



RETO

MARTTAKI

4 DIAS



**¿POR DÓNDE
COMENZAMOS?**

MARTTAKI

COMENZAMOS

*Si estás aquí es por que hay algo
en ti que no te gusta,
qué deseas cambiar. Algo que te
impide ser realmente
feliz.*

*El no vernos bien nos afecta en
muchos aspectos y ahora
es el momento de decir ¡BASTA!.
HOY COMIENZA TU CAMBIO.*

¡Sin excusas!

¡Sin obstáculos!

*y sin que nada ni nadie te lo
impida. Es tu MOMENTO.*

MARTAKI

***GRACIAS POR DEJAR
QUE TE ACOMPAÑE
DURANTE ESTE
PROCESO DE CAMBIO.***

***NO DIGO QUE SEA
FÁCIL PERO NUNCA
PIENSES QUE ES
IMPOSIBLE***

MARTAKI

¿POR DÓNDE EMPEZAMOS?

TUS PRIMEROS PASOS VAN A SER:

1- Hazte una foto de perfil y otra de frente para que luego veas tu cambio (guárdala para ti).

2- Péstate y mídete y apuntalo en una hoja como la que te voy a dejar más abajo (si no tienes impresora, ¡no importa! puedes hacerlo en una hoja que tengas por casa, pero siguiendo el modelo que te envío para apuntarlo). Hazlo solo antes de empezar y el día que termines. No te peses ni te midas todos los días.

3- MUY IMPORTANTE: Durante estos días vamos a comenzar a notar cambios y es importante que conozcamos el punto de partida para ver el progreso. Para eso, ten paciencia y escúchate. Lo más importante es que no solo te fijas en tu peso sino que en el cómputo general. En todo lo que vas a ganar estos días y todo lo que le vas a aportar a tu organismo.

MARTAKI

¿POR DÓNDE EMPEZAMOS?

TU PESO



*Lo primero que quería comunicarte es que **NO TE OBSESIONES** con el peso. La variación del peso depende de muchos factores.*

Por ejemplo, cuando nos pesamos no tenemos en cuenta que nuestro músculo pesa más que la grasa y, en los momentos que cambiamos nuestros hábitos, podemos confundirnos y pensar que no lo estamos haciendo bien. Así que, el peso puede ser bastante engañoso. No te guíes por él.

*Al final tienes que pensar que tu principal **OBJETIVO** tiene que ser que tus hábitos cambien y lo hagan desde dentro para que los resultados se reflejen por fuera. Pero ante todo y sobre todo ¡**DISFRUTA DEL CAMINO!***

TUS MEDIDAS



Es preferible que sea en ayunas pero si algún día se te pasa no pasaría nada.

También es aconsejable que siempre lo hagas con la misma ropa o en ropa interior y sin calzado.

*Y lo más **IMPORTANTE**: no te olvides de mandármelas.*

MARTTAKI

TABLA MEDICIONES

SEMANA	FECHA	PESO	PECHO	CINTURA	CADERA	BRAZO	PIERNA

MARTTAKI

ALIMENTOS A EVITAR EN ESTOS DÍAS

Existen alimentos que dificultan el control de peso y nuestro bienestar por ser alimentos muy indigestos, que te generan ansiedad y lo único que te aportan son calorías vacías....

Así que durante estos días vamos a controlar su ingesta.

ESTOS SON LOS ALIMENTOS A EVITAR DURANTE ESTOS DÍAS:

GLUTEN



CAFÉ



AZÚCAR



LÁCTEOS



ALCOHOL



MARTTAKI



CARTA DE COMPROMISO

MARTTAKI

Esta carta de auto compromiso es para que las excusas ya dejen de formar parte de tu vida.

Para que al fin adquieras el compromiso contigo y con nadie más para convertirte en quién quiera que tú quieras ser, dejando brillar tu luz, mirándote al espejo con cariño.

Porque sin tu luz, el mundo no es igual, brilla menos.

Hoy, día _____, yo _____ escribo esta carta de auto compromiso en los siguientes términos:

Me comprometo conmigo misma a:

- Sacar tiempo para mí***
- Cuidarme y respetarme***
- Seguir el Reto cómo dice Marta***
- Tenerme en cuenta***

A través de las siguientes acciones concretas:

- Ver el vídeo que se manda por la mañana.***
- Preparar el menú con tiempo***
- Seguir el menú al pie de la letra.***
- Asistir a los directos con Marta***
- Completar la Lista de Tareas diarias***
- Realizar alguna actividad física a lo largo del día.***
- Ser más consciente de mí.***

Me comprometo a comenzar el lunes y terminar el reto el jueves.

