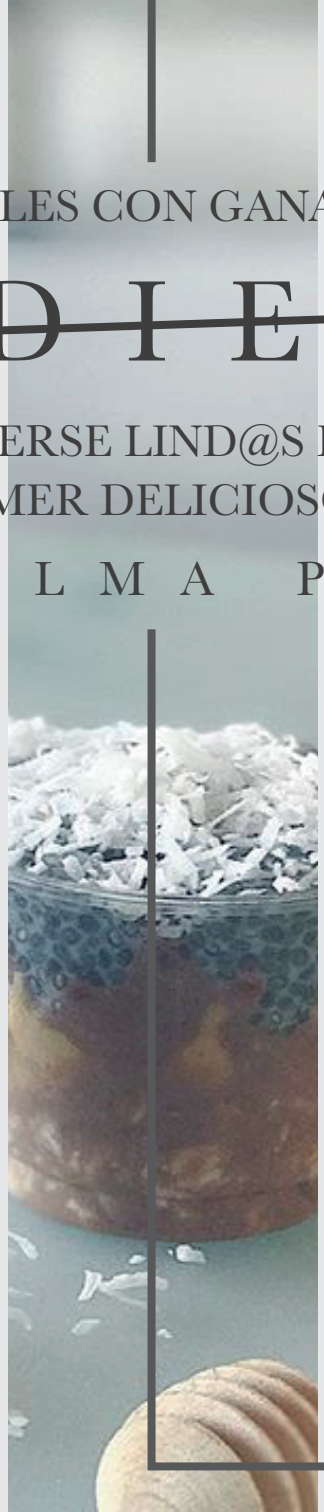
¿CÓMO EMPEZAR UN ESTILO
de vida felizmente saludable?
tu mejor
versión

