

YO

ME COMPROMETO A:

DURANTE LOS SIGUIENTES 30 DÍAS EN "TE HAGO SEXI"

LOS 10 PASOS DIARIOS PARA CUMPLIR CON TU COMPROMISO

1 Tomar un vaso de agua fría justo después de despertar

Esperar mínimo 10 min

2 Tomar otro vaso de agua con vinagre de manzana

Esperar mínimo 5 min

3 Preparar jugo de vegetales (con la frecuencia dependiendo el tipo de persona que eres)

Esperar mínimo 15 min

4 Desayuno con la distribución 3x1

5 Tomar agua durante el día para llegar a tu cantidad recomendada

6 Almuerzo con la distribución 3x1

Esperar 1-2 horas

7 Tomar cucharada de aceite de coco. Puedes pasarlo con un vaso de agua.

8 (Solo para personas tipo 1) Tomar otro jugo de vegetales.

Esperar mínimo 15 min

9 Cena con la distribución 3x1

10 Publicar una foto con toda tu ingesta diaria (comidas, snaks y extras) en el grupo privado de facebook

TE
HAGO
SEXY



www.tehagosexy.com/th/

 [pedrobarrios_](https://www.instagram.com/pedrobarrios_)