



HAZ LAS PACES
CON TU **DIGESTIÓN**

CALENDARIO

ANTES DE COMENZAR

REVISAR	REVISAR	ACCIÓN PODEROSA
Módulo de bonos para que descubras qué recursos son más útiles para tu proceso en este momento (Kit contra el autosabotaje, Bundle de Recetarios y Guías, Masterclass: Haz de tu sistema inmune tu superpoder, Colección de Fitness.	Módulo 1 – Bienvenida y todas sus lecciones para que tengas una visión clara de cómo funciona el programa y la plataforma.	No tienes que usar o implementar todos los BONOS al mismo tiempo, revisa todo los recursos que tienes, tómalos como “aceleradores de resultados” y úsalos a tu conveniencia dependiendo de tus necesidades.

SEMANA 1

REVISAR	VER CLASE 2	VER CLASE ESPECIAL
"Remedios rápidos para padecimientos comunes" para comenzar a implementar estrategias poderosas según tu padecimiento.	Detox de despensa.	El sueño y nuestros ciclos circadianos.
REVISAR	REVISAR	ACCIÓN PODEROSA
Guía para tomar café.	Dosis diaria de vitamina I en tu correo o en el Módulo 2 de tu plataforma.	Imprime todos los materiales descargables y crea una carpeta para tener todos tus apuntes en orden.

SEMANA 2

VER CLASE 3	OPORTUNIDAD	VER CLASE 4
Encuentra tu PORQUÉ.	¿Te gustaría tener un seguimiento más personalizado? Agenda tu sesión 1 a 1 con nuestra nutrióloga funcional del equipo.	El ABC de la nutrición y plato balanceado.
VER CLASE ESPECIAL		VER CLASE ESPECIAL
¿Orgánico, Sin Gluten, Vegano? ¿Cuál es el verdadero significado detrás de estos términos?		El poder de la hidratación.

SEMANA 3

VER CLASE 5	VER CLASE 6	CONTESTAR
Calidad y preparación de alimentos.	Combinación de alimentos.	Cuestionario nutricional para prepararnos para la FASE 1.
VER CLASE ESPECIAL	ACCIÓN PODEROSA	
La magia del MEAP PREP.	¿Qué has aprendido en las clases pasadas y que aún no has implementado? ¡Es momento de hacerlo!	

SEMANA 4

VER CLASE 7	VER CLASE 8	CONTESTAR
Mitos, obstáculos y retos de un estilo de vida saludable.	Los mandamientos de una buena digestión.	Hígado y suplementación.
VER CLASE ESPECIAL	REVISAR	
¿Qué significa proteína animal de calidad?	Checklist Mes 1.	

SEMANA 5

VER CLASE 10	REVISAR	VER CLASE 11
Todo sobre la Fase 1.	Documento Detox Antiinflamatorio.	Artículos de cuidado personal.
PREPARACIÓN		
Compras y MEAL PREP para la FASE 1.		

SEMANA 6

IMPLEMENTACIÓN	PREPARACIÓN	REVISAR
Detox antiinflamatorio (no olvides revisar las contraindicaciones)	Meal Prep para la semana 2 de Fase 1.	Sección de clases de cocina en video.
VER CLASE 12	ACCIÓN PODEROSA	
Rituales de cuidado personal.	Vive el detox sin expectativas, es normal sentir síntomas diversos durante el detox. Mientras que no haya dolor. Permítete sentir lo que te toque sentir. Estreñimiento, diarrea, inflamación, cansancio, mucha energía, desinflamación. Todas estas son señales de tu cuerpo reseteándose.	

SEMANA 7

IMPLEMENTACIÓN	PREPARACIÓN	ACCIÓN PODEROSA
Semana 2 – Fase 1	Meal Prep para la semana 3 de Fase 1.	No dejes de revisar tu “Vitamina I” y el Detox Emocional para protegerte contra el autosabotaje.
OPORTUNIDAD		
Descubre el Planner Más Vida y cómo puede apoyarte en tu protocolo.		

SEMANA 8

IMPLEMENTACIÓN	PREPARACIÓN	ACCIÓN PODEROSA
Semana 3- Fase 1.	Meal Prep para la semana 4 de Fase 1.	Recuerda que el éxito de tu protocolo no radica en hacer las recetas al pie de la letra sino entender los fundamentos detrás de la FASE 1. Adecúa los menús según tus necesidades.

SEMANA 9

IMPLEMENTACIÓN	VER CLASE 13	PREPARACIÓN
Semana 4 – Fase 1.	Todo sobre la Fase 2	Meal Prep para la semana 1 – Fase 2.
PREPARACIÓN	REVISAR	OPORTUNIDAD
Avientate a hacer tu primer fermento.	Checklist Mes 2 y reflexiona cuáles son tus áreas de oportunidad y define qué estrategias puntuales puedes empezar a implementar para fortalecer estas áreas.	¿Sientes que no estás teniendo los resultados contundentes que quisieras? Tal vez es momento de un coaching 1 a 1 conmigo para personalizar tu proceso y acelerar los resultados.

SEMANA 10

IMPLEMENTACIÓN	PREPARACIÓN	PREPARACIÓN
Semana 1- Fase 2.	Meal Prep para la semana 2 – Fase 2.	Si aún no lo has intentado, avientate a hacer tu primer fermento.
ACCIÓN PODEROSA		
Mantente muy curiosa y observadora de tu cuerpo y sus señales porque aquí es donde descubrirás qué funciona y que no funciona para ti.		

SEMANA 11

IMPLEMENTACIÓN	PREPARACIÓN	ACCIÓN PODEROSA
Semana 2- Fase 2.	Meal Prep para la semana 3 – Fase 2.	Si te sientes atorada en tu proceso y no estás viendo avances importantes. Escribe en los comentarios tu caso a detalle para que María y su equipo de Nutriólogas pueda apoyarte a revisar tu caso.

SEMANA 12

IMPLEMENTACIÓN	VER CLASE 14	VER CLASE 14
Semana 3- Fase 2.	Rediseña tu vida.	¿Qué sigue?
CONTESTAR	REVISAR	DESCARGAR
Cuestionario Final.	Convocatoria "LA MEJOR TRANSFORMACIÓN"	Recetario Fase 3.