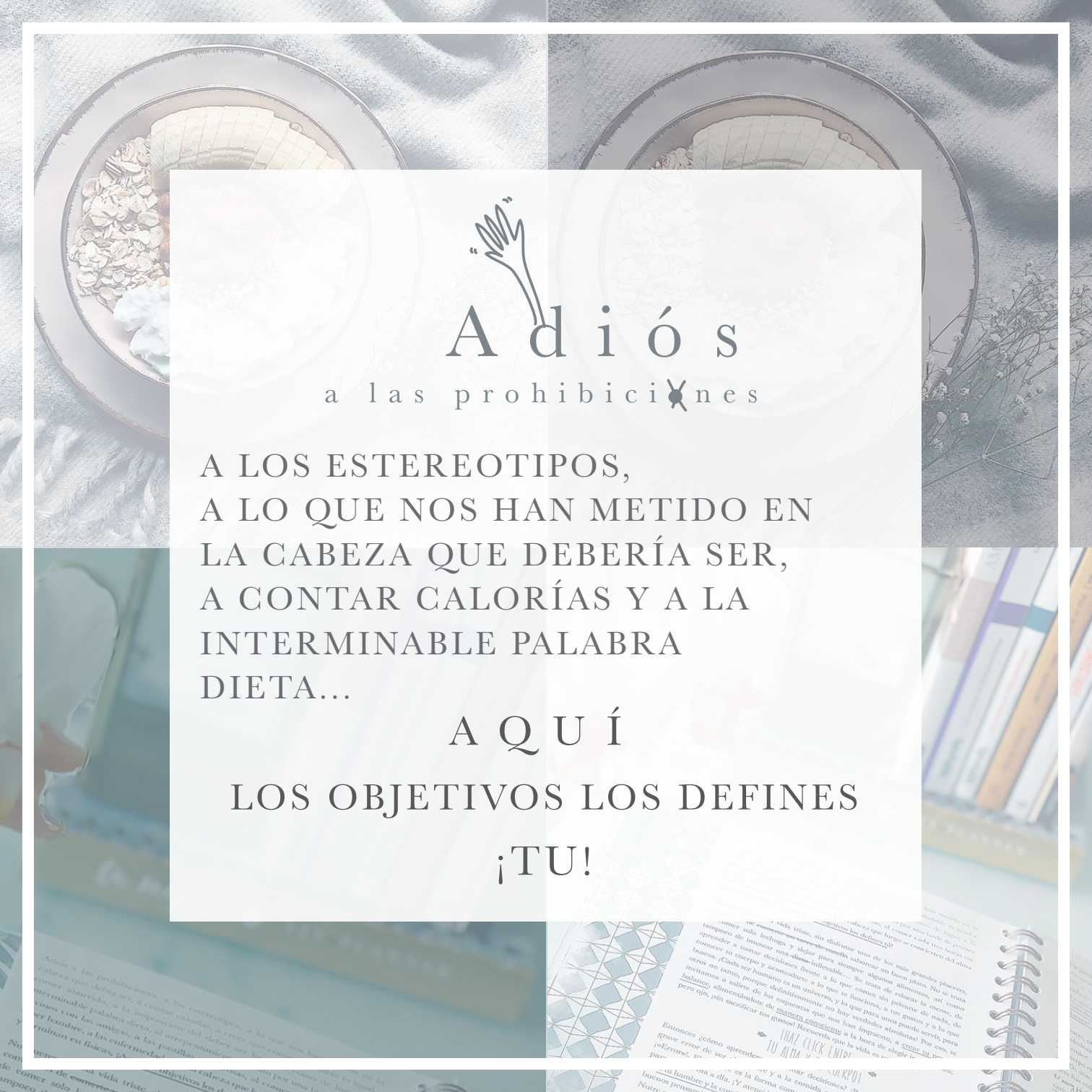


MORTALES CON GANAS DE NO HACER

~~D I E T A~~

VERSE LIND@S EN EL ESPEJO,
COMER DELICIOSO Y SENTIR EL

A L M A P L E N A



Adiós

a las prohibiciones

A LOS ESTEREOTIPOS,
A LO QUE NOS HAN METIDO EN
LA CABEZA QUE DEBERÍA SER,
A CONTAR CALORÍAS Y A LA
INTERMINABLE PALABRA
DIETA...

AQUÍ

LOS OBJETIVOS LOS DEFINES

¡TU!

¡LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL ESTÁN COMPLETAMENTE CONECTADAS!

LAS CEREZAS, EL CACAO, LAS NUECES, LA ESPINACA, ENTRE OTROS, SON ALIMENTOS QUE FAVORECEN LA PRODUCCIÓN DE SEROTONINA, LA RESPONSABLE DE HACERTE GENERAR SATISFACCIÓN Y BIENESTAR.

POR ESO

"ERES LO QUE COMES"

Me encanta sentir que las personas se conectan con mi historia de vida, pues no siempre he tenido el estilo de vida que llevo y promuevo ahora. Inspirar y motivar es el regalo más gratificante que se puede recibir.

Cuándo creamos consciencia y empezamos a disfrutar el proceso, todo fluye y sentimos como nuestro cuerpo se conecta con nuestra alma!

EN ESTE TALLER:

- Conoce la filosofía de “Tu Mejor Versión”
- Entiende tu relación con la comida
- Ama tu hambre
- Aprende por qué no todos los alimentos generan las mismas reacciones en tu cuerpo
- Interioriza 6 pasos para iniciar tu proceso:

1. Hacerte consciente
2. Valorar tu actitud
3. Cambiar una dieta por un estilo de vida
4. Crear hábitos, no restricciones
5. Planear
6. Implementar la ley del intercambio para llenar tus platos de nutrientes y sabor

- Conoce mi historia

SÚMALE GANAS A TUS SUEÑOS Y SÉ IMPARABLE

@CAMILARBELAEX

@TUMEJOR__VERSION

WWW.TUMEJORVERSIONAQUI.COM

tu mejor versión