

México, CDMX, marzo 2020.



En vista de la contingencia en la que vivimos estos días, es necesario crear nuevas herramientas para nuestra salud, por lo que hemos trabajado en los siguientes planes de alimentación y estilos de vida para ustedes:

#### RETO COVID-19.

En este reto cada sábado por la noche recibirán información a través de correo electrónico para planear su semana, cosas tan básicas como hacer el "súper", pero que sin método pueden resultar caóticas.

Este reto es contigo mismo, incluye un grupo de what's app en donde la interacción en redes será una parte importante de tu motivación, pero para ponerte un poco de emoción (para los más competitivos), hay un premio extra (por si no te convence una excelente idea para aprovechar la cuarentena en trabajar de manera personal y mejorar tu salud) que consta de una valoración antropométrica completa (cuando termine la contingencia) y un kit de alimentos funcionales para que prueben. El reto incluye lo siguiente:

- ♥ Organización de tu agenda (enfocada al mantenimiento de estilos de vida saludable)
- ♥ Reglas básicas de alimentación saludable
- ♥ Plan de alimentación ajustado a ti con SME (si aprendes esto, podrás comer de todo y sabrás cómo ajustarlo perfectamente)
- ♥ Links y apps de ejercicio (para que elijas la que más te guste)
- ♥ Tips para el manejo de ansiedad en esta contingencia (y en otras)
- ♥ Apoyo grupal (eso a través de what's app)

y como los grupos pequeños funcionan mucho mejor, serán máximo 20 personas por grupo, para que la convivencia durante las próximas semanas sea mucho mejor y no se saturen de información.

La inversión de este reto es de 350 pesos, mucho menos de lo que gastas en una comida o en una compra en Amazon y tendrá una duración de 21 días, así que insíbete ya que iniciamos el 27 de marzo del 2020 (para ressignificar el "porque es viernes y el cuerpo lo sabe").

Cabe mencionar que tenemos el reto de salud e imagen personal que justo inicial el 8 de abril... para los que quieren 4 semanas de "mini" cambios que, comprobado, son los que se mantienen y dan enormes resultados. Este incluye tareas semanales de estilo y nutrición para que puedan trabajar desde adentro y optimizar lo de afuera.

Letras chiquitas (no tan chiquitas):

- ♥ Si estás interesado en este Reto, los pagos se realizan a través de transferencia bancaria (pide los datos en nuestra página <http://nutricionmh.com.mx> y dale click al botón de what's app)
- ♥ Tienes hasta el día 26 de marzo para inscribirte y recibir el cuestionario que deberás llenar y reenviamos para poder realizar el cálculo de tu plan de alimentación
- ♥ Si estas interesado en el curso de estilo y nutrición, entra al apartado de cursos y checa todas las fechas que tenemos para ti

Con mucho amor y total agradecimiento...

MH