Asimismo, y para poder medir mi evolución me comprometo a escribir una pequeña reflexión (en el espacio que hay más abajo) sobre mi día, antes de ir a dormir.

Y firmo esta carta, poniéndome a mí misma como testigo, reconociendo en este acto de firmar, mi poder personal, mi autoridad.

Firma:

MARTAKI

Peso antes del Reto:

Peso Después del Reto:

¿Por qué me he apuntado a este reto?

¿Te comprometes a seguir el Reto según las indicaciones de Marttaki?

- ***Reflexión Lunes:***
- ***Reflexión Martes:***
- ***Reflexión Miércoles:***
- ***Reflexión Jueves:***

MARTTAKI

Vamos a pasar unos días juntas exactamente 4.

4 días donde no sólo te voy ayudar a que pierdas los kilos que se resisten, sino que aprenderás pautas de alimentación, trabajarás temas de organización y te ayudaré a que no pierdas foco ni tires la toalla.

Pospuesto, no te faltará motivación y tendrás en tus manos un delicioso menú acompañado con su listado de la compra.

Cada día te acompañaré de forma muy cercana. Te recomiendo que no te saltes ni dejes de ver ningún directo, video, recomendación que te mande, o te perderás lo más importante del reto.

***Seguramente si lo sigues bien perderás peso y...
¡Te encontrarás mucho mejor! Ya lo verás.***

Como sé que son varias cositas las que tienes que tener en cuenta durante estos 4 días, te he preparado esta "LISTA DE TAREAS DIARIAS" para que cada día hagas tu seguimiento y no te pierdas nada.

¡A por todas!

MARTAKI

LISTA DE TAREAS DIARIAS

ANTES DEL RETO

Descargar y preparar listado de la compra
Descargar menús
Meterme en el grupo de WhatsApp
Ver video: Funcionamiento del reto
Ver vídeo: Primeros pasos
Leer "Dudas frecuentes"
leer "¿Por dónde empezamos?"

DOMINGO

Ya tengo mi listado de la compra preparado
Estar dentro de los grupos de WhatsApp y Facebook
He firmado la carta de compromiso
Ver vídeo: ¿Quién es Marta?
Ver vídeo: Explicación menús
Ver vídeo: Explicación menú 1
Ya tengo preparado el menú 1
Ya he leído "Dudas frecuentes"
Ya he leído "¿Por dónde empezamos?"
Pésate y mídete - apuntalo en tu tabla de medidas
Acudir HOY a las 19.00h al directo de bienvenida

MARTAKI

Checklist reto Marttaki

LUNES - DÍA 1

- ☐ Ver vídeo: ¿Cómo leer las etiquetas?
- ☐ Ver vídeo día 1
- ☐ Preparar menú 2
- ☐ Ver vídeo: Explicación menú 2
- ☐ Asistir al directo con Marta
- ☐ Hoy he hecho ejercicio físico, ha sido:
- ☐ Hoy he descansado bien
- ☐ Hoy he bebido 2L de agua
- ☐ Hoy he realizado al completo el primer día del reto

MARTES - DÍA 2

- ☐ Ver vídeo día 2
- ☐ Preparar menú 3
- ☐ Ver vídeo: Explicación menú 3
- ☐ Asistir al directo con Marta
- ☐ Hoy he hecho ejercicio físico, ha sido:
- ☐ Hoy he descansado bien
- ☐ Hoy he bebido 2L de agua
- ☐ Hoy he realizado al completo el segundo día del reto

MARTTAKI

Checklist reto Marttaki

MIÉRCOLES - DÍA 3

- ☐ Ver vídeo día 3
- ☐ Preparar menú 4
- ☐ Ver vídeo: Explicación menú 4
- ☐ Asistir al directo con Marta
- ☐ Hoy he hecho ejercicio físico, ha sido:
- ☐ Hoy he descansado bien
- ☐ Hoy he bebido 2L de agua
- ☐ Hoy he realizado al completo el tercer día del reto

JUEVES - DÍA 4

- ☐ Ver vídeo día 4
- ☐ Asistir al directo con Marta a las 19.00h - La fiesta final
- ☐ Hoy he hecho ejercicio físico, ha sido:
- ☐ Hoy he descansado bien
- ☐ Hoy he bebido 2L de agua
- ☐ Hoy he realizado al completo el cuarto día del reto

MARTTAKI



LISTADO DE LA COMPRA

TUS PRIMEROS PASOS

Te voy a pasar tu lista de la compra.

