

DIA 4

RETO

MARTTAKI

¡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

MENÚ DÍA 4

DESAYUNO

Yogur 0% sin azúcar (ideal el griego natural)+ 1 pieza de fruta (todo junto) + 20gr de frutos secos naturales + infusión/té/café. Si no quieres esta opción puedes tomar 1 manzana y 10 almendras.

ALMUERZO

1 naranja con canela + 20gr frutos secos + infusión

COMIDA

Primero: Ensalada de tomate con pepino, rúcula y ajito

Segundo: Contramuslo (o 2 muslitos) de pollo con 1 patata y cebolla al horno acompañado con guarnición de champiñones.

Postre: Infusión al gusto

MERIENDA

2 tostadas de pan de espelta con tomate y pavo + infusión

CENA

Primero: Gazpacho o caldo de verduras.

Segundo: Revuelto (o tortilla) de 1 huevo y 1 clara, con: pimientos, cebolla, calabacín y berenjena.

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