



TEAMRESET14

REVOLUCIÓN SALUDABLE 14 DÍAS

www.teamreset.club





www.teamreset.club

ESTE PROGRAMA FUE ESPECIALMENTE CREADO PARA QUE LOGRES EN **14 DÍAS** UNA TRANSFORMACIÓN Y NUEVA PROGRAMACIÓN..

Bienvenidos a Tu Nueva Vida Saludable

¿Estás listo para transformar tu vida?

Nuestro plan de 14 días está diseñado para ayudarte a adoptar hábitos alimenticios saludables, mejorar tu bienestar y sentirte Increíble.

Con el apoyo de nuestra health coach **BRIANY**, te guiaremos en cada paso del camino para que lo logres tus objetivos de salud.





www.teamreset.club

SOBRE MI

Soy Briany Salazar , la fundadora TEAM RESET 14, **mi búsqueda** personal me llevó a descubrir mi pasión por el mundo del bienestar. Desde que decidí cambiar mi estilo de vida, pude ver cómo muchos de mis bloqueos provenían de no tener el conocimiento, disciplina de cuidar mi cuerpo físico.

Una de las mejores decisiones de mi vida es seguir mi intuición y me convirtió en **health coach** a partir de ahí, sentí un impulso de compartir todos mis conocimientos experiencias de una forma fácil y accesible.



A lo largo de los años, he creado cursos y retos que han impactado positivamente la vida de mujeres.

Mi enfoque en la intuición, limpieza del intestino y el comer intuitivamente me ha llevado a una profunda libertad y a un cambio en la relación con la comida y la salud.

Mi objetivo es empoderar a las mujeres para que se conviertan en las guardianas de su propio bienestar, tomando decisiones alineadas con sus necesidades.

BRIANY SALAZAR



www.teamreset.club

TEAMRESET14

El objetivo de este plan de 14 días no es imponer un cambio en la alimentación de nadie, ya que todos tenemos cuerpos y necesidades diferentes. Por eso, todo lo propuesto aquí son sugerencias, ideas y propuestas con la intención de inspirarte a darte permiso para escuchar tu intuición. Si sientes que quieres agregar otro alimento, puedes hacerlo, porque una parte importante del reset es comer de manera intuitiva.

Escuchar a tu cuerpo y estar en constante comunicación con él es clave para que sea la guía sobre qué hacer, qué camino tomar y cuándo actuar. Normalizar los síntomas es no prestar atención y no hacer nada al respecto; es no atenderte a ti misma. Amor propio siempre hacia ti. Tu eres tu prioridad, la salud lo es todo; sin ella, es muy difícil navegar la vida. Tu eres tu propia sanadora, la medicina está en ti con la intención y la acción que le pones a todo.

RECUERDA QUE TIENES EL PODER DE ELEVAR TU VIDA CADA VEZ QUE:

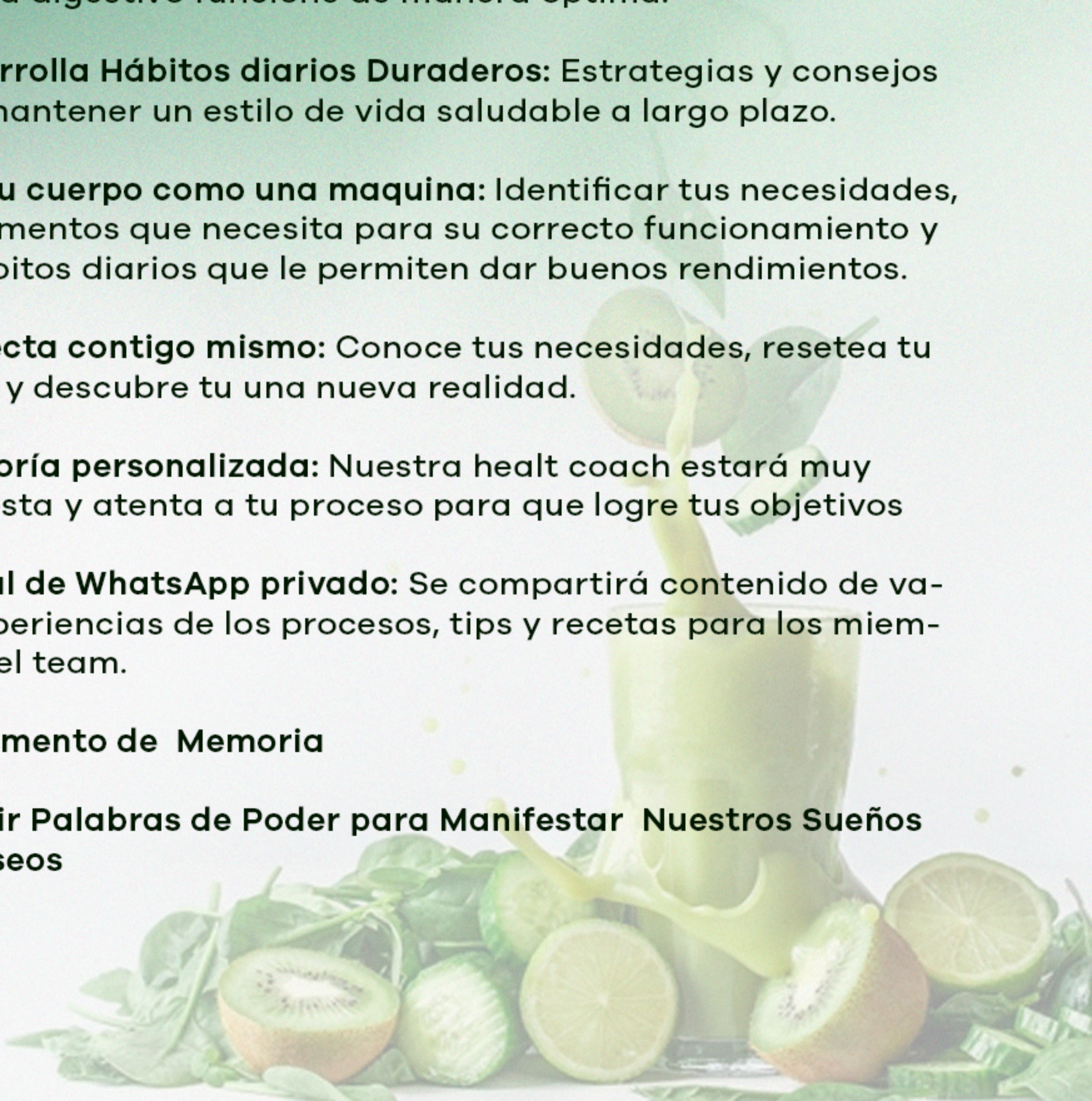
- ✓ MEJORAS RADICALMENTE TU ALIMENTACIÓN.
- ✓ TOMAS EL CONTROL DE TU SALUD.
- ✓ SIGUES TU INTUICIÓN.
- ✓ INCORPORAS HIERBAS Y SUPLEMENTOS
- ✓ LIBERAS EMOCIONES REPRIMIDAS.
- ✓ INCREMENTAS LAS EMOCIONES POSITIVAS.
- ✓ TE SIENTES APOYADA Y EN COMUNIDAD.
- ✓ PROFUNDIZAS EN TU CONEXIÓN ESPIRITUAL.
- ✓ TIENES UNA FUERTE RAZÓN PARA VIVIR.
- ✓ INCORPORAR EJERCICIOS EN MIS ACTIVIDADES DIARIAS
- ✓ MEDITACIÓN PARA ESCUCHAR MI CUERPO
- ✓ ESTIRAMIENTOS PARA SUBIR MI NIVEL DE ENERGÍA



