



MASA MADRE

SIN GLUTEN

INICIACION - RECETAS DE
PANES SIN GLUTEN

BY VERI

BY VERI GOOD

ACERCA DE MI



A mis 41 años, soy mamá de cuatro maravillosos niños, quienes constantemente me inspiran a crecer y aprender cada día.

En mi día a día, me dedico a trabajar en el campo de las comunidades saludables, donde encuentro una gran satisfacción en ayudar a las personas a descubrir su mejor versión. Creo firmemente en la importancia de guiar y apoyar a otros en su camino hacia una vida más plena y saludable.

Mi enfoque se centra en crear un ambiente acogedor y positivo donde todos puedan sentirse motivados y capacitados para alcanzar sus metas. Además, me certifiqué en nutrición deportiva y como entrenadora personal, lo que me permite brindar un servicio más completo, adaptado a las necesidades individuales de cada persona.

Obtuve la certificación en entrenamiento especializado para mujeres, donde decidí potenciar mis conocimientos en gimnasia hipopresiva. Creo que estos ejercicios no solo son beneficiosos para la salud física, sino también para el bienestar mental y emocional.

Además, estamos comprometidos como familia con una alimentación antiinflamatoria, lo que nos ha llevado a cocinar sin gluten y sin azúcares añadidos. Este enfoque en la alimentación consciente nos ha brindado numerosos beneficios y estamos encantados de compartir nuestras experiencias y recetas con aquellos que buscan mejorar su salud y bienestar a través de la nutrición.

En nuestras comunidades, no solo estoy yo, sino que también hay un equipo de personas dispuestas a ayudarte, compartiendo sus experiencias personales y acompañando tu proceso de cambio. Creemos en el poder de la comunidad para impulsar el crecimiento personal y estamos aquí para apoyarte en cada paso del camino.

Buscamos crear un estilo de vida que regale a las personas un resultado sostenible en el tiempo, basado en hábitos libres de dietas restrictivas. Creemos en el entendimiento de cómo nutrirse para alcanzar sus objetivos, reconociendo la individualidad de cada persona y fomentando el autoconocimiento, la aceptación y el fluir en la búsqueda del bienestar integral.

Estoy entusiasmada por la oportunidad de conectar contigo y explorar cómo podemos trabajar juntos para hacer una diferencia significativa en nuestras vidas y en el mundo que nos rodea



**Toca la foto y
te dirige al Reel**

MASA MADRE
Sin Gluten

SIN DESCARTAR
SIN MEDIR
SIN ALIMENTAR

verigood_ 🐼 **Técnica de la masa Madre** cuando se hace correctamente y con los ingredientes correctos, logra convertir alimentos indigestos y que causan problemas - como ciertas harinas en alimentos pre-digeridos que podemos aprovechar para nutrarnos y añadir variedad!

El **SISTEMA ALEMAN** : te permite Crear tu masa madre sin alimentar ni sacar masa a diario y tener la libertad de hornear cuando vos decidas

📖 **RECETARIOS EN BIO. LA RECETA DE ESTE PAN EN COMENTARIO OPONE "QUIERO PAN" Y RECIBI DE REGALO 📖 LA GUIA DE RECETAS DE Pan Saludable**

★ **INGREDIENTES :**

- . 1 frasco 🥛
- . 1/2 taza de arroz 🌾 integral puede ser la@harina
- . Suero de leche fermentada (el que te sobra cuando haces queso 🧀 o yogurt casero) o yogurt natural
- . 1 bandita o colita de pelo para marcar frasco y ver lo que crece
- . **PACIENCIA** ❤️

★ **PASO A PASO :**

- . vas a procesar media taza de arroz integral y a esta harina la vas a poner en un frasco bien limpio que tenga tapa
- .sumas de a poco el suero de leche o yogurt natural y vas a armar una especie de papilla con una 🍴 tiene que tener una consistencia semi sólida
- .vas tapar pero no de manera hermética dejando un poco de aire y colocas la bandita para ir luego viendo cómo crece la masa
- .llevas a un lugar cálido idealmente en una temperatura de entre 22 a 26° y vas a. chequear día a día como está la consistencia la apariencia y el olor cuidando que no se genere moho verde o negro solo en ese caso descartar.
- .En el 10° día estará lista tu masa madre te vas a dar cuenta porque tiene muchas burbujitas y un olor fuerte como fermentado **NO NECESITA SER ALIMENTADA A DIARIO** (no se saca y pone nuevamente harina y agua como la masa madre en el sistema tradicional)
- . Ahora si ! estás lista para armar tu fermento para amasar tu pan ! Libre de gluten y de masa madre.
- . Podes renovar ahora la masa madre una vez que la@utilices para el pan y seguir conservando en lugar cálido o en heladera si estás en épocas de mucho calor hasta su nuevo uso