Esta lista de la compra es para los CUATRO días.

COSAS A TENER EN CUENTA

Si hay algún alimento que no te guste o eres alérgica o intolerante, podemos cambiarlo sin problemas por otro alimento similar.

Ejemplo: no me gustan los pimientos, pues en lugar de hacerme pimientos me hago calabacín.

*No pesamos alimentos ni contamos calorías.
Las verduras, ¡son ilimitadas!.*

Es decir, podrás comer toda la cantidad que quieras. Pero proteínas y legumbres algo razonable.

MARTAKI

LISTA DE COMPRA

VERDURAS Y HORTALIZAS

- ☐ Pepino
- ☐ Zanahoria
- ☐ Rúcula
- ☐ Canónigos
- ☐ Cebollas
- ☐ Calabacines
- ☐ Berenjenas
- ☐ Pimiento rojo y verde
- ☐ Espinacas
- ☐ Patatas
- ☐ Ajos tiernos
- ☐ Champiñones
- ☐ Verduras para gazpacho (o Brik de gazpacho)
- ☐ Apio
- ☐ Lechuga
- ☐ Espárragos trigueros

LISTA DE COMPRA

LEGUMBRES

- ☐ Lentejas o garbanzos
- ☐ Humus

BEBIDA VEGETAL & YOGURES

- Bebida vegetal: de avena, soja,
- ☐ almendra. Sin azúcar añadida (0% azúcar)

Yogur griego natural sin azúcar

HIDRATOS Y GRASAS SALUDABLES

- ☐ Quinoa
- ☐ Crackers de pan de espelta
- ☐ (Mercadona) Frutos secos naturales

MARTTAKI

LISTA DE COMPRA

FRUTAS

- ☐ Manzana
- ☐ Kiwis
- ☐ Limones
- ☐ Aguacate
- ☐ Piña
- ☐ Tomates
- ☐ Naranja

PROTEÍNAS

- ☐ Latas de atún natural
- ☐ Salmón
- ☐ Filete de ternera
- ☐ Pechuga de pollo o pavo
- ☐ Huevos
- ☐ Claras de huevos
- ☐ Fiambre de pavo
- ☐ Contramuslo de pollo

MARTTAKI

LISTA DE COMPRA

CONDIMENTOS E INFUSIONES

- ☐ Aceite Oliva Virgen Extra
- ☐ (AOVE) Sal rosa del Himalaya
- ☐ Pimienta negra/blanca
- ☐ Vinagre de manzana
- ☐ Té verde
- ☐ Infusiones a gusto
- ☐ Semillas de sésamo

MARTTAKI



MENUS DIARIOS

MARTTAKI

MENÚ DÍA 1

DESAYUNO

Batido verde : 3 rodajas de piña + 1/2 pepino + puñado de espinacas + 2 varitas de apio + agua (al gusto). Si no quieres esta opción puedes tomar piña natural + 10 almendras + infusión/café

ALMUERZO

1 manzana + un puñado de frutos secos naturales + infusión

COMIDA

Vasito de gazpacho o crema de verduras + Lata de atún natural o salmón plancha ó 2 huevos duro (puedes hacerte tortilla si lo prefieres) + Ensalada de cebolla, dos tomates, pimientos, pepinos y lechuga . Aliño: AOVE + sal Himalaya + Vinagre manzana. Postre: Infusión al gusto

MERIENDA

1 o 2 kiwis + infusión al gusto

CENA

Gazpacho o crema de verduras + Parrillada de verduras + filete de pescado blanco a la plancha + infusión

MENÚ DÍA 2

DESAYUNO

Batido: 1 manzana a trocitos + bebida vegetal (la que más te guste) + 1 cucharadita de semillas + un puñado de frutos secos naturales. Luego tomar infusión. Si no quieres esta opción puedes tomar 1 manzana y 10 almendras.

