



MEAL PREP – CÓMO ORGANIZARTE EN LA COCINA PARA COMER RICO Y SANO

OBJETIVO

Lograr comer rico de manera organizada. Porque anticiparse ¡es todo!

¿No te pasa que tus intenciones son comer mejor, más sano y rico? Pero cada vez que querés empezar no sabés por dónde y vas a la dietética y te comprás todas las semillas y harinas de frutos secos y después no sabés cómo usarlas?

Si contestaste que sí a estas preguntas, ¡este curso es para vos!

¿QUÉ INCLUYE?

Te voy a enseñar a organizarte en la cocina, saber qué ingredientes tenés que comprar, qué tenés que tener en el freezer, en la heladera y en tu alacena. Además te voy a armar una plan de comidas para una semana.

- ✓ Lista de compras
- ✓ Tips para organizarte en la cocina
- ✓ Recetas para 1 semana: desayunos, almuerzos, snacks y cenas
- ✓ Lista de productos para tener en el freezer
- ✓ Lista de productos para tener en la heladera
- ✓ Clase sobre cómo leer las etiquetas e ingredientes
- ✓ Cómo organizar lo que compraste para que el momento de cocinar sea más sencillo
- ✓ Información, know how y tips prácticos para que te organices una vez a la semana para que luego cocinar cada día sea un placer.

DURACIÓN

- ✓ 4 clases virtuales de 1 hora de duración.

FECHAS

Inicio de clases: **martes 3 de noviembre.**

- **Martes 3 de noviembre, 17:30 hs.**
- **Jueves 5 de noviembre, 17:30 hs.**
- **Martes 10 de noviembre, 17:30 hs.**
- **Jueves 12 de noviembre, 17:30 hs.**

COSTO

Argentina: \$3200

Resto de los países: US\$45

***Si ya hiciste un curso conmigo tenés un 10% de descuento**

***Si venís con una amiga, las dos tienen un 15% de descuento**

¿CÓMO ANOTARTE?

- ✓ Mandame un mensaje por Whatsapp
+54911 6302-2980

QUIÉN SOY

Soy Gaby C, Health Coach, asesora en nutrición y bienestar y quiero compartir con vos mi estilo de vida, mis consejos y mi experiencia para que puedas vivir de manera más saludable.

También soy mamá y una de las cosas que busco es que el bienestar sea parte de la rutina diaria de toda la familia.

Sea cuál sea tu aspiración: bajar o subir de peso, comer sano, llevar adelante una dieta sin gluten o lácteos, estar más fit, sentirte bien, entrenar, lo importante es que logres tu propósito, disfrutando lo que hacés, comiendo rico y sano y sin privaciones.

En mi caso puedo contar en primera persona lo que siente alguien que padece celiaquía, intolerancia a la lactosa e hipoglucemia reactiva. También puedo contarte cómo fue mi proceso de entrenamiento y cómo llegué al nivel de participar de un medio Ironman.

¡Te invito y te acompaño a que abras la puerta a este mundo nuevo lleno de oportunidades ricas y sanas que te harán sentirte pleno y lleno de energía!