

EQUILIBRIO TOTAL



	12 SEMANAS
OBJETIVO	Perder hasta 10kg Desinflamación Mejora digestiones Mejora rendimiento energético Control hormonal Mejora sueño Consolidación de hábitos sostenibles a largo plazo
NUTRICIÓN	Menú semanal con recetas muy sencillas Ciclos nutricionales Técnicas de ayuno intermitente Técnicas de hidratación Recomendaciones suplementos naturales (opcional)
DEPORTE	Plan de entrenos mensual Adaptaciones de entrenos
REVISIONES	Cada 3 semanas
SEGUIMIENTO WHATSAPP	de 8 a 22h L,M,MX,J,V,S,D
EDUCACIÓN NUTRICIONAL	Nutrición y Etapa vital Regulación hormonal y bienestar interno Estrés, hábitos sostenibles a largo plazo
PLANES	Precio: 573€ 179€ PAGO MENSUAL 390€ (PAGO ÚNICO) 440€: 220€ X2 (INICIO Y COMIENZO SEGUNDO MES)