ALMUERZO

2 tostadas pan de espelta (crackers) o trigo de sarraceno con hummus + infusión

COMIDA

Primero: Ensalada de rúcula, canónigos y tomate. Segundo: Revuelto de un huevo y 2 claras con ajos tiernos acompañado con champiñones. Postre: Infusión al gusto

MERIENDA

3 rodajas de piña y 20 gr de frutos secos al natural + infusión

CENA

Primero: crema de calabacín o crema de verduras o caldo de verduras o gazpacho. Segundo: Rodaja de salmón con espárragos trigueros (u otra verdura a la plancha) Postre: Infusión al gusto (excepto té verde)

MENÚ 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 (fiambre) 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 o verduras

Segundo: 1 filete de ternera y guarnición de verduras

Postre: Infusión al gusto (excepto té verde)

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)



DUDAS FRECUENTES

¿Qué cantidades debe contener mi plato?

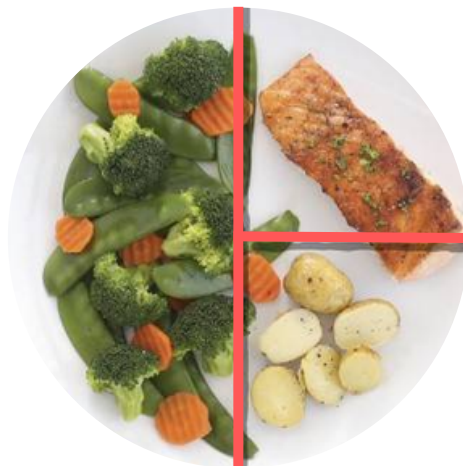
Mi plato debe ser un plato equilibrado, pero no es necesario medir los ingredientes.

Lo único a tener en cuenta es que:

1- Podemos tomar verduras ilimitadas las necesarias para quedarnos sin hambre, mínimo el 50% del plato.

2- La proteína (carne, pescado, huevo) debe ocupar el 25% del plato.

3- Los cereales (pasta, arroz) deberían corresponder al 25% restante



MARTAKI

¿Puedo cambiar algún ingrediente si no me gusta?

¡Claro que puedes! La idea es que aprendas a comer de forma saludable, pero que esto no sea una tortura.

Los menús están indicados cumpliendo con los principales macronutrientes así que siempre que pertenezca a la misma categoría (carne, pescado, cereal, legumbre...) puedes cambiarlo sin ningún problema.

Por ejemplo, si no te gusta el lenguado, puedes tomar el pescado que te guste, (lubina) y si no te gustan las lentejas, puedes cambiarlo por la legumbre que te guste, por ejemplo, garbanzos.

La idea es que hagas tu menú a tu gusto, siempre y cuando se respeten las pautas que te voy dando. Pero lo más importante, es que no te cueste y lo hagas de forma cómoda.

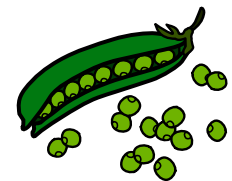
MARTAKI

¿Qué no puedo añadir a mis ensaladas?

- *Maíz (que es un cereal)*



- *Los guisantes (que son legumbres)*



- *La patata (es una hortaliza con alto contenido en hidratos)*



- *Aguacate: Con moderación 2 veces por semana en días alternos. Podemos incluirlo sin problema, ya que es muy rico nutricionalmente, pero también muy calórico.*



¿Cómo tienen que ser mis batidos (Smoothies)?

Cuando hablamos de batidos verdes (los del desayuno) no son batidos que licuamos, sino son batidos que hacemos con la batidora.

Al licuar quitamos muchas propiedades tanto de la fruta como de la verdura (como la fibra) por eso evitamos licuar.

Por eso, pondrás todos sus ingredientes en un recipiente con agua y lo tendrás listo para batirlo todo. Si ves que queda muy espeso puedes añadir más agua (a gusto) hasta alcanzar la textura que desees...y ¡a disfrutar! Un detalle más, si lo quieres dejar preparado por la noche, no hay problema. Puedes dejarlo en la nevera. Puede que se espese y cambie de color. Le puedes añadir por la mañana agua al gusto y dejará de estar tan espeso. Pero sin problema, lo puedes dejar preparado para el día siguiente. Si no te gustan los smoothies, fíjate en el menú que te doy otra opción de desayuno, pero te recomiendo que lo pruebes ¡te sorprenderá!

