

RETO RESET- 21 DÍAS

VUELVE A SENTIRTE TÚ DESPUÉS DEL VERANO

21 días para volver a cuidarte

Menos hinchazón · Más energía · Mejores hábitos · Una alimentación que sí puedes mantener

Una propuesta práctica de alimentación mediterránea y de perfil antiinflamatorio, acompañada de hábitos sencillos para recuperar tu ritmo sin dietas extremas.

¿Te apetece hacer un reset?

Después del verano es muy habitual sentir que hemos perdido nuestras rutinas: comemos más veces fuera, dormimos a otras horas, nos movemos menos o aparecen más picoteos, alcohol y comidas improvisadas.

El **objetivo de este reto** no es compensar ni castigarte. Es **darte una hoja de ruta de 21 días para volver a una alimentación sencilla, rica y equilibrada y recuperar hábitos que te hagan sentir mejor.**

Este RETO es para tí si...

- Te notas más hinchada o con digestiones más pesadas.
- Sientes que has perdido energía y ritmo después del verano.
- Quieres reducir picoteos y antojos y volver a organizar tus comidas.
- Has ganado algunos kilos y quieres recuperar progresivamente tu peso habitual, sin pasar hambre.
- Quieres volver a dormir, moverte y cuidarte mejor.
- Necesitas una estructura clara, pero no otra dieta imposible de mantener.

NO BUSCAMOS PERFECCIÓN. BUSCAMOS CONSTANCIA Y QUE EL DÍA 22 SEPAS SEGUIR CUIDÁNDOTE SIN DEPENDER DEL RETO.

¿Qué incluye la 2ª edición?

PRE-RETO + cuestionario inicial — 3 días de preparación para organizar tu entorno, registrar tu punto de partida y llegar al día 1 con una estrategia clara.

Guía RESET 21 días — Una guía completa para entender el reto, organizarte y saber qué hacer en cada fase.

Plan de alimentación de 21 días — Menús mediterráneos, españoles, variados, completos y fáciles de preparar; con opciones de ensaladas completas, legumbres, pescados, huevos, carnes blancas, arroces, cremas y platos de vida real.

Recetas + lista de compra + batch cooking — Para que comer bien no dependa de tener tiempo cada día.

Reunión grupal inicial — Te explico cómo hacer el reto, cómo adaptarlo a tu día a día y resolvemos las primeras dudas.

Espacio semanal de dudas — Un encuentro semanal para resolver las preguntas más frecuentes sin necesidad de estar pendiente del móvil todos los días.

Check-in semanal — Un cuestionario muy breve para que observes tu evolución: hinchazón, energía, digestiones, hambre, sueño, estrés y adherencia.

Orientación de suplementación opcional — A partir de tu cuestionario inicial podremos detectar qué área necesita más apoyo y, si tiene sentido en tu caso, orientarte sobre complementos que puedan acompañar tu objetivo. La recomendación será individual, opcional y revisando medicación, situación personal y posibles contraindicaciones. Los suplementos no están incluidos en el precio del reto.

BONUS

Meditación RESET — Una práctica guiada de unos 10 minutos, «Volver a ti», para ayudarte a bajar el ritmo, respirar y reconectar contigo durante el reto.

Ventajas exclusivas durante el reto — 10 % de descuento en los suplementos que, tras revisar tu caso, se recomienden específicamente para ti + envío gratuito de esa suplementación durante esta edición. La suplementación siempre es opcional.

APOYO PERSONALIZADO · ¿QUÉ PODRÍAMOS REVISAR CONTIGO?

No todas necesitamos lo mismo. Tu cuestionario nos ayuda a identificar qué te está costando más y, si lo deseas, valorar si un apoyo nutricional específico puede acompañar mejor estos 21 días.

DIGESTIÓN & LIGEREZA Hinchazón, gases o digestiones pesadas.	ENERGÍA Cansancio o falta de ritmo.	ESTRÉS & DESCANSO Dificultad para desconectar o dormir.
ANTOJOS & SACIEDAD Picoteo, dulce o hambre poco regulada.	RETENCIÓN & PESADEZ Sensación de hinchazón o pesadez.	APOYO GLOBAL Si prefieres que te oriente según tu objetivo.

¿Y LA SUPLEMENTACIÓN?

También será **una parte del RETO**, pero quiero que entiendas muy bien cómo voy a trabajarla.

No voy a darte una lista de suplementos para que todas toméis lo mismo.

Podremos hablar de **magnesio, adaptógenos, probióticos, omega 3, coenzima Q10 u otros nutrientes y plantas** que pueden ser interesantes para determinadas situaciones.

Pero una cosa es conocerlos y otra muy diferente necesitarlos.

La suplementación debe tener un porqué.

Por eso tendré en cuenta tu cuestionario, tus objetivos, cómo te encuentras y tus necesidades predominantes para poder darte una orientación de suplementación mucho más individualizada.

La suplementación puede marcar una diferencia cuando está bien elegida.

Por eso tendrás acceso a un asesoramiento personalizado, basado en tus necesidades y objetivos, para seleccionar únicamente aquellos suplementos que puedan ayudarte a optimizar el proceso.

Si te interesan, podrás solicitarlos directamente a través de mi farmacia con una recomendación adaptada a ti.

Precio y cómo reservar

PRECIO ESPECIAL DE LANZAMIENTO · 49 €

***Hasta el 20 de septiembre.**

Precio habitual después del lanzamiento · 89 €

Tu plaza incluye todo el contenido, el BONUS de meditación y el acompañamiento grupal descrito en este dossier. Si se recomienda suplementación, los complementos se adquieren aparte, y no existe un pack obligatorio: solo se recomienda lo que tenga sentido para ti.

Además, durante esta edición tendrás un **10 % de descuento en los recomendados para ti y envío gratuito.**

CÓMO RESERVAR

**RESERVA TU PLAZA DIRECTAMENTE POR WHATSAPP
645 35 65 26**

A TRAVÉS DE NUESTRA WEB.

Haz click [aquí](#).

- 1** Completarás un formulario de inscripción.
- 2** Te enviaremos un enlace de pago para formalizar la inscripción.
- 3** Cuando la plaza esté confirmada, recibirás el cuestionario inicial, el PRE-RETO y la fecha de la reunión de inicio.

Importante: este reto es educativo y de hábitos. No sustituye una consulta médica o nutricional individual ni está planteado para tratar patologías. Si existen necesidades clínicas, medicación, embarazo, lactancia u otras situaciones especiales, se valorará previamente si el reto y/o la suplementación son adecuados.

¿Te únes a la 2ª edición?

21 días. Una hoja de ruta. Una forma más sencilla de volver a cuidarte.