## 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 t iempo para planificar su menú semanal! " Dejar de improvisar sus comidas y dejar de picotear"*

*o " cocinar recetas más sanas, pero sin dedicar tanto t iempo a la cocina"*

*¿ Es tu caso?*

*¿ Respondiste SÍ a alguna de ellas?*

*Entonces, no puedes perderte una gran noticia que tengo para t i .*

*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 paya 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 t iempo 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 i lusionada 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 l istas 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 l impias a nivel profundo?*

*Además, ¿ Querrías comer sano pero no t ienes mucho t iempo para dedicar a cocinar?*

*Esta es la solución: un programa basado en ahorrarte t iempo de cocinado, con un planificador que incluye todas las recetas para 10 dias, dividido en 5 + 5 días con su l ista 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 t iempo 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 l ibre 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 t ipos de tuppers 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 # dietasaludable # habitossanos***

## LUNES 3

### TEXTO 4

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

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

¡ normalmente cosas insanas que no me aportaban nada!. Bueno si: 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 t iempo! Es como hacer una l impieza 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 t iempo a cocinar las recetas depurativas de uno de mis retos. Pero me compartió que ahora no tenía t iempo, que doblaba en el trabajo y que había notado muchísimo en su salud, su energía y su peso, comer cualquier cosa al l legar 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 l levarse al trabajo sus tuppers saludables y cuando l legue a casa, tener la cena l ista.

¿ Te pasa lo mismo que Susana, que no t ienes t iempo de cocinar pero quieres comer sano, a la vez que l impias 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 # sanatuvidacoaching # 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 t iempo 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***

## MIERCOLES 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 t ípicas 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 t iempo.

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 t iempo 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 l levar una alimentación sana, que te ayude a depurar los excesos, invirtiendo poco t iempo en la cocina**

¿ Has visto mi bolita en Instagram l lamada 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 t ienes dudas ¡ PREGÚNTAME! porque...

MAÑANA VIERNES 7 DE ENERO, a las 3 pm 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 t ienes 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 # sanatuvidacoaching # 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 l imitando y deformando tu cuerpo desequilibrando tus hormonas

debilitando tu sistema inmune

y acelerando el proceso de envejecimiento

Pero l levar un estilo de vida insano no sólo te afectará a nivel f ísico, sino también a NIVEL MENTAL, Y EMOCIONAL.

Cuando yo comía ultra procesados como las harinas refinadas, azúcar industrial, bebidas artificiales, productos l ight, 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 i ra injustificada

falta de i lusión por la vida

falta de claridad para saber lo que quería

no poner l ímites 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 increible, cuando la base de tu vida, tu alimento, tu gasolina, no l lega a tus células, provoca desequilibrios no solo en tu salud f ísica 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, l impio 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 3 pm hora España.

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

# batchcookingdetox # batchcooking # detox # evajorda # sanatuvidacoaching # 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 t i

Cómo se realizará Cuando t iempo 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 1 ª 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 1 ª 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 # sanatuvidacoaching # alimentacion # nutricion # dieta # desyunos # ensaladas # fruta # verdura # recetassanas # cocinasaludable # cenas # almuerzos # depuracion # depurar # vidasana # dietasaludable # habitossanos

Cuando eliminas de tu alimentación " productos" que l lenan 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 t iempo en la cocina, sino que estará l ibre 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 l íquidos retenidos y grasa acumulada.

Este jueves es la 1 ª SESIÓN sólo para todas las inscritas en el programa BCD, así que INSCRÍBETE ANTES en mi Bio ( o en este l ink) si quieres recibir el COOKBOOCK con las recetas, el paso a paso, la l ista 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 # sanatuvidacoaching # 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 1 ª 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 l ink)

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

# batchcookingdetox # batchcooking # detox # evajorda # sanatuvidacoaching # 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 contado 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 t iempo apenas de cocinar

para las que queremos hacer una l impieza 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 l ista

Mañana tenemos la 1 ª 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 # sanatuvidacoaching # alimentacion # nutricion # dieta # desyunos # ensaladas # fruta # verdura # recetassanas # cocinasaludable # cenas # almuerzos # depuracion # depurar # vidasana # dietasaludable # habitossanos

## JUEVES 13

### TEXTO 14

TÚ PUEDE COMER SANO, INVIERTIENDO POCO TIEMPO EN LA COCINA

Pues ha l legado el gran día.

Hoy realizaré la 1 ª 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 7 pm 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 l ink de acceso.

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

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

## VIERNES 14

### TEXTO 15

¡ QUÉ EMOCIÓN LO QUE VIVIMOS AYER en la 1 ª 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 t iempo 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 l ista...

¡ 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 l isto y preparado! En mis stories, os comparto alguna de las fotos de sus neveras...

¡ Gracias por compartir la i lusión que vi en todas vosotras!

Gracias por cuidaros así

# batchcookingdetox # batchcooking # detox # evajorda # sanatuvidacoaching # 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 t iempo 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 # desyunos # ensaladas # fruta # verdura # recetassanas # cocinasaludable # cenas # almuerzos # depuracion # depurar # vidasana # dietasaludable # habitossanos

# Enero 2022

L A N Z A M I E N T O B C D

## LUNES 17

### TEXTO 18

¡ HOY INICIAMOS EN GRUPO!

Qué subidón el que hay en el grupo privado. ¡ Qué i lusión l lenar 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 tuppers y de algunas de las participantes del détox en sus casas

Si tú también quieres unirte, esta primera edición está cerrada pero INSCRÍBETE a la siguiente en l LISTA DE ESPERA ( si es que la t ienes) 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