

🌸 RESET NATURAL –

"RENACER DESDE EL AYUNO INTERMITENTE"

21 días para reconectar con tu cuerpo, tu energía y tu bienestar.

El ayuno intermitente no es una moda: es una forma natural de recuperar equilibrio, claridad y vitalidad. Este programa está diseñado para mujeres que buscan entender su cuerpo, mejorar su digestión, estabilizar energía y desinflamar desde adentro hacia afuera, respetando los ritmos hormonales y emocionales de cada etapa.

--Por **Veronica Bianco - Holistic Health Coach**

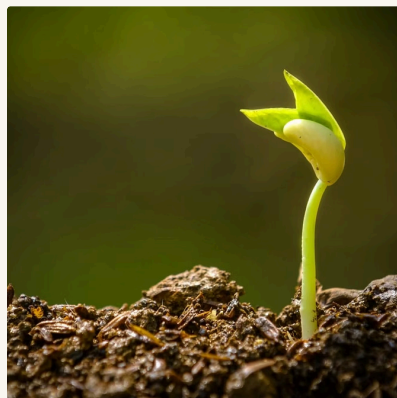
Terapeuta en Ayurveda y Entrenadora de la Mujer

Comunidad Saludable *"Un Día a la Vez"*



¿Para quién es RESET NATURAL? Para vos, en cualquier etapa

RESET NATURAL ha sido cuidadosamente diseñado para acompañarte en tu viaje de ayuno intermitente, **sin importar tu nivel de experiencia**. Creemos que cada mujer tiene un punto de partida único y que el conocimiento, cuando se adapta, puede transformar vidas.



Si eres principiante: Tu guía ideal

Te llevaremos de la mano a través de los fundamentos del ayuno intermitente, explicando cada paso de manera clara y sencilla. Aprenderás las bases científicas, a escuchar a tu cuerpo, cuándo y cómo ayunar de forma segura y efectiva, y a integrar esta práctica en tu vida diaria sin estrés. Nuestro enfoque es suave, gradual y enfocado en construir hábitos sostenibles.

En ambos casos, el programa te proporcionará las herramientas, el conocimiento y el apoyo para que renazcas con mayor claridad, energía y vitalidad, respetando siempre la individualidad de tu cuerpo y tus necesidades.



Si ya tienes experiencia: Profundiza y optimiza

RESET NATURAL te ofrecerá una profundización y optimización de tu práctica actual. Descubrirás nuevas estrategias para romper estancamientos, afinar tu enfoque según tus ciclos hormonales, explorar ayunos más avanzados de forma consciente, y conectar con una comunidad que comparte tu pasión. Aprenderás a integrar principios ayurvédicos y de salud holística.



Principios del programa **Reset Natural**

Progresión suave

Comenzamos con ventanas accesibles (12/12 → 14/10 → 16/8), sin forzar al cuerpo. El objetivo no es llegar más lejos, sino sostener el proceso con armonía.

Alimentación antiinflamatoria

Basada en alimentos reales, naturales y de fácil digestión. Las recetas son simples, sabrosas y pensadas para sostener energía estable durante el día.

Conciencia plena

Aprender a escuchar el cuerpo, comer con hambre real, a soltar la culpa y a comer sin distracciones. El verdadero cambio ocurre cuando se come con atención, no con restricción.

Enfoque femenino

Respetamos los ritmos hormonales y energéticos. El cuerpo de la mujer no necesita extremos, sino equilibrio, presencia y autocuidado.

Rituales de bienestar

Incluye pautas de hidratación consciente, respiración, descanso y autocuidado diario. El bienestar se construye con pequeños hábitos sostenibles, no con sacrificios.

Fundamentos del ayuno intermitente

Insulina baja, energía alta

Cuando la insulina desciende, el cuerpo utiliza la grasa como fuente de energía. El resultado: mente clara, digestión liviana y energía sostenida.

Autofagia celular

Proceso natural de limpieza interna que promueve longevidad, regeneración y equilibrio hormonal.

Ritmo circadiano

Comer en sincronía con la luz solar potencia el metabolismo y mejora la calidad del sueño.

Descanso digestivo

Dar pausas entre comidas mejora la microbiota intestinal y reduce la inflamación celular.

Conciencia alimentaria

Menos impulsos, más conexión con el hambre real. El ayuno enseña a diferenciar necesidad biológica de hábito emocional.



💛 ¿Para quién está indicado este programa?

- Mujeres en etapa de perimenopausia o menopausia que desean recuperar energía, liviandad y claridad mental.
- Personas que sienten hinchazón, digestiones lentas o cansancio constante.
- Quienes buscan ordenar horarios, reducir ansiedad por la comida y mejorar composición corporal.
- Mujeres que ya practican ayuno y desean profundizar con estructura, conocimiento y acompañamiento.
- Mujeres que buscan bajar de peso, perder grasa y cuidar sus musculos.

