemos tiempo apenas de cocinar
- para las que queremos hacer una limpieza de excesos de malos hábitos y comida insana, si apenas saber cocinar
- para las que estamos ocupadas con nuestras responsabilidades, familia y trabajo pero nos apasiona la alimentación sana, viva y real
- y para las que queremos compatibilizar la comida de la familia, con la nuestra depurativa, de forma fácil y ya lista

Mañana tenemos la 1ª SESIÓN para presentaros el programa que iniciará el lunes 17 de Enero. Pero antes, quiero que conozcas todos los detalles para que te prepares bien: conocerás el paso a paso del cocinada, los utensilios básicos que utilizaremos, así como recibirás el recetario que ¡está increíble!

Al inscribirte, recibirás un correo de bienvenida con todos los detalles.

¡ACCEDE AL PROGRAMA SÓLO POR HOY!  
ÚLTIMOOO DÍAAAA  
En mi BIO

Este es el mejor regalo que podrías hacerte ¡INVERTIR EN TU SALUD FUTURA!

#batchcookingdetox #batchcooking #detox #evajorda #sanatavidacoaching #alimentacion #nutricion #dieta #desyunos #ensaladas #fruta #verdura #recetassanas #cocinasaludable #cenas #almuerzos #depuracion #depurar #vidasana #dietasaludable #habitossanos

JUEVES 13



TEXTO 14

TÚ PUEDES COMER SANO, INVIERTIENDO POCO TIEMPO EN LA COCINA

Pues ha llegado el gran día.

Hoy realizaré la 1ª SESIÓN PRIVADA para todas las chicas que ya están inscritas en BATCH COOKING DÉTOX. ¡Graciasssss a todas! (si quieres puedes poner algo así como "ya somos más de XX personas")

RECORDATORIO:

Será hoy jueves a las 7pm hora España a través de Zoom.

Si ya estás inscrita habrás recibido tu correo.

Si quieres inscribirte ¡ÚLTIMAS HORAS PARA HACERLO! Al inscribirte, recibirás el link de acceso.

¡Date la OPORTUNIDAD de vivir un programa depurativo de 10 días y ¡sólo cocinando 2 días!

#batchcookingdetox #batchcooking #detox #evajorda #sanatuidacoaching #alimentacion #nutricion #dieta #desyunos #ensaladas #fruta #verdura #recetassanas #cocinasaludable #cenas #almuerzos #depuracion #depurar #vidasana #dietasaludable #habitossanos

VIERNES 14

BATCH  
COOKING  
DÉTOX

**GRACIAS**

¡Nos vamos  
de compras!



TEXTO 15

¡QUÉ EMOCIÓN LO QUE VIVIMOS AYER en la 1ª Sesión del programa Batch Cooking Détox!

Lo primero que quiero decir a todas las chicas inscritas es

GRACIASSSSSSSSS

Gracias:

Por daros la oportunidad de invertir en vuestra YO FUTURA

Por decidiros a cuida vuestra alimentación

Por invertir el poco tiempo que tenéis en la cocina ¡y solo 2 veces en 10 días!

Por cuidaros a través de este programa

Y por daros tanto amor a través de los alimentos sanos, reales y sencillos como son los que la madre naturaleza nos ofrece

Hoy o mañana ¡nos vamos de compras con nuestra lista...

¡Llenemos nuestras dispensas de VIDA!

#batchcookingdetox #batchcooking #detox #evajorda #sanatuvidacoaching #alimentacion #nutricion  
#dieta #desyunos #ensaladas #fruta #verdura #recetassanas #cocinasaludable #cenas #almuerzos  
#depuracion #depurar #vidasana #dietasaludable #habitossanos

## SÁBADO 15



## TEXTO 16

Así ha quedado mi nevera ¡LLENA DE ALIMENTOS VIVOS!

Mañana, tanto yo, como las participantes del BATCH COOKING DÉTOX cocinaremos para los 5 primeros días.

¡Qué bueno saber qué comeremos cada día y que esté ya listo y preparado!

En mis stories, os comparto alguna de las fotos de sus neveras...

¡Gracias por compartir la ilusión que vi en todas vosotras!

Gracias por cuidaros así

#batchcookingdetox #batchcooking #detox #evajorda #sanatavidacoaching #alimentacion #nutricion  
#dieta #desyunos #ensaladas #fruta #verdura #recetassanas #cocinasaludable #cenas #almuerzos  
#depuracion #depurar #vidasana #dietasaludable #habitossanos



## DOMINGO 16



### TEXTO 17

En sólo 3 horas:

- he preparado 5 días de recetas
- 5 desayunos + 5 almuerzos + 5 cenas
- he ahorrado electricidad al aprovechar varias técnicas de cocina
- ahorrado desperdiciar comida
- y ahorrado tiempo para disfrutar durante la semana

¡Esto es BATCH COOKING DÉTOX!

Iniciamos mañana....

Puedes ver más fotos del cocinado y también algunas de las participantes del détox en sus cocinas

#batchcookingdetox #batchcooking #detox #evajorda #sanatuvidacoaching #alimentacion #nutricion #dieta #desayunos #ensaladas #fruta #verdura #recetassanas #cocinasaludable #cenas #almuerzos #depuracion #depurar #vidasana #dietasaludable #habitossanos

LUNES 17



TEXTO 18

¡HOY INICIAMOS EN GRUPO!

Qué subidón el que hay en el grupo privado. ¡Qué ilusión llenar nuestras redes de tanto bienestar con recetas sanas y depurativas!

Mujeres de muchas partes del mundo, hoy sabrán qué cocinar (¡y sano) durante 10 días.

¡Esto es BATCH COOKING DÉTOX!

Puedes ver más fotos de mis tappers y de algunas de las participantes del détox en sus casas

Si tú también quieres unirme, esta primera edición está cerrada pero INSCRÍBETE a la siguiente en LA LISTA DE ESPERA (si es que la tienes) o enviando un correo a [info@sanatuvidacoaching.com](mailto:info@sanatuvidacoaching.com)

¡En breve ¡comenzamos el segundo grupo!

#batchcookingdetox #batchcooking #detox #evajorda #sanatuvidacoaching #alimentacion #nutricion #dieta #desyunos #ensaladas #fruta #verdura #recetassanas #cocinasaludable #cenas #almuerzos #depuracion #depurar #vidasana #dietasaludable #habitossanos