**BIENVENIDA O SALUTACIÓN INICIAL PARA EL COOKBOOCK**

Debe incluir:

1. Texto de salutación (te adjunto el mío para que te sirva de plantilla)
2. Foto tuya (donde se te vea cocinando o con alimentos)
3. Breve BIO (no un currículum)
4. **TEXTO DE SALUTACIÓN**

¡HOLA!

Millones de gracias por unirte al programa ***BATCH COOKING DÉTOX*** , ideal para realizarlo después de los excesos de la Navidad, para que comiences tu año nuevo cuidando de ti, a través de la alimentación depurativa.

No sólo embellecerás tu cuerpo con este programa, sino que lo limpiarás y lo sanarás. Te sentirás ligera, energética, deshinchada y llena de bienestar.

Y lo mejor ¡te ahorrará tiempo en la cocina, dinero con la electricidad y ya no desperdiciarás alimentos!

Las recetas que contiene este CookBoock de BATCH COOKING DÉTOX, están creadas para que sólo cocines 2 veces: la primera vez el domingo, para tener 5 días de lunes a viernes tus menús détox. Y la otra, el siguiente sábado, para tener tus recetas los 5 días siguientes.

Sus opciones son muy sanas, limpias y nutritivas para tu **desayuno, almuerzo, cena y snacks saludables** para merendar o tomar entre horas.

Son recetas naturales **libres de azúcares artificiales, harinas refinadas, gluten, proteína animal y derivados, así como ultra-procesados**. Por el contrario, están realizadas con alimentos reales, que la madre naturaleza nos ofrece, que tu organismo reconoce, asimila y se nutre profundamente a través de las **frutas, verduras, hojas verdes, brotes, frutillas del bosque o silvestres, frutos secos**....

Hace más de 12 años, descubrí la experiencia de vivir durante 10 días un détox online, como tú estás ahora en éste y fue uno de esos regalos inesperados que te ofrece la vida. Alimentarme con recetas depurativas, limpias y sanas, no sólo **mejoró mi salud, mi energía y mi belleza**, sino que **se convirtió en mi profesión**.

Hoy, no sólo comparto estos programas en diferentes estaciones del año con mujeres que desean cuidarse, como tú, sino que les enseño a especializarse como **EXPERTAS EN DÉTOX** en mi escuela. **¡Y este 2022 iniciamos la 8ª Generación de Expertas para especializarte en programas de alimentación depurativa!**

De nuevo ¡¡gracias!! por darte la oportunidad de regalarte **AMOR** a través de estos alimentos/medicina, incluidos en este recetario.

1. **FOTO TUYA ideal cocinando, con tupper o con alimentos**
2. **BREVE BIO:**

***Eva*** *es la creadora de*[*SanaTuVidaCoaching.com*](https://www.sanatuvidacoaching.com) *y directora de su Escuela Online en formación del bienestar. Además de Profesora de Yoga y Meditación, es Coach en Hábitos Saludables, Nutricionista Holística y EXPERTA EN DÉTOX.*

*Acompaña a mujeres que desean mejorar su estilo de vida, en cuerpo, mente y alma, a través de sus clases, programas, libros y mentorías personalizadas.*

*También forma de manera profesional, a todas aquellas mujeres que sienten tanta pasión por la vida saludable que desean dar un paso más allá y estudiar en su escuela como* ***Expertas en Détox, Health Coach en Nutrición Holística o Maestras en Meditación Holística.***

***Puedes leer más de Eva aquí<<<***

****