Que incluye el Programa?

DETOX FÍSICO Y MENTAL

Grupo de Apoyo en Whatsapp

Opciones de Comidas para el Resto del Día

Orientación Personalizada

Recetarios de Soporte

Clases Teóricas y Prácticas por Zoom

Metas de Grupo desde 10hs de Ayuno Hasta 18hs

Guía de Alimentación Para Salir del Ayuno con estrategia

Actividad Fisica Enfocada en el Metabolismo

🌸 RESET NATURAL ES PARA VOS SI...

- Querés dejar de pelearte con tu cuerpo y empezar a escucharlo.
- Querés sentirte liviana, lúcida y con energía constante durante el día.
- Querés una guía que te acompañe paso a paso, con bases reales y un enfoque femenino.



VALOR DEL PROGRAMA

MAS INFO AQUI

\$48.000 Ars o \$48 Dolares



21 DÍAS

17 NOVIEMBRE

\$48.000 Ars o \$48 Dls

RESERVA

Renacer desde el
AYUNO INTERMITENTE

- ♦ Estrategia de Ayuno Femenino 🕒
Aprendé cómo, cuándo y por qué ayunar según tu cuerpo y tus hormonas. con el objetivo de potenciar la RECOMPOSICION CORPORAL
- ♦ Recetario Antiinflamatorio 📖
Salidas de ayuno dulces y saladas para activar tu metabolismo sin inflamarte.
- ♦ Opciones de comidas para cada momento del día
- ♦ Rituales y Fitoterapia 🌿
- Herramientas naturales para acompañar cuerpo y mente.
- ♦ Comunidad y Acompañamiento 🗣️
- Motivación, guía y conexión con mujeres que van por lo mismo.

Un Dia a la Vez!!

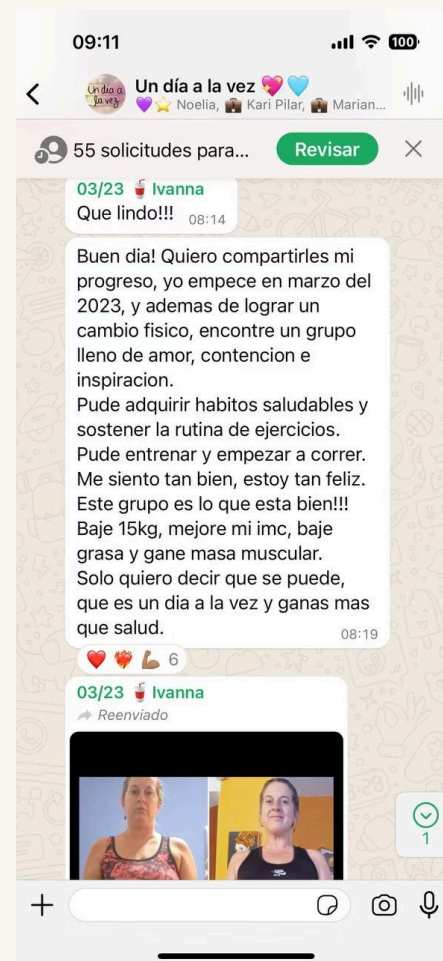
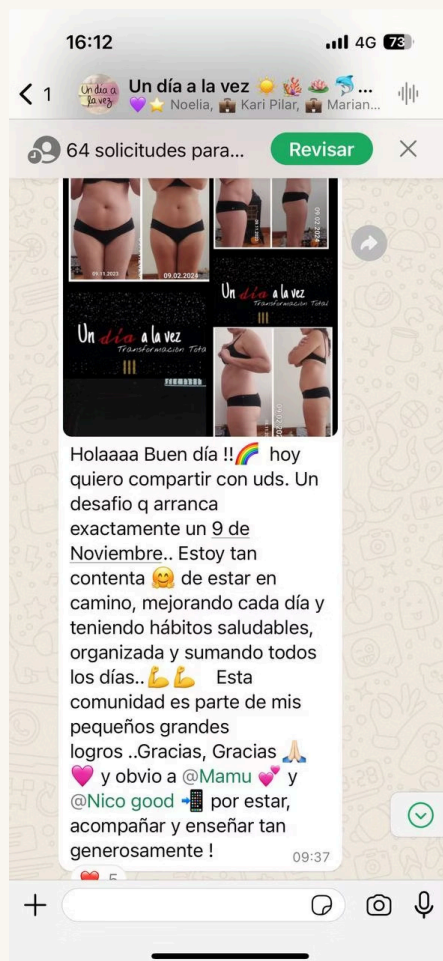
**ANTES DE CONTINUAR CON MAS CONTENIDO TE
QUIERO MOSTRAR ALGUNOS RESULTADOS DE MI
COMUNIDAD!!**

