

TE ACOMPAÑOTE ACOMPAÑO EN TU CAMINO ?

Lo que aprendí en mis momentos
más difíciles puede ayudarte a
mejorar tu relación con la comida
y con tu cuerpo.



Hola bonita,

Sé lo frustrante que puede ser... Esa **grasa abdominal** que aparece en la perimenopausia y la menopausia y que parece no moverse, aunque cuides lo que comes o hagas ejercicio.

Yo lo viví en mi propio cuerpo, y entendí que no se trata de hacer dietas más estrictas, sino de encontrar apoyos que realmente acompañen en esta etapa.

Tres cosas me han ayudado mucho:

👉 Un ayuno sencillo de 12h.

No es nada complicado: basta con dejar pasar unas 12 horas entre la cena y el desayuno. Eso ayuda al cuerpo a descansar, equilibrar hormonas y a que empiece a usar grasa como energía.

👉 Dar más importancia a la proteína.

Después de los 40 necesitamos más proteína para mantener el músculo, que es nuestro mejor aliado para mantener el metabolismo activo. A mí me funciona incluir pescado, huevos, legumbres... y a veces proteína en polvo cuando no llego.



Sabías que...
Una cápsula de
Tëgreen equivale
a 7 tazas de té verde.

Este té verde.

Me gusta porque en una cápsula tienes el poder antioxidante de **7 tazas de té verde**, y lo que yo noto es:

- ✨ Menos hinchazón.
- ✨ Más energía durante el día.
- ✨ Ese “empujoncito” para que el cuerpo empiece a movilizar la grasa abdominal.
- ✨ Y además, la piel se ve más luminosa.



👉 Este té verde.

Y un detalle importante: **no contiene teína**. Eso significa que no altera el sueño ni las hormonas, algo muy valioso en esta etapa en la que necesitamos cuidar más que nunca nuestro descanso.

Ahora lo puedes conseguir con un **20% de descuento** ❤️



Si estás en España, aquí tienes el enlace directo

para adquirirlo con **un 20% de descuento.**

clicka aquí

Si estás **fuera de España**,
mándame un WhatsApp y te paso
el link de tu país para que lo
puedas adquirir con descuento.

➡  **Envíame un wats app**

Envíame un wats app !



Gracias por estar aquí. Es un honor poder acompañarte en este viaje.

Con cariño y gratitud,
Susanna Gómez de Haas
Experta en NutriBelleza



Website | Instagram | WhatsApp

Susanna Vida Plena

Catalunya 17250 Spain, Gerona
España

You received this email because you signed up on our website or made a purchase from us.

[Unsubscribe](#)

