



# DETOX 21 DÍAS

## RENOVACIÓN Y NUTRICIÓN

### ¿QUÉ ES?

Este reto de 21 días es un programa de conexión basado en alimentación saludable, yoga, meditación y otras técnicas holísticas para DESINTOXICAR el cuerpo, la mente y el espíritu y adquirir HÁBITOS SALUDABLES.

El resultado será un cuerpo y una mente llenos de ENERGÍA, NUTRICIÓN y VITALIDAD, además de quedarte con el conocimiento necesario para darle la bienvenida a un NUEVO estilo de vida.

### ¿QUÉ NO ES?

Una dieta  
No buscamos bajar de peso  
No se trata de pasar hambre



### ES UNA TRANSICIÓN AMOROSA EN LA QUE PODRÁS:

- › Nutrirte con alimentos y preparaciones simples.
- › Limpiar tu mente y reprogramarla.
- › Conectarte con un nuevo estado de bienestar.

### INVIERTE EN TU BIENESTAR HOY Y RECIBE MUCHOS BENEFICIOS

- › Tendrás un acompañamiento personalizado durante los veintiún días en el que recibirás comida casi lista para consumir (de acuerdo al plan escogido).
- › Podrás interactuar con diferentes técnicas holísticas, aprenderás rutinas de yoga y meditación para fortalecer y poner en balance el organismo y la mente.
- › Conocerás cerca de 40 recetas equilibradas orientadas a la desintoxicación del cuerpo, el fortalecimiento del sistema inmunológico y a aumentar tu energía para incorporar en tu nuevo estilo de vida.
- › Disfrutarás del proceso y sin pasar hambre.
- › Aprenderás a planificar y elaborar menús ricos y equilibrados y a comer después del detox, sin restricciones y sobre todo, a disfrutar comiendo sano.
- › Te liberarás de ansiedades, antojos y adicciones haciendo una transición adecuada hacia un estilo de vida saludable.

### ¿QUIÉN ES ADRIANA OSPINA Y POR QUÉ HACERLO CONMIGO?

Diseñé este programa con pasión y dedicación. Además, reuní técnicas aprendidas y trabajadas durante años, me baso en mi experiencia personal y en terapia realizadas, y cuento con el asesoramiento de expertos en nutrición y salud.

Soy una convencida de que una adecuada alimentación, la práctica de yoga y la meditación tienen siempre resultados positivos. Mi propuesta va más allá al entender que adquirir nuevos hábitos puede producir cambios significativos dentro de ti, los cuales te llevarán a comenzar la vida que sueñas.

Conmigo aprenderás lo fácil y divertido que puede ser comer saludable te acompañaré durante el proceso y te daré herramientas para que tus cambios de hábitos sean duraderos.



{ **REQUISITOS: ENTREVISTA PREVIA** }

### FECHAS DEL PROGRAMA

**23 DE ABRIL DE 2016**

Fecha límite para inscripción y pago: 13 de abril de 2016

**23 DE JULIO DE 2016**

Fecha límite para inscripción y pago: 15 de julio de 2016

**22 DE OCTUBRE DE 2016**

Fecha límite para inscripción y pago: 11 de octubre de 2016

### ALIADOS:

