



# Textos

## LANZAMIENTO BCD - ABRIL + MAYO

LUN                      MAR                      MIER                      JUE                      VIE                      SAB                      DOM

11	12	13	14	15	16 TEXTO 1 por la mañana TEXTO 2 por la tarde	17 TEXTO 3 +tener listos básicos pre lanzamiento
18 TEXTO 4 con foto tuya	19 TEXTO 5 Carrusel	20 TEXTO 6 con doble arte Foto tuya divertida+Arte	21 TEXTO 7 Anuncio IGLIVE de mañana	22 TEXTO 8 con doble arte Foto tuya cocinando +Live hoy	23 TEXTO 9 Con arte review	24 TEXTO 10 video recetas x la mañana y post Depúrate x la tarde
25 TEXTO 11 Libre de azúcares...	26 TEXTO 12 Con foto tuya	27 TEXTO 13 ¡Quedan 24 horas!	28 TEXTO 14 Hoy la 1ª sesión con participantes	29 TEXTO 15 Gracias, nos vamos de compras	30 TEXTO 16 Con foto tuya de espaldas	1 TEXTO 17 Con foto tuya cocinando
2 TEXTO 18 ¡Iniciamos!	3 Descanso en redes y seguir en el grupo privado	4	5	6 Hoy que compren para mañana cocinado 2	7 cocinado 2	8
9	10	11 Final del BCD y 2ª Sesión en vivo con clientes	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22

---



---

## SÁBADO 16

## TEXTO 1 (publicar de mañana sobre las 8am)

Holaaa...¿Qué tal las vacaciones de Semana Santa?

Deseo que muy bien junto a los tuyos.

Yo he bajado muy temprano a la playa, he dado un largo paseo y luego me he sentado a meditar ¡conexión brutal aquí frente al océano!

Estaba pensando en vosotras y siento gran curiosidad por saber ¿Cómo estaréis disfrutando de estos días de Pascuas?

A ver si acierto...

- ¿Viajando?
- ¿En la segunda residencia?
- ¿En casa?
- ¿Aprovechando para holgazanear? (y déjame decirte que lo tienes bien merecido)
- ¿Viendo series y pelis....o leyendo libros?
- ¿Haciendo siestas relajantes o levantándote a horas "indecentes" pero que tan bien te sientan?
- ¿Eres de las que aprovechan para reorganizar su casa y terminar esa lista de tareas pendientes?.
- O ¿has decidido salir de casa, cambiar de aires, visitar lugares destinos, comidas diferentes y tradiciones distintas?.

Cuéntame, donde andas?.....

Hagas lo que hagas recuerda DISFRUTAR y darte algún placer, capricho o permiso... ¡qué se note que son días festivos!

Quiero aprovechar para contarte que mañana inicia el lanzamiento de algo que ESTOY SEGURÍSIMA te vendrá ni al pelo después de estas vacaciones santas... A la tarde, te cuento un adelanto. ¡Feliz sábado!

#bcd #primavera #semanasanta

## TEXTO 2 (publicar de tarde sobre las 4pm)

BCD....

Si sigues mis redes, estoy más que segura que sabrás lo que significan esas iniciales.

Lo lancé este invierno y...¡¡¡fue todo un éxito!!!

Quizá tú fuiste una de las que participó....¿Qué pasada verdad?

Y es que estas iniciales 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.

OJO chicas que el verano está a la vuelta de la esquina y no vayamos a hacer lo mismo de todos los años: locas estresadas a última hora queriendo adelgazar para entrar en el bikini. ¡Ya hemos dejado de ser esas mujeres!

AHORA nos gusta cuidarnos para estar sanas y por supuesto, nuestro peso se equilibra solito. AHORA es el mejor momento para comenzar a organizarnos e ir paso a paso a por nuestros objetivos pero el principal sin lugar a dudas es: AMARNOS estemos como estemos. Y a partir de ahí, mejorarnos.

Ahora, eso sí, podemos VIVIR NUESTRA MEJOR VERSIÓN o nuestra peor? ¿Mala salud o súper salud? ¿Un peso sano o un sobrepeso insano? ¿Un cuerpo cansado o un cuerpo vital y energético?

