Weightloss-content

5

# SUBJECT: 70% de tu Salud depende de esto!

## Comienza a preparar tu propia comida!

Estimada amiga,

Como siempre soy yo, Ashley y hoy voy a explicarte el porqué debes aprender a cocinar tu propia comida. Espero la info sobre la cocina metabólica te haya dado valiosa información.

Saber lo que comes es tan importante como ser capaz de cocinar lo que comes, especialmente cuando estas comenzando a mejorar tu salud. Necesitas entonces aprender a preparar comidas así como comenzar a desarrollar hábitos alimenticios saludables.

Existen muchos sitios donde puedes ir y tomar clases de cocina, no tienes que convertirte en un chef, pero al menos saber cómo cocinar comida saludable será un largo camino.

Incluso si te la pasas en el gimnasio pero no comes adecuadamente, tu cuerpo no obtendrá los nutrientes y minerales necesarios para estar saludable. Casi todos los “Gurús” están de acuerdo que con la finalidad de obtener un cuerpo saludable, el 70% depende de lo que tu comas.

Si deseas conocer más sobre la importancia de incorporar platillos saludables a tu dieta y un buen régimen de ejercicios, espera mi próximo correo.

Hasta entonces, mantente saludable y cuídate!

Saludos,

Ashley Deforg