

RETO

MARTTAKI



DIA 3

MENÚ DETOX SALUDABLE

TU ACTITUD

¡VAMOS A POR TU TERCER DÍA!

Ya estamos casi en la recta final de este reto de 4 días;

¿Cómo te sientes?

Espero que bien y que estés siguiendo mis pautas. Si lo haces, tendrás resultados :)

Ahora vamos a por tu tercer día!

Pero antes de nada quiero hablarte hoy de algo y es de tu **ACTITUD**.

Según la actitud que tengas sobre las cosas, te alejarán o te acercarán más a todos aquellos objetivos que te propongas.



MARTTAKI

TU ACTITUD

Dependiendo de la situación que estés viviendo en tu día a día, deberías tener una mente preparada para tener ACTITUD.

Si tu ACTITUD es negativa, tardarás en conseguir todo aquello que te propongas (o incluso no lo conseguirás nunca). En cambio, cuando tenemos una actitud positiva, una mentalidad positiva y las herramientas necesarias para que nos hagan mantenernos así siempre, podrás conseguir todo lo que te propongas.

Sé que el cambio es complicado, y de primeras no sabes por donde empezar. Por eso tienes que buscar a alguien que te guíe, que te ayude y sobretodo que te haga tener una ACTITUD positiva ante tus objetivos.



MARTTAKI

TU ACTITUD

Recuerda, si de verdad quieres un cambio, una transformación y no quieres algo puntual, tendrás que trabajar también con tu mente y tu autoestima.

Una mente fuerte, una actitud positiva te acercarán más a tu cambio.

Sobre todo hazte estas dos preguntas

**¿Realmente quieres este cambio?
¿Cuánto lo deseas?**

**Si es que si...
¡Vamos a por ello!**



MARTTAKI

RETO DÍA 3

DESAYUNO

Batido: 1/2 manzana, 1/2 pepino, 1 zanahoria, 1/2 kiwi, + zumo de limón. Si no quieres esta opción puedes tomar 1 manzana y 10 almendras.

ALMUERZO

2 tostadas pan de espelta (crackers) con aguacate y pimienta negra

COMIDA

Primero: ensalada verde de rúcula canónigos y pechuga de pavo.

Segundo: quínoa con atún natural y cebolla picadita.

Postre: Infusión al gusto.

MERIENDA

3 rodajas de piña y 20 gr de frutos secos al natural sin sal

CENA

Primero: gazpacho o crema de calabacín

Segundo: 1 filete de ternera y guarnición de verduras

Postre: Infusión al gusto (excepto té verde)

RECUERDA

**NO QUIERO QUE LE PONGAS UN
PARCHE A LOS EXCESOS
QUE HEMOS COMETIDO.**

**QUIERO QUE ESTOS DÍAS
DEPURATIVOS SEAN LA EXCUSA
PARA ENGANCHARTE A LLEVAR
UN ESTILO DE VIDA
SALUDABLE PARA SIEMPRE.**

MARTTAKI