



Leonarda Vivas

PIERDA PESO, PASE DE PESADITA A MAMACITA EN 6 SEMANAS

INTRODUCCION

Las dietas son obsoletas en esta sociedad. Últimamente las mujeres del mundo se han dado cuenta que las dietas causan estrés, frustración, desolación, soledad, cansancio, bajan el metabolismo, y si no funcionan después de tanto esfuerzo causan mucha desilusión y depresión.

En mi experiencia después de haber hecho muchas dietas por muchos años pensé que permanecer en mi talla 18 era parte de mi vida y mi historia. Por mucho tiempo me sentí desilusionada, deprimida y triste y sobre todo muy preocupada de ver como mi salud se iba deteriorando.

En ese momento fue cuando decidí no hacer una dieta mas, y seguir buscando otras alternativa, perder mi salud no era una opción para mi. Con mi Certificación Of Holistic Health Coach, aprendí como cambiar de hábitos y tomar pasos pequeños cada semana, lo cual me ayudo a construir cimientos y una estructura segura para bajar de peso y mantenerme. Todavía estoy trabajando en mi final transformación pero ha sido una experiencia fácil, y duradera.

¿PARA QUIÉN ES ESTE PROGRAMA?

1. Este programa de 6 semanas es creado especialmente para mujeres entre 30 y 60 años, o para mujeres de todas las edades que estén cansadas de hacer dietas convencionales, y por mas que tratan nunca pierden peso.
2. Es también creado para mujeres que deseen verse y sentirse sexy, amando su cuerpo en cualquier talla que estén.
3. Este programa es creado para mujeres que en este nuevo año deseen estar en su peso deseado y decirle adiós a las dietas del yo-yo, que son las dietas que no funcionan.
4. Es para mujeres que no saben como salir de el sobre peso que cargan por muchos años.
5. Finalmente este programa es diseñado para mujeres que deseen bajar de peso, cambiando de hábitos de manera paulatina y segura , siguiendo un proceso de buena alimentación y buen estilo de vida.



Leonarda Vivas

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE REGISTRARTE EN ESTE PROGRAMA?

- Quemar grasa
- Tendrás un estomago mas plano
- Reducirás la inflamación en tu organismo
- Desintoxicarás tu organismo
- Obtendrás hábitos saludables.
- Tendrás una piel mas reluciente y con energía
- Cambiarás malos hábitos
- Bajarás de peso.

¿CÓMO Y DÓNDE SE DESARROLLARÁ EL PROGRAMA?

- Éste es un programa en grupo, online, a través de Facebook, un grupo secreto.
- Al inicio del programa recibirás una lista de alimentos que son los más bajos en calorías y que deberían ser los más usados en estas 6 semanas.
- Cada semana recibirás un email o un video en vivo o pre grabado, donde se darán las indicaciones o direcciones del reto, desafíos o hábitos que se deben trabajar en esa semana. En total a través de 6 semanas se trabajaran entre 6 a 10 hábitos.
- Cada dos semanas, tu y las otras participantes tienen el derecho a estar presentes en la llamada online en grupo para responder a sus preguntas sobre cualquier duda o desafío que estén teniendo con el programa. Esta llamada también tiene el propósito de retroalimentar el proceso.
- Recibirás recursos de recetas, a través del grupo, éstas se postearán cada semana.
- Te compartiré información y te daré ideas de ejercicios
- Recibirás videos de motivación en vivo.
- Recibirás respuestas a tus preguntas en grupo y en privado.
- Al igual que todas las otras participantes, tu tendrás derecho a una llamada de 30 minutos gratis a través del programa.