¡Ah! si no lo quieres batido, puedes comer los ingredientes en crudo.

MARTTAKI

Café

Durante estos días vamos a evitar tomar café.

Podrás sustituir el café por infusiones que contengan teína.

¿Cuáles son las razones?

Puede provocar acidez estomacal

Nada recomendable para colon irritable

Puede causar deshidratación

Dificulta la absorción del hierro

Pero si eres muy cafetera y no puedes evitarlo, podrás tomar un café al día. A poder ser sólo o con bebida vegetal ¿de acuerdo?

¡Tan sólo son cuatro días!

¿Crees que lo vas a poder lograr ?



MARTAKI

¿Qué frutas puedo tomar?

***Puedes tomar cualquier fruta, pero ¡OJO!
Por que hay algunas frutas que por porsupuesto
son muy saludables pero contienen mucha fructosa
y cuando estamos intentando bajar de peso
debemos controlar su ingesta.***

***Como por ejemplo: el caqui, el plátano, los
higos.... son frutas que contienen mucho azúcar y
solamente las comeremos un par de días a la
semana.***

***Eso no quiere decir que una vez conseguido el
peso que te sientas cómoda puedas volver a
ingerirlas de manera más continua. Pero ahora,
nos limitaremos a comer el resto de fruta, ya que
hay una gran variedad.***



MARTTAKI

¿Cómo tienen que ser mis primeros platos?

Para estos días te recomiendo de primero tomarte un gazpacho andaluz bien fresquito y rico (puede ser comprado, pero que no lleve pan). Pero si no eres muy amante del gazpacho puedes cambiarlo por un caldo de verduras, una crema de verduras, una parrillada de verduras, una ensalada u otra forma de consumir verdura, pero siempre verdura.

Otra opción es comerte los ingredientes del gazpacho en crudo en lugar de batirlo todo.



MARTAKI

¿Puedo cambiar la quinoa?

Si no te gusta la quinoa, puedes cambiarla por arroz integral.

Si no puedo consumir frutos secos, ¿Por qué lo puedo cambiar?

Si no puedes comer frutos secos porque les tienes alergia o directamente no te gusta, puedes cambiarlo por:

- *Vegetales: los puedes tomar en crudo o tipo "chips". Por ejemplo: unos trocitos de zanahoria, pepino, tomates cherry, o unos chips de vegetales.*
- *Legumbres: ya encuentras en los supermercados bolsitas preparadas de soja tipo snack.*
- *Un puñado de cereales (sin azúcar).*

Estas son las opciones, pero si lo consumimos en el almuerzo, también puedes tomar una tostada de pan de espelta con fiambre de pavo o medio aguacate.

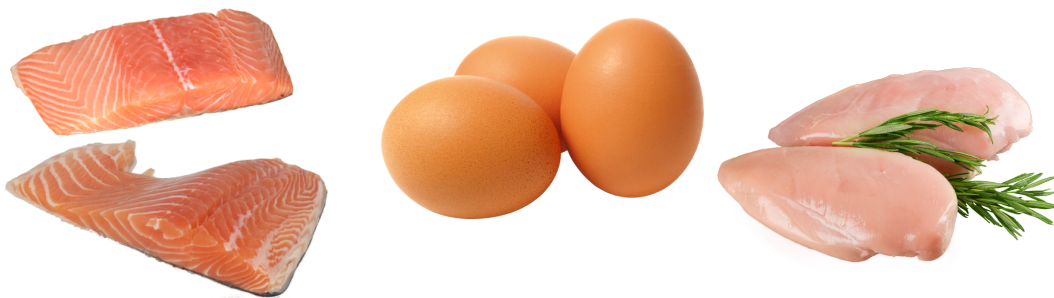


MARTTAKI

¿Puedo cambiar la proteína?

Si un día te toca salmón, ternera, pollo... y no te gusta o no puedes consumirlo, podrás cambiarlo por otra pieza de proteína que te guste. En este caso yo cambiaría por otro pescado (si toca pescado - por ejemplo salmón por trucha) y si toca ternera puedes cambiarlo por pollo. Evitar en estos días el cerdo.

Si eres vegana puedes consumir proteína vegetal, la que más te guste, por ejemplo: Tofu, seitán, heura, soja texturizada...lo que prefieras. Y si eres vegetariana, puedes cambiarlo por una tortilla o huevo duro.