★ INGREDIENTES:

325 gr de almidón de maíz
75 gr de fécula de papas o de mandioca
200 gr de masa madre de trigo sarraceno
(reemplazo MASA MADRE : 4 gr levadura seca + 80 gr de trigo sarraceno + 100 gr de agua)
1 clara de huevo o 20 gr de proteína vegetal/ teff o 40 gr leche en polvo si puede consumir lácteos
16 gr de psyllium Husk
20 gr goma xantica
1 cda de azúcar o miel. O puré de dátiles
10 gr de sal
1 cda. de vinagre de alcohol
50 gr de aceite
420 gr de agua.

★ PASO A PASO

1- Preparar el fermento con 20 gr de masa madre + 100 gr de harina trigo sarraceno + 100 gr de agua, mezclar bien hasta que quede una papilla. Dejar reposar a temperatura ambiente de entre 26°C a 30°C hasta que se llene de burbujas. Aproximadamente 3 a 4 horas. Reemplazo de MASA MADRE : 4 gr levadura seca + 80 gr de trigo sarraceno + 100 gr de agua
2- En un Bowl pesar y mezclar todos los ingredientes secos excepto la goma xantica.
3-Incorporar todos los ingredientes húmedos (la masa madre, el agua, el vinagre ect. excepto el aceite. Batir hasta que quede todo integrado. No te preocupes si queda una masa líquida, tapar con papel film y dejar reposar a temperatura ambiente de entre 26°C a 30°C hasta que se llene de burbujas; aprox. 3hs o más, depende de la temperatura del ambiente.
4-Pasado el tiempo, guardar en la heladera y dejar reposar mínimo 12 a 24 hs. Al día siguiente incorporar la goma xantica diluida en el aceite y agregar 1/2 cda de puré de dátiles, azúcar o miel.

ATENCIÓN

NUEVO PLAN

RESET NATURAL

MORE INFO



PLAN INTEGRAL
PDFs DESCARGABLES



RESET NATURAL

ANTIINFLAMATORIO

ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO
(INCLUYE GIMNASIA HIPOPRESIVA)

- REDUCI LA INFLAMACIÓN CRÓNICA
- MEJORA TU DIGESTIÓN
- OPTIMIZA TU ENERGÍA
- RECOMPOSICIÓN CORPORAL CON ESTRATEGIA

Un Dia a la Vez!
Comunidad Saludable



TOCA LA IMAGEN
PARA MAS INFO





Pan Casero **DE MASA MADRE** **Sin Gluten**

MÁS AL

COMUNIDAD SALUDABLE
UN DÍA A LA VEZ



5- Entonces dejamos reposar un rato más en una "panera / canastita" la masa o bollo envuelto en repasador o en tupper hermético a temperatura ambiente por una hora más

6-Pasamos ahora a cortar en bollos y armamos el o los panes con la forma que te guste acá baguettes y un panetone redondo bien de campo.

7-Ahora colocamos los bollos sobre placa engrasada o volcamos dentro de un molde aceitado enharinado 20 x 10 x 8 es un tamaño estándar que va jeje si es sin gluten recuerda usar un tipo de harina que no contenga para colocar en el molde. Ubicados ya ! pasamos algo filoso tipo cutter o gilette para hacer los cortes.

8-La cocción : en horno precalentado a 200 grados ponemos un recipiente apto o asadera con agua ou ayudará a generar vapor y a que ese forme una hermosa costra.