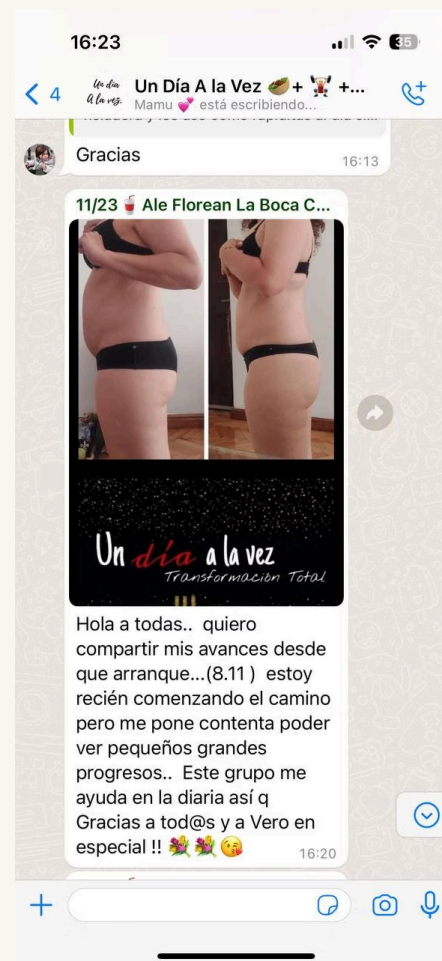


Mi resultado Post parto multiple X4!!



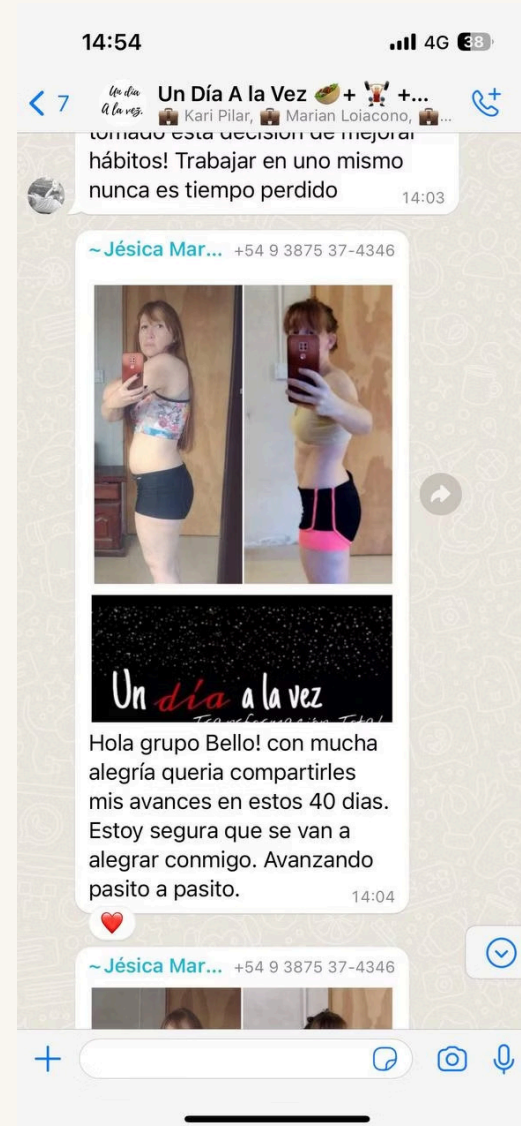
Ella es Yuli mi Hermana! Tambien forma parte de la comunidad











NUEVO RESET

RENACER DESDE EL

AYUNO INTERMITENTE

DETOX FISICO Y MENTAL

- Grupo de Apoyo en Whatsapp
- Orientación Personalizada
- Clases Teóricas y Practicas
- Guía de Alimentación Para Salir del Ayuno con estrategia
- Opciones de Comidas para el Resto del Dia
- Recetarios de Soporte
- Metas de Grupo desde 10hs de Ayuno Hasta 18hs

VALOR \$48.000 Ars o \$48 DOLARES

[Haz clic aquí](#)

21 DÍAS

10 NOVIEMBRE

\$48.000 Ars o \$48 Dls

RESERVA

Renacer desde el
AYUNO INTERMITENTE

- ◆ Estrategia de Ayuno Femenino 📖
Aprendé cómo, cuándo y por qué ayunar según tu cuerpo y tus hormonas. con el objetivo de potenciar la RECOMPOSICION CORPORAL
- ◆ Recetario Antiinflamatorio 🥗
Salidas de ayuno dulces y saladas para activar tu metabolismo sin inflamarte.
- ◆ Opciones de comidas para cada momento del día
- ◆ Rituales y Fitoterapia 🌿

Herramientas naturales para acompañar cuerpo y mente.

- ◆ Comunidad y Acompañamiento 🤝

Motivación, guía y conexión con mujeres que van por lo mismo.

Un Dia a la Vez!!