**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 Primavera,** ideal para realizarlo después de las vacaciones de Semana Santa y justo antes de que llegue el verano, cuidando de ti, a través de la alimentación depurativa.

El contenido de este CookBook, no sólo te aportará recetas saludables y depurativas, sino que embellecerá tu cuerpo, lo limpiará por dentro y reflejará salud. Te sentirás ligera, energética, deshinchada y llena de bienestar.

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

Las recetas que contiene este programa de **BATCH COOKING DÉTOX Primavera**, 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 el mejor regalo que me ofreció 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. Por favor: ¡¡ DATE ESA OPORTUNIDAD !!!

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 próximo 2023 iniciaremos la 9ª 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 CookBook.

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<<<***

****