9-bajamos el horno a 150 y llevamos a cocción por 45' a 50' aproximadamente dejamos enfriar y a degustar con lo untarías o rellenasss



11



★ INGREDIENTES:

- .150 gms de semillas de lino (te recomiendo que lo muelas vos y no compres la linaza, así mantés todas las propiedades de esta
- .50 gms de semillas de girasol 🌻 mismo procedimiento que con el lino -
- O TODO LINO O GIRASOL 🌻
- .1/2 cucharada de polvo hornear (por favor que no tenga aluminio) - 7 gramos
- .1 cucharadita de sal marina.
- . Condimentos : use cúrcuma y jengibre
- .2 cucharadas soperas de aceite de oliva o virgen extra o de coco 🥥 o el que uses .
- .OPCIONAL : cúrcuma, pimienta, jengibre 🌶️ pimentón 🌶️ levadura nutricional para aporte de + proteína 🌱 de origen vegetal
- . Agua filtrada 💧 temperatura ambiente C/N

★ PASO A PASO :

- 1.En una licuadora, que esté bien seca, vas a moler las semillas de lino y girasol 🌻 junto con la sal, el polvo de hornear y los condimentos o las especias que te gusta añadir (siempre que sean secas).
- 2.Cuando esté bien, pero bien molido le vas a agregar el aceite de oliva hasta incorporar bien.
- 3.De a poco, vas a ir añadiendo el agua hasta formar una masa que no se pegue y que te permita darle la forma que a vos más te guste.
- 4.En una placa vas a colocar un papel manteca o en silicona y le vas a poner aceite de oliva. Esparcís bien y acomodamos nuestra masa de semillas.
- 5.Dale la forma que vos quieras. Pincelamos con agua apenitas y espolvoreamos (esto es opcional) con la semilla que más te guste. En este caso, yo elegí el sésamo porque lo amo y aporta mucho calcio y de zapallo.
- 6.Cocinamos en un horno precalentado a 170° durante aproximadamente 25 minutos.
- 7.Una vez que transcurrió este tiempo vas a dejarlo enfriar dentro del horno y luego ya está listo para rebanar.



REEMPLAZO PERFECTO HARINA DE ALMENDRAS VERSIÓN ECONÓMICA

Si estás buscando bajar el
consumo de harina refinada

💡 Cómo sumarlas? Cómo las **ACTIVAMOS** :,para mejorar digestibilidad, desactivar antinutrientes. Incrementa el valor nutritivo y evita alergia y malestares.

1. TOSTAS A LAS PIPAS PELADAS (Esperas se enfrien)
2. PROCESAS CON PACIENCIA
3. CONSERVAS EN FRASCO CON TAPA (en lugar fresco y oscuro)

RECETA HARINA 🌻

1 Taza o 112g Semillas de girasol

Macros por Taza:

Calorías: 654.1 | Carbs Netos: 12.8g | Proteína: 23.3g |

Grasa: 57.6g

Macros por Cucharada/Tablespoon:

Calorías: 40.8 Carbs Netos: 0.8g | Proteína: 1.5g |

Grasa: 3,6g

Cucharada = Tablespoon = 15ml

Cucharadita = Teaspoon = 5ml

🌻 **HARINA DE GIRASOL BENEFICIOS Y USOS:** es ideal para aquellas personas alérgicas al consumo de frutos secos y que llevan adelante una alimentación cetogenica. Contiene fósforo, vitaminas B y E, y otros minerales como magnesio, cobre y selenio, que proporcionan múltiples beneficios para nuestra salud. Tiene textura fina y un sabor ligeramente dulce, y con una ligera similitud al de la nuez.

Con la harina de girasol, puedes preparar todo tipos de recetas: como trufas, pasta de girasol, crumble de manzana y milanesas, o alimentos que lleven levadura, como pan y galletas. Igualmente, con ella puedes empanar tus carnes, pescados o pollo, aportándole mayor valor nutricional a tus alimentos y haciéndolos mucho más saludables.

Por lo general, esta harina está compuesta de un 3% de aceite y entre 30 y 45% de proteínas y fibra.



PAN DE MOLDE

Antiinflamatorio
de molde, express

🌱 INGREDIENTES : PARA 10 PORCIONES

SECOS

- . 200 gms de mix de semillas : Lino girasol 🌻 sésamo chia procesadas
- . 35 gms de cúrcuma
- . 1 cucharita 🥄 - 8 Gms de polvo de hornear
- . 2 🥄 o 30 gms de psyllium husk o linaza (lino molido) OPCIONAL ayuda al LEUDADO
- . 2 🥄 de levadura nutricional OPCIONAL aporta PROTEÍNA
- . pizca de sal 🧂 - pimienta lo que te guste versión dulce Stevia

HUMEDOS

- . 1/4 taza de aceite de oliva 🫒 40 ml
- . 3 huevos

TIPS : el psyllium husk es una semilla alta en fibras e ideal para darle esponjosidad a panificados sin gluten. Es Vegano. En reemplazo puedes usar lino si te parece amargo busca comprar Lino dorado y triturar. Se activa dejando en reposo mínimo 20 minutos las semillas procesadas. Por 1 cucharita de psyllium o lino molido - 3 cucharas de agua se va a formar como un gel que se llama mucílago. Puedes conservar en heladera el "gel" en frasco con tapa por 5 a 7 días. Las semillas trituradas solamente mucho más !

PASO A PASO:

- . Batimos las claras a nieve ❄️ es opcional pero le da esponjosidad sumas las yemas y el aceite de oliva
- . Sumamos la premezcla de semillas procesadas con cúrcuma y levadura nutricional + el psyllium o linaza. No te olvides el polvo de hornear y la pizca de sal puedes sumar pimienta para activar la cúrcuma.
- . Integramos todo de manera envolvente y colocamos en el molde a elección el mío es de 20x10 cocción horno a 180 y HORNEAMOS por 25 a 30 minutos minutos aproximadamente siempre recuerda precalentado.
- . Esperamos un rato que se enfríe y desmóldanos con cuidado y a disfrutar!
- . Si freezas: por porciones mejor dura 5 meses. Tostado deli!



SANDWICH ESPECIAL DE MASA MADRE SIN GLUTEN

★ INGREDIENTES:

325 gr de almidón de maíz
75 gr de fécula de papas o de mandioca
200 gr de masa madre de trigo sarraceno
(reemplazo MASA MADRE : 4 gr levadura seca + 80 gr de trigo sarraceno + 100 gr de agua)
1 clara de huevo o 20 gr de proteína vegetal/ teff o 40 gr leche en polvo si puede consumir lácteos
16 gr de psyllium Husk
20 gr goma xantica
1 cda de azúcar o miel. O puré de dátiles
10 gr de sal
1 cda. de vinagre de alcohol
50 gr de aceite
420 gr de agua.

★ PASO A PASO

1- Preparar el fermento con 20 gr de masa madre + 100 gr de harina trigo sarraceno + 100 gr de agua, mezclar bien hasta que quede una papilla. Dejar reposar a temperatura ambiente de entre 26°C a 30°C hasta que se llene de burbujas. Aproximadamente 3 a 4 horas.
Reemplazo de MASA MADRE : 4 gr levadura seca + 80 gr de trigo sarraceno + 100 gr de agua
2- En un Bowl pesar y mezclar todos los ingredientes secos excepto la goma xantica.
3-Incorporar todos los ingredientes húmedos (la masa madre, el agua, el vinagre ect. excepto el aceite. Batir hasta que quede todo integrado. No te preocupes si queda una masa líquida, tapar con papel film y dejar reposar a temperatura ambiente de entre 26°C a 30°C hasta que se llene de burbujas; aprox. 3hs o más, depende de la temperatura del ambiente.
4-Pasado el tiempo, guardar en la heladera y dejar reposar mínimo 12 a 24 hs. Al día siguiente incorporar la goma xantica diluida en el aceite y agregar 1/2 cda de puré de dátiles, azúcar o miel.



SANDWICH ESPECIAL DE MASA MADRE SIN GLUTEN



5- Entonces dejamos reposar un rato más en una "panera / canastita" la masa o bollo envuelto en repasador o en tupper hermético a temperatura ambiente por una hora más

6-Pasamos ahora a cortar en bollos y armamos el o los panes con la forma que te guste acá baguettes y un panetone redondo bien de campo.

7-Ahora colocamos los bollos sobre placa engrasada o volcamos dentro de un molde aceitado enharinado 20 x 10 x 8 es un tamaño estándar que va jeje si es sin gluten recuerda usar un tipo de harina que no contenga para colocar en el molde. Ubicados ya ! pasamos algo filoso tipo cutter o gilette para hacer los cortes.

8-La cocción : en horno precalentado a 200 grados ponemos un recipiente apto o asadera con agua ou ayudará a generar vapor y a que ese forme una hermosa costra.

9-bajamos el horno a 150 y llevamos a cocción por 45' a 50' aproximadamente dejamos enfriar y a degustar con lo untarías o rellenasss



11



Pan Dulce SIN GLUTEN ! DE MASA MADRE

★ **INGREDIENTES** : para 3/4 kilo

- .5 huevos
- .Ralladura de limón y/o naranja
- .3    o 45 ml de aceite de coco 
- .300 Gms harina premezcla keto - ver reel
(PREMEZCLA para 500 g use 250 g harina de girasol
200 g harina de almendras 50 g linaza 8 g goma
xantica 10 g polvo de hornear 4 g de sal marina : de
todo esto use 300 g)
- .100 Gms masa madre activa **PREFERMENTO** o sino usa
5 Gms levadura seca : con 1 cda de azúcar y poquito de
agua caliente para que fermente
- .1  Esencia de vainilla
- LA CLAVE : 1 cda agua  de azhar
- 2 cditas de vinagre de manzana **OPCIONAL**
- Nueces  Almendras los frutos secos que te gusten
acá chocolate  sugar Free

🌻 **PASO A PASO:**

- 🌱 Batís las claras nieve y reservas.
- 🌱 En otro bowl a las yemas de huevo le unis la esencia de vainilla, el aceite de coco , la ralladura de  , el agua  de azhar y la masa de madre activa o en reemplazo la levadura seca. Integras todo. Podes endulzar si te gusta la idea sugiero eritritol o Stevia y sumar 2 cditas de vinagre de manzana para neutralizar sabor a huevo. E integras
- 🌱 ahora a los secos le añadís las claras de huevo batidas a nieve de manera envolvente en dos partes hasta armar una masa (parece un ) suma un poco de agua o leche si es necesario.
- . En un recipiente mezclas los frutos secos y el Chocolate y se lo añadís a la masa ya lista
- . Deja reposar en el molde que vas a llevar a hornearse por una hora o más hasta aumente su tamaño 2 dedos antes de llegar al borde del molde.
- 🌱 Usamos el de papel clásico de 3/4 kilo y hornearmos por 50 minutos a fuego  150 grados horno precalentado en 180 y luego bajamos. Depende de tu horno anda chequeando



Necesitamos:

.1 manzana 🍏

.Agua sin cloro 400 ml

Cortas la manzana en cubos la pones en un frasco con el agua y la dejas fermentar por tres días

Colas las manzanas y para la **MASA MADRE**

Necesitamos :

.1 frasco

.Agua de manzana 🍏 fermentadas (acelera el proceso - si usas agua 💧 debes alimentarla mas días puede ser 4 a 5 si deseas paso a paso está en [@verigoodlife_](#))

.30 g de harina de arroz integral (o cereal que desees)

En un frasco añadís 1/2 vaso de agua fermentada 🍏 + la harina e integras. Tapas y dejas reposar en lugar cálido por 2 días y ya tendrás tu **Masa Madre** para preparar tu **PREFERMENTO** - siempre se indica en la receta que sigas las cantidades de masa madre, harina y agua - para pan dulce

Necesitamos :

. 30 g de masa madre

. 60 g de harina de arroz integral (o la que uses)

. 40 ml de agua de 🍏 fermentadas (o agua)

Integras todo y dejas en reposo 12 a 24 horas

Resultado final prefermento de masa madre que reemplaza a la levadura tradicional - en este caso serán 100 g



MASA MADRE DE MANZANA 🍏

PODEMOS OBTENER
NUESTRA PROPIA



BENEFICIOS DE LA MASA MADRE :

Rica en fibra que actúa como prebiótico y Contiene lactobacilos, que son probióticos naturales bacterias



El proceso de fermentación con lactobacilos produce ácido láctico, lo cual reduce la cantidad de gluten en el pan; la digestión del pan de masa madre es mucho más fácil que la del pan convencional!

Además, este tipo de pan inhibe el crecimiento de moho de manera natural, ayudando a su conservación.

1. **VALOR NUTRICIONAL** 🍞 : Durante la fermentación, las bacterias lácticas pueden aumentar la disponibilidad de ciertos nutrientes, como el ácido fólico y algunos minerales, mejorando el perfil nutricional.

2. **DIGESTIBILIDAD** 😊 : La fermentación prolongada descompone algunos de los compuestos complejos de la harina que uses. Y esto mejora digestibilidad, amable para tu sistema digestivo.

3. **FERMENTACION** 🍄 : La función principal es fermentar la masa del pan. Las levaduras naturales en la masa madre producen dióxido de carbono, lo que hace que la masa suba y se vuelva esponjosa.

