

RETO

MARTAKI



DIA 4

MENÚ DETOX SALUDABLE

¡VAMOS A POR TU ÚLTIMO DÍA!

Si de verdad (de verdad) deseas verte bien, deseas ser la persona de antes, mirarte al espejo y gustarte, tener esa energía que te falta, descansar como de verdad te mereces, mejorar tu piel, sentirte como nunca....

**¿POR QUÉ NO DEJAS
LAS EXCUSAS Y TE PONES EN MARCHA?**

¡Vamos a ponernos manos a la obra!

¡Vamos a por tu último día!

Otro día más para conseguir lo que realmente buscas...



MARTTAKI

¡VAMOS A POR TU ÚLTIMO DÍA!

Hoy es tu último día, espero que no te haya sido difícil el llegar hasta aquí.

Después de estos cuatro días quiero que te observes y te des cuenta de todo lo que has aprendido, de todo lo que has conseguido y todo lo que le has aportado a tu organismo.

¿QUÉ HARÍAS POR VERTE COMO ANTES?

Al final es una pregunta que debes hacerte para saber que es lo que quieres lograr.

¿Harías lo que fuera?
por que si es así,

¿Por qué no lo has hecho hasta ahora?

Al final siempre tenemos prioridades y nunca nos ponemos en primer lugar, y ese es el principal error..

MARTTAKI

RETO DÍA 4

DESAYUNO

Vasito de bebida vegetal con té/café/cacao +
tostada de pan de espelta con tomate

ALMUERZO

Bol de fresas o 1 manzana + infusión

COMIDA

Ensalada de lechuga o brotes con tomatito
cherry + ensalada de garbanzos o lentejas con
pimiento rojo + cebolla + semillas + apio + tomate
+ especias al gusto .

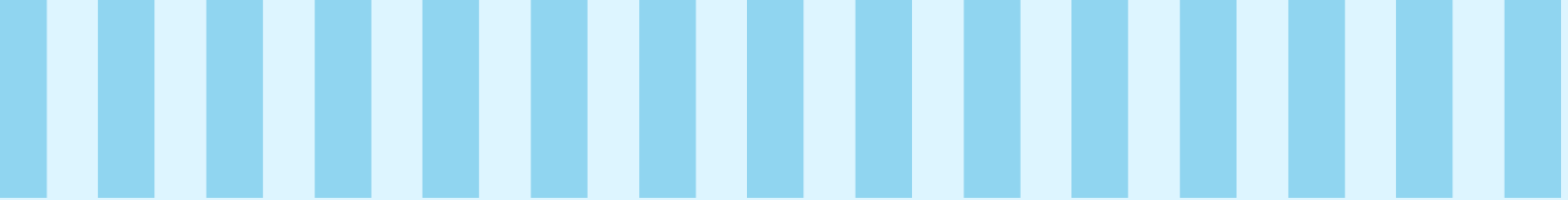
Postre: Infusión al gusto

MERIENDA

1 yogur vegetal con 6 almendras + infusión al
gusto

CENA

Vaso de gazpacho + Ensalada de brotes con:
tomatitos cherry (o tomate) + espárragos blancos
+ lata de atún natural + postre: infusión



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