LOS.

**¡TEN LISTOS ESTOS BÁSICOS ANTES DEL 2 DE ENERO!**

Puedes ADAPTAR mi página de ventas a la tuya o ADAPTAR la información que yo comparto en mi página de ventas a tu EMAIL si no tuvieras. Ideal para compartir a las personas que están INTERESADAS en conocer más sobre el programa.



**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.

.



Inicia el año con este programa para limpiar tu cuerpo los excesos de las navidades, con recetas sanas y depurativas que eliminarán toxinas, líquidos retenidos y grasa acumulada.

Sana y embellece tu cuerpo desde el interior y refléjalo en el exterior. Eleva tu energía vital.

👉¿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 tuppers para conservar y almacenar
* Sesión en vivo de presentación y explicación del programa BCD
* Apoyo por grupo privado para resolver tu dudas
* y un especial apartado con una serie de YogaDétox + Audio de Meditación calmante

..



**¿Cuándo inicia y cómo se impartirá?**

Atenta a las fechas:

* **JUEVES 13 ENERO:** tendremos la 1ª SESIÓN EN VIVO para que conozcas el programa, el cocinado paso a paso y una vez finalizado, recibirás el CookBook, un increíble recetario con todo el contenido, las listas de compra, los menús, el planificador de 5 días + 5 días siguientes y un especial para depurar más durante el programa
* **DOMINGO 16:** cocinaremos los primeros 5 días, cada una en su cocina y lo compartiremos por el grupo privado ¡una experiencia divertida y muy nutritiva!
* **LUNES 17 ENERO:** oficialmente, comenzaremos los 10 días depurativos, con todo listo. *MUY IMPORTANTE*...Inscribirte antes de la 1ª Sesión en vivo, clave para aprender sobre Batch cookin Détox.
* **MIÉRCOLES 26 ENERO:** Y para finalizar, ese día tendremos la 2ª Sesión en vivo, para ver cómo te ha ido (aunque en el grupo privado vamos a estar conectadas) y compartirte los pasos saludables para seguir alimentándote de forma equilibrada y sana.

Las Sesiones en vivo serán a través de Zoom y el CookBook lo recibirás para descargar en tu correo el día 17 de enero, tras la primera sesión explicativa.

 .

**¿Qué pasa cuando lo compre?**

Recibirás 2 correos: el primero con tu recibo de compra y el segundo de bienvenida con información MUY IMPORTANTE como las fechas, el grupo privado...

 .

**¿Quién es la creadora de este programa?**

*(ojo que esto lo tienes que personalizar con tus referencias)*

¡Yo... y 9 graduadas de mi escuela EXPERTAS EN DÉTOX! Como directora de esta Certificación de EXPERTAS EN DÉTOX, hemos trabajado semanas intensas para que tú hoy recibas este innovador programa.



Me presento por si no me conoces aún. Me llamo Eva Jordá, soy valenciana (España) y creé SanaTuVida Coaching hace más de 8 años, a través del cual ***acompaño a mujeres que desean mejorar su estilo de vida a través de la alimentación, hábitos saludables y meditación a través de mis libros, programas, mentorías personalizadas e ebooks***.

Me gradué en Nutrición Holística, Coach en Hábitos, Experta en Détox y profesora de meditación y yoga 500rys. [Puedes ver mi bio completa aquí >>>](https://www.sanatuvidacoaching.com/sobre-eva-jorda/)

Hace 2 años creé la escuela online con formaciones de bienestar, donde formo, junto a un equipo de médicos, terapeutas y coaches, a todas aquellas personas que sienten tanta pasión por la vida saludable que deseen dar un paso más allá y estudiar en la escuela como ***Expertas en Détox, Health Coach en Nutrición Holística, crear su propio curso online o certificarse en Maestría en Meditación Holística.***

.

**¿Qué precio tiene el Programa Batch Cooking Détox?**

47 euros

*(ojo que esto lo tienes que personalizar con tus links y formas de pago)*

Puedes inscribirte arriba en el botón rosa "AÑADIR AL CARRITO" a través de tu tarjeta o a través de Paypal.

.

**Y por último, ¿Si tengo alguna duda o pregunta ¿Dónde puedo escribiros?**

*(ojo que yo he puesto aquí mi link del correo, tu tendrás que poner el tuyo)*

Con toda la confianza, mándanos un correo a nuestro [**CONTACTO**](https://www.sanatuvidacoaching.com/contacto/). Estaremos encantadas de responderte y apoyarte.