4. **MEJORA SABOR Y TEXTURA** 😊 La fermentación prolongada desarrolla sabores complejos en el pan, dándole un gusto delicioso 😊



Pan Casero *De Masa Madre*

**PANES CON FERMENTACIÓN
NATURAL**

★ **INGREDIENTES:**

. 250 g Premezcla sin gluten nutritiva* en COMENTARIO
1

1 cda de sal

1 cda de azúcar

.80 Gms masa madre activa **PREFERMENTO** o sino usa
5 Gas levadura seca : con 1 cda de azúcar y poquito de
agua caliente para que fermente

COMO SE HACE PREFERMENTO :

Para 80 gr de fermento de masa madre - reel en mi
perfil o en recetario (30 g de masa madre + 50 de
harina de arroz integral + 20 ml de agua)

(reemplazo MASA MADRE : 5 g levadura seca + agua y
cda de azúcar)

. Pizca de levadura seca (OPCIONAL)

.50 gr de aceite

.1 vaso de agua templada

★ **PASO A PASO**

1- Preparar el fermento con 30 gr de masa madre + 50
gr de harina de arroz integral + 50

ml agua, mezclar bien hasta que quede una papilla.

Dejar reposar a temperatura ambiente de entre 26°C a
30°C hasta que se llene de burbujas. Aproximadamente
3 a 4 horas mejor 12(Reemplazo de MASA MADRE : 5
gr levadura seca + 1 cda de agua y 1 de azúcar)

2- En un Bowl pesar y mezclar todos los ingredientes
secos.

3-Incorporar todos los ingredientes húmedos (la masa
madre, el aceite y el agua de a poco) Batir hasta que
quede todo integrado. No te preocupes si queda una
masa líquida, tapar con papel film o trapo y dejar
reposar a temperatura ambiente de entre 26°C a 30°C
hasta que se llene de burbujas; aprox. 1 hr o más,
depende de la temperatura del ambiente.

4-Ahora tenemos que amasar muy muy bien
Hasta que quede una masa suave y homogénea.
Amasar mínimo 15' a 20' previamente engrasada la
mesada con un poquito de aceite o podes en caso te
vas usar la batidora planetaria...



QUESO UNTABLE

DESCREMADO A LAS FINAS

★ **INGREDIENTES:** para 240 gramos rinde 8 porciones de 30 gr

- . 1 litro de leche descremada y use deslactosada
 - . 1/2 taza de vinagre el que uses use de alcohol puede ser de manzana 🍏 o jugo de Limón
 - . 1/4 taza del suero de leche que queda al@colar o aceite que te guste y uses
 - . condimentos al gusto use un mix de finas hierbas 🌿 oriental
 - . 1/2 🥄 de sal 🧂
- Esto es todo ❤️ 🍷

★ **MACROS:** El total 240 gramos

Cada porción de 30 gramos

- . 77 calorías
- . 6 gms carbs
- . 4 gms grasa
- . 3,74 gms proteína

★ **PASO A PASO :**

- . Llevas a calentar un litro de leche descremsda sumas 1/2 taza de vinagre o jugo de limón hasta que llega a ebullición y la leche se corta
- . Dejas hervir por 5 minutos más apagas el fuego 🔥 y dejas enfriar completamente.
- . Filtras o colas y el suero de leche lo podes usar luego.
- . La "base" la pones en la licuadora o procesadora y sumas 1/4 taza del suero de leche + 1/2 cuchara 🥄 de sal 🧂 y antes de finalizar de integrar mix de finas hierbas o el condimento de tu elección puede ser cúrcuma Romero o ciboulette.
- . Vas a ver cómo emulsiona y se integra creandose un líquido homogéneo en todo caso podes añadir un poco más del suero o aceite de tu preferencia si no logras rápidamente la consistencia "homogénea y líquida"
- . reservas tapado toda la noche en frasco o tupper en la heladera.
- . Al otro día sucede. La magia ✨ 🍷 deliciosooo para untar con lo que más te guste

ATENCIÓN

NUEVO PLAN

RESET NATURAL

MORE INFO



PLAN INTEGRAL
PDFs DESCARGABLES



RESET NATURAL

ANTIINFLAMATORIO

ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO
(INCLUYE GIMNASIA HIPOPRESIVA)

- REDUCI LA INFLAMACIÓN CRÓNICA
- MEJORA TU DIGESTIÓN
- OPTIMIZA TU ENERGÍA
- RECOMPOSICIÓN CORPORAL CON ESTRATEGIA

Un Dia a la Vez!
Comunidad Saludable



TOCA LA IMAGEN
PARA MAS INFO