TÚ ELIGES.

Mañana se abre para ti, que AMAS CUIDAR DE TI, este programa BCD edición Primavera. ¿Logras adivinar qué és... verdad? ¡compártela conmigo!

No te pierdas mis redes mañana domingo porque TE LO CONTARÉ TODO

¡Nos vemos mañana!

#bcd #primavera #semanasanta



## DOMINGO 17



## TEXTO 3

¡¡¡ Pues aquí está !!! Te presento...



BATCH COOKING DÉTOX Edición PRIMAVERA "Depúrate antes del verano"

Un programa revolucionario que no existe en el mundo: 10 días de recetas depurativas, donde lo mejor de todo es que sólo cocinarás 2 veces y tendrás para 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 hacer un reset y comenzar a cuidar tu cuerpo tras las vacaciones de Semana Santa, limpiando tu cuerpo e iniciando un estilo de alimentación más limpia, real y natural, que te embellezca antes del verano?

¿Te gustaría hacer reiniciar tu alimentación, nutriendo el cuerpo, a la vez que lo limpias a nivel profundo?

Te gusta comer sano pero te pasa que ¿tienes poco tiempo para cocinar?

Entonces AMARÁS.... BATCH COOKING DÉTOX: un programa basado en ahorrarte tiempo, electricidad, el quebradero de cabeza de ¿qué haré para comer hoy!?... ¡¡¡pero sobre todo para comer sano, limpio y súper equilibrado!!!!.

En el vídeo te explico qué es un BATCH COOKING DÉTOX y qué INCLUYE este programa innovador.

Si quieres unirse ¡Las inscripciones ya están abiertas! INSCRÍBETE Y COMPROMÉTETE CONTIGO MISMA AHORA. Da ese paso POR TU CUERPO Y POR TI. ¡Ambos os merecéis lo mejor!

Oficialmente los 10 días inician del 2 al 11 de Mayo, pero la primera llamada con todas las inscritas será el jueves 28 de Abril, así que reserva tu plaza antes.

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

o en este enlace:  
(enlace)

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

## LUNES 18



## TEXTO 4

Me incluyo entre las mujeres que nos gusta cuidar nuestra alimentación pero chicas, seamos realistas: no siempre es fácil. Las obligaciones de trabajo, casa y familia agotan nuestro tiempo y, si no nos organizamos bien, nos impide cocinar todo lo saludable que nos gustaría.

Eso nos lleva a improvisar, comer lo primero que encontramos y no siempre es lo sano que nos gustaría. Improvisar no es bueno chicas. Improvisar, no planificar lo que vamos a comer durante la semana 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
- los kilos suben
- Y la salud empeora

Siempre que puedas planifica tu menú semanal.

Ayer se abrieron las inscripciones para BATCH COOKING DÉTOX, esta vez con la edición de Primavera. Amo estos programas porque nos permiten organizar nuestro menú para 10 días y encima ésta versión de Batch Cooking, sólo cocinamos 2 veces ¿No es increíble?

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 hará más saludable tu alimentación.

Antes de que llegue el verano LUCIRÁS RADIANTE.

Ayer, Cristina, una secretaria participante del Batch Cooking Détox anterior de invierno, me escribió por privado para decirme que se inscribía inmediatamente a éste programa de primavera también. Me contó que el programa de invierno le había enamorado. Llegar a casa agotada del trabajo, abrir la nevera y tener lista sus comida saludable, había merecido la pena el tiempo que pasó 1 mañana cocinando para tener 5 días recetas listas. Además perdió peso, se deshinchó y ¡por fin le entraron sus jeans!. A los 4 días de hacer el détox, tenía la energía súper alta, tenía claridad mental y se sorprendió de no pasar nada, nada de hambre.

Chicas, esto no es una dieta. Es una limpieza, un reset acompañado de mi mano durante 10 días para que tu cuerpo se depure antes del verano.