BENEFICIOS






TEAMRESET14








- ✓ **Mejora tu Energía**
- ✓ **Alimentos nutritivos que te mantendrán activo todo el día.**
- ✓ **Pierde Peso de Forma Saludable:** Plan diseñado para ayudarte a alcanzar y mantener tu peso ideal.
- ✓ **Fortalece tu Sistema Inmunológico:** Alimentos ricos en vitaminas y minerales.
- ✓ **Mejora tu Digestión:** Aprende a comer de manera que tu sistema digestivo funcione de manera óptima.
- ✓ **Desarrolla Hábitos diarios Duraderos:** Estrategias y consejos para mantener un estilo de vida saludable a largo plazo.
- ✓ **Ver tu cuerpo como una maquina:** Identificar tus necesidades, los alimentos que necesita para su correcto funcionamiento y los hábitos diarios que le permiten dar buenos rendimientos.
- ✓ **Conecta contigo mismo:** Conoce tus necesidades, resetea tu mente y descubre tu una nueva realidad.
- ✓ **Asesoría personalizada:** Nuestra health coach estará muy dispuesta y atenta a tu proceso para que logre tus objetivos
- ✓ **Canal de WhatsApp privado:** Se compartirá contenido de valor, experiencias de los procesos, tips y recetas para los miembros del team.
- ✓ **Incremento de Memoria**
- ✓ **Incluir Palabras de Poder para Manifestar Nuestros Sueños y Deseos**



¿QUÉ INCLUYE TEAMRESET14

¿Qué Incluye Nuestro Plan de 14 Días?

-  **Détox Limpieza: Détox Limpieza: Renueva Tu Cuerpo y Mente**
-  **E-book: protocolo, rituales, menú y recetas.**
-  **Plan de Comidas Diario: Menús diarios: desayuno, almuerzo y cena con sus respectivos topping con recetas fáciles y deliciosas.**
-  **Coaching videos**
-  **Guía de Compras: plan de alimentación saludables para tus compras semanales.**

Tenemos un paquete especial para los que quieran realizar la compra de nuestros menús.
-  **Consejos de Nutrición: Información y consejos sobre cómo llevar una dieta equilibrada.**
-  **Ejercicios diarios: Entrenamiento para tus 21 días que te permitirá fortalecer tu cuerpo y mejorar tus hábitos y posturas diarias.**
-  **Videos y tutoriales: Acceso a videos de recetas y tutoriales de cocina.**
-  **Sesiones de Coaching Personalizado: Apoyo y seguimiento continuo por parte de nuestro health coach.**
-  **Domina tus finanzas: Crear hábitos saludables para el manejo de tu dinero.**
-  **Meditación Guiada: Con la guía de nuestra health Coach entraremos en un estado de meditación guiado que te permitirá entrar en paz y armonía con tu cuerpo.**
-  **Limpieza de Parásitos**

ÚNETE AL TEAMRESET14

By Briany

Únete a nuestro canal privado de **Telegram** para recibir contenido exclusivo, novedades y recursos:

<https://t.me/+z0HUvFvpuUZkNTVh>



@teamreset_co
www.teamreset.club

