



## Programa Nutri Hábitos: Transforma tu Salud en 30 Días

El programa Nutri Hábitos está diseñado para ayudarte a crear hábitos saludables que transformarán tu bienestar físico, mental y emocional. En 30 días, aprenderás a equilibrar tu salud intestinal, mejorar tu hidratación, dormir mejor, y nutrir tu cuerpo con alimentos orgánicos y suplementos de alta calidad.

Este programa incluye:

Un plan de desintoxicación intestinal con suplementos como proteína vegetal, calcio, magnesio, probióticos y prebióticos.

Guías de nutrición equilibrada y ejercicios para realizar sola o en pareja.

Recomendaciones para mejorar tus rutinas de descanso y fomentar el bienestar general.

Apoyo para preparar tu cuerpo para el embarazo o simplemente mejorar tu salud a largo plazo.



El programa está diseñado para mujeres que desean tomar control de su salud de manera holística y natural, creando hábitos que duren toda la vida. ¡Es el primer paso para una vida más equilibrada y consciente!