



## MES DEPURATIVO

1 mes de transformación personal



*“Lo que quieres convertir en un hábito, debe conectarte con algo que realmente te motive. Solo se pueden crear con aquellos objetivos y valores con los que te sientas alineado”*

El concepto principal del mes depurativo es TU SALUD, enfocado en que puedas organizarte durante 1 mes (4 semanas) teniendo semanalmente tu menú y recetarios. Aprender a ordenarte y conocer nuevos alimentos, usos. Bases de alimentación, yoga y pranayama.

Si ya estás en el camino de la nutrición saludable vas a poder profundizar en tu proceso, y si quieres darle un giro a tu nutrición es ideal para que puedas empezar. Más de 21 días porque es lo mínimo (21) necesario para que puedas generar cambio en tu sangre, órganos, depurar toxinas de tu cuerpo físico y mental. SOLTAR.

*“La aplicación de la conciencia, en cualquier forma, a través de cosas tales como la determinación, la disciplina, las buenas intenciones y la atención, tiene el poder de crear el cambio. Donde ponemos la ATENCIÓN es ahí donde logramos que algo se haga realidad y crezca.”*

### CAMINO A TRAVÈS DE:

1. Un CUESTIONARIO NUTRICIONAL INICIAL (anamnesis) para luego poder armar y que recibas el MENÙ ADAPTADO PARA VOS: esto es una planilla de ingreso que UNOS DIAS ANTES DE COMENZAR EL MES, te voy a mandar por mail, así puedo tener en detalle los datos que necesito sobre tu salud actual. Y guiarte de acuerdo a eso. ON LINE. TODO EL PROCESO ES ON LINE, LO HACESMOS POR

**Lic. Georgina Kuttel – Nutrición y Cocina Natural. Yoga. Ayurveda.**

MAIL Y GRUPO DE WASSAP. POR ESOS MEDIOS RECIBIS TODA LA INFO!

2. Menú semana a semana que vas a recibir por mail con las respectivas recetas para que puedas cocinar y organizar tu semana, claro muy sencillo. Y TE QUEDAN LUEGO 4 RECETARIOS!! Para siempre tu recetario natural y de salud.
3. Aprender a cómo poner tu metabolismo en orden (según como estés guiarte en horarios según tu edad, clima, horas del día)
4. Recomendaciones nutricionales si tenes algún síntoma de salud. Hay un esquema base de reglas que vamos a compartir todos, y luego va a ser adaptado a cada persona: por ejemplo, si alguien tiene hipotiroidismo o hipertensión...sobrepeso, fibromialgia etc.; tendrá cada uno su individualidad. Y se transita en grupo, unidos en un propósito común que es querer tener mejor salud y soltar – ordenar el organismo.
5. Acceso a compartir virtual en grupo wassap de lo que te vaya pasando: y yo que te voy a ir respondiendo y acompañando. Vamos a compartir un grupo virtual con las personas que formemos parte de este proceso. Al ser un grupo VIVO, es decir en constante transformación y movimiento nos acompañamos. EL CUPO ES LIMITADO. Y podes cualquier duda individual mandarme mensaje por privado.
6. ENTRA: una “bomba” de nutrientes y salud, SALE no sabemos que! “Tiene un piso, pero no un techo...” depende de vos.
7. Video de serie de yoga para hacer en tu casa e indicaciones de ejercicios de pranayamas.
8. Libros digitales que ayuden tu proceso.
9. Videos sobre limpiezas simples de la medicina ayurveda.

**Valor:**

- 1) 4030 pesos el mes completo

**Lic. Georgina Kuttel – Nutrición y Cocina Natural. Yoga. Ayurveda.**

- 2) 3500 pesos: PACIENTES ACTIVOS EN PROCESO DE CONSULTA AL MOMENTO DE INSCRIBIRSE, (en proceso en este año 2020). No valido pacientes que no están HOY en proceso conmigo esta bonificación. O que han realizado alguna consulta en otros momentos.
- 3) 3100: quienes ya hicieron al menos 1 vez el proceso MES DEPURATIVO.

¡ABRAZO! Georgina.

**Algunos testimonios de participantes de Mes depurativo:** muchos son pacientes que lo hacen y se siguen re descubriendo en este camino, otros comienzan este camino de salud con este proceso:

*"...Vuelvo a insistir en los cambios no sólo físicos, si no de movimientos de emociones... pero como que algunas cuestiones que hace tiempo las tengo dando vueltas, como que van tomando forma... me siento bien, siento como que me escucho a mí... y estoy segura que esto es por la alimentación... somos lo que comemos!!!!!!!!!!!!!!..." Yanina D.*

*"...Mi metabolismo funciona bien, evacuo a diario, duermo bien cada noche y no me aqueja ningún dolor. ESTOY MUY AGRADECIDA CON EL PROCESO Y CON TU ACOMPAÑAMIENTO." Milagros D.*

*"...Muy cómoda con mi cuerpo... liviana... ágil ¡!!Planteándome nuevos desafíos... Hermosa semana para mi ¡!!!!Agradeciendo al universo por ésta oportunidad... literal ¡!Gracias Georgina Kuttel por cruzarte en mi vida ¡!!!Gracias gracias gracias ¡!!!!!" Análía P.*

*"...Me encontré con recetas que me hicieron mucha ilusión. Esta semana me gustó muchísimo, no eché de menos no estar a dieta! Muchas gracias por todo Georgi! Estoy descubriendo una manera diferente de comer y me gusta mucho." Cintia S. (España)*

*"...Más decidida con el cambio de alimentación que estoy haciendo..."*

ME SENTI CON MUCHA MAS ENERGIA... COMO QUE UN MOTORCITO SE HUBIESE PUESTO EN MARCHA, QUE ME PUEDO ENCARGAR DE TODO PERO SIN QUE ME ABRUME, DE MANERA MAS TRANQUILA, MAS RELAJADA.

*Como que tuviera más los pies en la tierra... y aun en sentido real cuando estoy parada preparando mis alimentos..."* Silvina I.

*"...Muchas gracias por todo! La verdad estas semanas han sido retadoras pero al ver los resultados y como me siento con esta alimentación estoy muy contenta y queriendo implementar esta alimentación en mi vida diaria. Me has dado nuevas y muchas opciones para variar..."* Lourdes C. (Ecuador)

*"...Seré tu testimonio siempre, gracias por lo que hiciste en mi corazón."* Angélica M. (Ecuador)

*"...Me siento feliz y bien...pero lo más importante es que deje de fumar hace ya más de 2 semanas y siempre que deje fue un suplicio. Con esta manera de encarar la vida...jamás extrañe ni me angustie. Estoy agradecida por tanto!!"* Guadalupe A. (CABA)

*"...Quería agradecerte por este mes de aprendizaje. Entendí que si no hubiese sido por darle atención a mi cuerpo, no hubiera logrado mover estructuras emocionales profundas, viejas y que no me daba cuenta que estaban. No me alcanzan las palabras para agradecerte la propuesta, el acompañamiento, la paciencia y el amor porque también descubrí en este proceso que el amor es la verdadera fuerza transformadora."* Natalia Paez – (Colombia).

*"En mi caso necesitaba de un cambio.....síndrome metabólico y pre diabetes; y este mes me sirvió enormemente para pensar en otro camino sanador y consciente. Mi glucemia estaba en 110 con medicación inclusive y ahora está en 85/90. Así que mi objetivo principal*

*está cumplido, y como plus aprendí mucho, tanto de ustedes como de mí en mi proceso". Pamela M. (San pedro)*

Podes ver más testimonios en mis redes!! Instagram - Testimonios

---