Desinflama Tu Cuerpo

GUÍA DE 2 SEMANAS EN AYUNAS





Hola! Soy Pili



Bienvenidas

Tu Reto Gratuito de 14 Días 📅

Este documento es tu guía paso a paso para limpiar tu organismo, mejorar tu digestión y reducir la inflamación abdominal de forma natural.

Duración: 14 días seguidos ⏱️

Método: Un jugo verde diario en ayunas con su fibra 🥤

Enfoque: Organización semanal fácil y rápida





El poder de la constancia: 14 días para transformar tu mañana

¡Felicidades por dar el primer paso!

Este reto no se trata de una solución mágica, sino de construir un nuevo hábito saludable que tu cuerpo te agradecerá.

Para ver un cambio real y desinflamar tu abdomen, la clave está en la constancia. Cumplir con tus 14 días seguidos, sin saltarte ninguno, entrenará a tu mente y a tu cuerpo para elegir el bienestar cada mañana.

¿Por qué funciona este método?

☀️ En ayunas

Al comenzar el día con este jugo, le das a tu cuerpo nutrientes limpios y fáciles de absorber antes de cualquier otro alimento.

🧹 Con toda su fibra

No colarlo es fundamental. La fibra actúa como una "escoba natural" que ayuda a limpiar tu sistema digestivo y combatir la inflamación desde adentro.

⚡ 14 días seguidos

Dos semanas es el tiempo perfecto para notar menos hinchazón, una mejor digestión y más energía en tu día a día.

La disciplina de hoy es la ligereza de mañana.

¡Tú puedes lograrlo!

Tu Tracker de 14 Dias

Marca cada día que completes tu jugo verde en ayunas 🥤

- ○ Dia 1
- ○ Dia 2
- ○ Dia 3
- ○ Dia 4
- ○ Dia 5
- ○ Dia 6
- ○ Dia 7
- ○ Dia 8
- ○ Dia 9
- ○ Dia 10
- ○ Dia 11
- ○ Dia 12
- ○ Dia 13
- ○ Dia 14

Reflexión Diaria

Una línea por día. Escribe lo que sientes.

Día 1

Día 2

Día 3

Día 4

Día 5

Día 6

Día 7

Día 8

Día 9

Día 10

Día 11

Día 12

Día 13

Día 14

Método Pack Congelado: Prepárate para la Semana

Para asegurar tu éxito en este reto de 14 días (2 semanas seguidas), dedicaremos solo unos minutos el fin de semana para dejar tus porciones listas.

Paso a paso para tus bolsas semanales:



1. Lava y desinfecta

Limpia muy bien el apio, la espinaca y el pepino. 🧼

2. Pica los ingredientes

Corta la piña, el pepino y el apio en trozos cómodos para tu licuadora.

3. Arma tus bolsas

En 7 bolsas individuales (aptas para congelador), reparte equitativamente en cada una:

1 rodaja de piña picada 🍍
1 puñado de espinaca 🌿
1 trozo de pepino picado 🥒
1 rama de apio picada 🌿
1 trozo de limón (con o sin cáscara, según tu gusto) 🍋



4. Al congelador

Guarda tus 7 bolsas en el congelador ❄️

Cómo Consumirlo Cada Mañana

1. Saca tu bolsa

Saca una bolsa congelada directamente del congelador.



2. Agrega agua

Agréga los ingredientes de la bolsa a la licuadora junto con 1 vaso de agua. 💧

3. Licúa bien

Licúa muy bien hasta que no queden grumos.

4. Tómalo en ayunas

Tómalo en ayunas, con toda su fibra (no lo cueles!).

La fibra es clave para desinflamar y mejorar tu digestión. 🧘‍♀️



¡Gracias por Confiar!

TU CUERPO TE LO VA A AGRADECER

Recuerda: constancia es la clave para lograr tus objetivos.

Nos vemos al otro lado de estos 14 días.

He preparado una clase exclusiva de ejercicios de tonificación abdominal para un grupo limitado de personas, el dia

Sábado 6 de Junio 2026

Haz clic en el enlace de mis redes sociales para unirte.

Con cariño,
Pili Fitness