MARTAKI

Si decido tomar crema o caldo ¿Cómo tienen que ser?

Puedes hacerte la crema de verduras al gusto. En este caso recomiendo crema de calabacín con tomate.

Crema de calabacín con tomate: Echamos un calabacín entero y uno o dos tomates (a gusto), con un pelín de agua. Poca agua porque el calabacín suelta mucha (así queda más cremoso). Una vez cocinada echamos, sal opcional), aceite de oliva, especias al gusto. No lleva nada de queso, ni nata, ni leche. Podemos añadir, puerro, cebolla y zanahoria si queremos.

Por otro lado el caldo. Hacer un caldo que sólo lleve verduras.

OPCIÓN: 2 zanahorias, 1 puerro, 1 rama de apio, 2 cebollas, 1/2 nabo, 2 hojitas de laurel.



MARTTAKI

Cambios de alimentos

- **ESPINACAS:** Las espinacas de tus batidos las puedes cambiar por acelgas o lechuga.
- **APIO:** Si no te gusta el apio, no lo pongas en tus batidos. Puedes cambiarlo por zanahoria.
- **PEPINO:** puedes cambiarlo por calabacín.
- **PAN ESPELTA:** por integral (sin azúcares añadidos).
- **HUMMUS:** por guacamole o por una loncha de fiambre de pavo.
- **CHAMPIÑONES:** por otra verdura que te guste, por ejemplo espárragos trigueros, calabacín, berenjena, etc.
- **KIWI:** puedes cambiarlo por manzana o piña.
- **AJOS TIERNOS:** por espárragos trigueros o por cebolla.

Durante el reto:

- **¿PUEDO BEBER LECHE?:** *Mejor bebida vegetal durante los 4 días del reto. Puede ser: de almendra, soja, avena, arroz... la que más te guste pero sin azúcares añadidos. Si no puedes evitarlo, toma sin lactosa.*
- **¿TENGO QUE HACER LAS 5 COMIDAS OBLIGADO?** *No. Si no tienes hambre, no pasa nada si no haces el almuerzo o la merienda. Pero IMPORTANTE no llegar a las comidas principales con hambre o ansiedad.*
- **¿PUEDO TOMAR REFRESCOS?:** *Durante los 4 días del reto mejor que no. Nada de refrescos. Si quieres toma: agua con limón, infusión o un agua con gas.*
- **SI ME LEVANTO TEMPRANO, ¿PUEDO HACER DOS ALMUERZOS?:** *Si. Puedes llevar dos almuerzos. Uno el que toca en el menú y luego puedes llevarte: frutos secos naturales, otra pieza de fruta o verdura tipo zanahorias, cherrys... para hacer dos almuerzos.*
- **¿PUEDO CAMBIAR LOS MENÚS DE DÍA? (COMENZAR POR EL 3 Y LUEGO HACER EL 1):** *Si. Pero, haz el día completo, no mezcles los menús.*

Durante el reto:

- **¿QUÉ ES AOVE?:** *Aceite de Oliva Virgen Extra.*
- **¿PUEDO UTILIZAR AZÚCAR U OTRO EDULCORANTE?** *No. Mejor durante estos 4 días evitar azúcares, de todo tipo.*
- **¿QUÉ INFUSIONES PUEDO TOMAR?:** *Las que más te gusten. Hay muchas opciones, escoge la que quieras. Lo único que por la noche no tomes té, pero durante el día sin problema.*
- **¿PUEDO CAMBIAR EL ALMUERZO POR LA MERIENDA?:** *Sí. Puedes cambiar el orden de: almuerzo - merienda sin problema (pero del mismo día). Incluso el desayuno por el almuerzo y viceversa.*
- **¿PUEDO CAMBIAR LA COMIDA POR LA CENA?:** *Sí, excepto el día 3.*
- **VOY MUCHO AL BAÑO ¿ES NORMAL?:** *Sí. Estás hidratándote mucho y comiendo sano, el cuerpo lo nota. Es normal.*
- **¿CUÁNTO TIEMPO TIENE QUE PASAR ENTRE COMIDAS?:** *De 2,5h a 3h (aprox).*
- **¿PUEDO COMER LEGUMBRES?:** *Si, pero ahora recuerda que estás haciendo 4 días más "controlados". Si quieres tener resultados, sigue las recomendaciones que te damos. Luego sin probl*

MARTAKI

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