¿Te pasa lo mismo que Cristina, que no tienes tiempo de cocinar pero quieres comer sano, a la vez que limpias y depuras tu cuerpo..... antes del verano? Pues eso es lo que vivirás y sentirás 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 #primavera #evajorda #sanatavidacoaching #alimentacion #nutricion #dieta #desyunos #ensaladas #fruta #verdura #recetassanas #cocinasaludable #dieta #cenas #almuerzos #depuracion #depurar #vidasana #dietasaludable #habitossanos

## MARTES 19



## TEXTO 5

- "Ideal antes del verano... necesito urgente una depuración, me he pasado 3 pueblos esta Semana Santa!"
- "Yo le vi el Recetario a una amiga, en su cocina. Lo hojeé y flipé con las recetas tan originales. Me dijo que solo cocinó 2 mañanas y tuvo comida para 10 días. Este año me uno yo también porque me dijo que las recetas estaban súper ricas, fáciles de hacer, ahorró tiempo cocinando y electricidad. Además perdió 5 kilos, justo el sobrepeso que quiero quitarme antes del verano".
- "Ay Eva, graciasssss... te pedí si había otra edición después de la de invierno xq me encantó y ¡aquí está la de Primavera! Ya estoy inscrita
- "Me compré varios libros de Batch Cooking y... qué desastre: no supe entenderlo ni organizarme. Además todo era a base de demasiada pasta y carne. Estoy feliz de estar inscrita contigo para que me guíes. Me lo recomendó un familiar que lo hizo contigo y woow habla maravillas por lo fácil que lo haces"
- "Qué ganas de empezar: no tengo mucho tiempo pero quiero comer sano"

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

Iniciamos el día 2 de Mayo, pero ATENTA porque el jueves 28 abril, a las 4pm, realizaré la PRIMERA SESIÓN EN VIVO con todas las inscritas. Esta sesión es SÚPER IMPORTANTE porque en ella explico cómo funciona el programa de 10 días y al finalizar, todas las inscritas reciben el COOKBOOK.

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. Ahorrar tiempo en la cocina, depurarte antes del verano y comer sano durante 10 días.

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

o en este enlace (para facebook o Telegram):

(enlace)

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

## MIÉRCOLES 20



## 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, para que te depures ¡JUSTO ANTES DE QUE LLEGUE EL VERANO! 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?  
Ponte a punto justo ANTES DEL VERANO, ahora es el mejor momento.

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

o en este enlace (para facebook o Telegram):

(enlace)

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

Abril 2022

LANZAMIENTO BCD

JUEVES 21



## TEXTO 7

Cómo preparar tu cuerpo para el verano, depurándolo de los excesos, con recetas sanas y depurativas, que te roben 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 a la nueva edición Primavera BATCH COOKING DÉTOX?

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

MAÑANA VIERNES 22 de abril, a las 4pm hora España, realizaré un LIVE desde mi cuenta de Instagram, para contarte:

"CÓMO PREPARAR TU CUERPO PARA EL VERANO, DEPURÁNDOLO DE LOS EXCESOS, CON RECETAS SANAS Y DEPURATIVAS, QUE TE ROBEN POCO TIEMPO EN LA COCINA"

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

Si tú también tienes alguna pregunta y quieres que te la responda mañana, déjamela en comentarios o en la cajita que he publicado 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)

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

## VIERNES 22

## TEXTO 8

¡HOY NOS VEMOS EN EL LIVE! Esto es lo que pasa si no cambias tu alimentación y sigues comiendo lo que sabes que no deberías, porque no sólo no te nutren nada, sino que te ensucia y enferma por dentro: sólo están para que las industrias sigan enriqueciéndote a base de venderte porquería que te hace sentir así:



- Tu cuerpo se siente sin energía
- sin vitalidad ni ganas de hacer nada
- falta de claridad y no saber lo que quieres
- te cuesta decidir o poner límites
- aumentado tu peso y te sientes hinchada
- sientes que tu cuerpo se deforma
- se desequilibran tus hormonas
- se debilita tu sistema inmune
- y aceleras el proceso de envejecimiento

Pero llevar un estilo de vida insano te afectará a nivel físico, pero también 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.

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 4pm hora España.

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

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



## SÁBADO 23



## TEXTO 9

Ya puedes volver a ver mi LIVE de ayer. 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 dura
- qué pasará una vez termines
- además, presenté todo el contenido incluido: recetas, precio, grupo privado...y un SÚPER BONUS muy especial PRE-VERANO para todas las inscritas
- y finalmente, respondí en vivo, las dudas que me preguntasteis

Ya son muchas las chicas inscritas que iniciarán el próximo lunes 2 de mayo, los diez días de recetas sanas y depurativas.

