Weightloss-content

2

# SUBJECT: Asi es como comenzaras a vivir una vida mas saludable!

## La Salud es Riqueza, NO la desperdicies!

Hola,

Como has estado hoy? Espero que tu día este siendo agradable y saludable!

Hablando de saludable, que tipo de vida pudieras tu decir que estas llevando? Son las comidas rápidas o las cargadas de azúcar parte importante de tu dieta? Si la respuesta es si, entonces debo decirte que definitivamente estas llevando un patrón de vida no muy saludable.

Conoces el Viejo dicho que reza: “Eres lo que comes? Sabes lo que eso significa? Significa que cualquier cosa que tu consumas se manifestara por si misma en tu cuerpo. Si comes una gran hamburguesa con papas super grandes, refresco y papas fritas, entonces vas a lucir como tal!

Consumiendo este tipo de comidas estas paulatinamente destruyendo tu cuerpo tanto mental como físicamente. Cuando comienzas a recorrer el camino de mejorar tu salud, ya entiendes que lo que comes es extremadamente importante. Necesitas entonces saber que incluyes y que no en tus comidas y allí es donde yo puedo ayudarte!

Yo estaré compartiendo contigo información valiosísima en mis próximos correos para ayudarte a prepararte para la larga carrera saludable.

No te preocupes, no voy a aburrirte con largas y aburridas historias.

Hasta entonces, mantente segura y cuidate!

Saludos!,

Ashley Deforg