Pero ¡OJO!

Inscríbete antes ya que el JUEVES 28 de abril tendremos la 1ª SESIÓN sólo para las participantes inscritas

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

o en este enlace (para facebook o Telegram):

(enlace)

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

## DOMINGO 24

## TEXTO 10

Por la mañana el vídeo con las recetas y este texto:



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

¿Quieres verlo?

¡Dale al play!

pero... ATENTA

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 ↑↑↑

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

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

Por la tarde el arte DEPURATE ANTES DEL VERANO y este texto:

Depúrate antes del verano e invierte en tu del mañana: TU YO FUTURA ¿Cómo imaginas qué estaré, que se sentirá? Todo depende de lo que hoy decidas hacer, pero pregúntate con total sinceridad:

¿Eres de las que esperan a última hora para empezar a cuida su figura antes del verano?

¿O eres de las que empiezan ahora para lograr objetivos más duraderos e ir más relajada?

¿Eres de las que les sabe mal invertir en ellas misma para tener más bienestar y sentirse mejor?

¿O ya te cansaste de relegarte para el final y has decidido invertir en ti misma para sentirte más sana y bella.

Batch Cooking Détox Primavera es una inversión en ti misma, no sólo para 19 días, sino para el resto de tu vida. Es un programa para darte lo mejor, comenzar por hacer una limpieza externa que se reflejará en tu belleza externa, tu vitalidad y tu bienestar.

En mi bolita de IG y en mi feed, puedes ver todos los detalles pero atenta a estas fechas. Anota:

FECHA 1ª SESIÓN PRIVADA: Jueves 28 de Abril (inscríbete antes para asistir)

FECHA DE INICIO del BCD: del 2 al 11 de Mayo (aunque puedes adaptarlo antes o después)

PRECIO: 65€

BONUS ESPECIAL VERANO: poner aquí tu bonusssss

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

(enlace)

¡Nos vemos dentro!

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

LUNES 25



## TEXTO 11

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

- no sólo NO TE NUTREN sino que
- dejan residuos que intoxican tu cuerpo y provocan síntomas como: cansancio, hinchazón, sibrepeso, 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. Además, este año incluye un SÚPER BONUS ESPECIAL VERANO: [descríbelo aquí](#)

¡Puesta a punto antes del verano, depurando tu cuerpo y mejorando tu bienestar!

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

## MARTES 26



## 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)

¿Sabías que consumir comida chatarra, basura y ultraprocesada no sólo te ensucia, enferma y engorda el cuerpo sino que a nivel mental y emocional te provoca estos síntomas?:

- que todo te desborda
- altibajos de humor
- ira explosiva
- falta de ilusión por la vida
- falta de claridad para saber lo que quieres
- no poner límites a personas o situaciones que sabes que te perjudican
- perder tu poder personal y dejarlo en manos de los demás o lo externo
- baja autoestima
- insomnio
- depresión
- Ansiedad
- Estrés

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

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

## MIÉRCOLES 27



## TEXTO 13

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

Desde la semana pasada, te he ido contado en qué consiste este nuevo 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 tendremos la 1ª SESIÓN para presentaros el programa que iniciará a partir del el lunes 2 de Mayo.

Pero antes, quiero que conozcas todos los detalles para que te prepares bien: en nuestra primera clase 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!

Además incluye un BONUS ESPECIAL VERANO con el que lograrás.... **describe aquí lo que lograrás con ese bonus especial tuyo**

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

JUEVES 28



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 4pm 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! antes de que llegue el verano.

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

VIERNES 29

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 de ingredientes sanos y depurativos...

¡Llenemos nuestras dispensas de VIDA, SALUD Y BELLEZA!

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

## SÁBADO 30



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



## DOMINGO 1



### 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 Primavera!

Iniciamos mañana....

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

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

## LUNES 2



### 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 Primavera!

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 (puedes poner aquí en cuantas semanas o en la fecha exacta) ¡comenzamos el segundo grupo!

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