

# 7 Consejos Esenciales para reducir el malestar abdominal

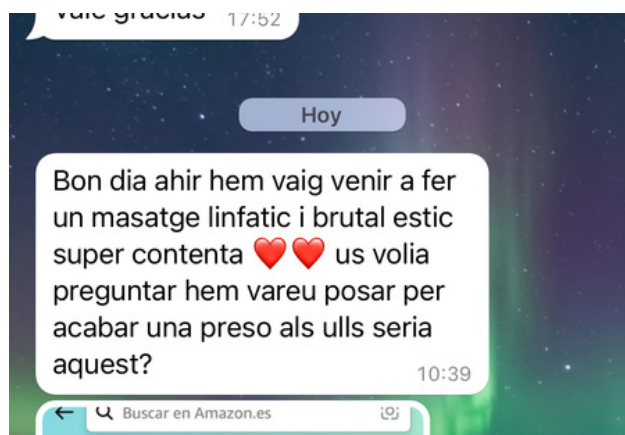


## ¿Estás cansada de las dietas que no funcionan?

¿Lista para ver resultados reales? Hemos preparado algo que no querrás perderte."

## Nuestro tratamiento reductivo no solo te ayudará a reducir centímetros en tu abdomen

Sino que también mejorará tu bienestar general. Olvídate de las molestias y siéntete más ligera y saludable.

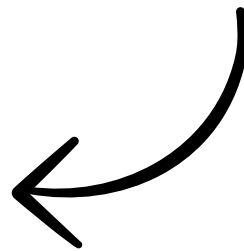


# 1. Mantén una Alimentación Saludable

*Incluye una variedad de alimentos en tu dieta, centrándote en frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros (integrales). Evita dietas extremas y opta por cambios sostenibles que te ayuden a mantenerte saludable.*



*Con la compra de nuestro pack VIP, te regalamos una guía con más de 15 páginas donde te detallamos todo lo que necesitas*



# 2. Hidrátate Adecuadamente

*Beber suficiente agua es fundamental para tu salud general y para el proceso de pérdida de peso. Intenta consumir al menos 2 litros de agua al día y sustituir bebidas azucaradas por agua o infusiones. Lo ideal es añadir algún diurético*



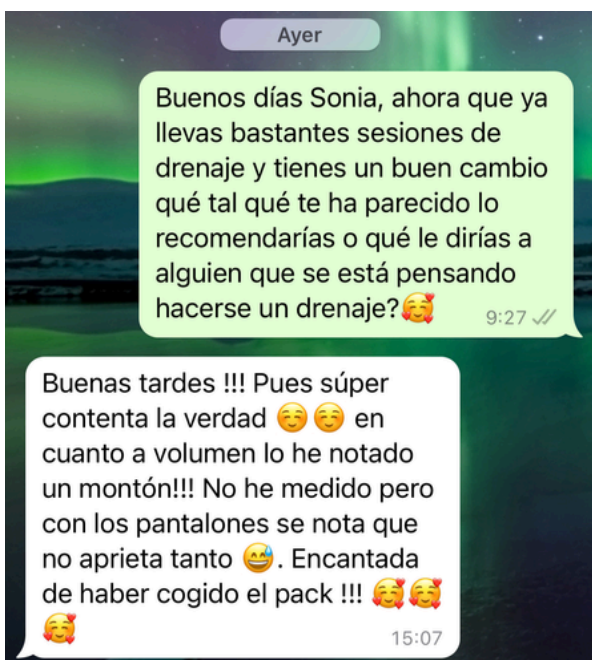
*Para nosotras este es uno de los mejores, el precio unitario con 12 ampollas son 62.4€  
Adquiriendo el pack de 2 tienes un 10% de descuento : 112.30€*

*Y si es primera compra tienes 20€ de descuento adicionales  
Para clientas que ya han comprado antes tenemos vales para añadir de 5€*



# 3. Establece Metas Realistas

*Define objetivos alcanzables y específicos. Decide cuánto peso quieres perder o qué áreas deseas tonificar, y establece un plazo razonable para lograrlos. Esto te ayudará a mantenerte motivada.*



*Los cambios en las fotos aveces no son tan impresionantes como las sensaciones que tu misma puedes experimentar en la ropa o en el bienestar de tu cuerpo*



# 4. Incorpora Ejercicio Regularmente

*Haz del ejercicio una parte integral de tu rutina diaria. Combine ejercicios cardiovasculares (como caminar, correr o nadar) con entrenamiento de fuerza para maximizar la quema de grasa y tonificación muscular.*



*Caminar mínimo 30 min no solo te añadira muchismas mejoras corporales sino que te sentirás mejor y mentalmente más descansada y desconectada*



# 5. Evita el Estrés

*El estrés puede sabotear tus esfuerzos de pérdida de peso. Dedicar tiempo a actividades que disfrutes, como meditar, leer, practicar yoga o hacer hobbies que te relajen.*



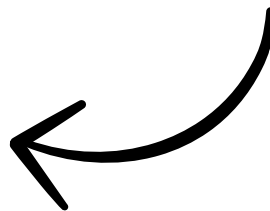
*Te recomiendo muchísimo la lectura en general y sobretodo de este libro, para que entiendas la gran importancia de los pequeños cambios*



# 6. Descansa lo Suficiente

*Dormir bien es crucial. Asegúrate de dormir entre 7 y 8 horas cada noche. La falta de sueño puede afectar tus hormonas y aumentar la sensación de hambre.*

*Intenta comer mínimo 1h antes de dormir y sobretodo antes de irte a dormir introduce hábitos saludables como dejar las pantallas, escuchar música relajante, añadir humidificadores con lavanda o leer*



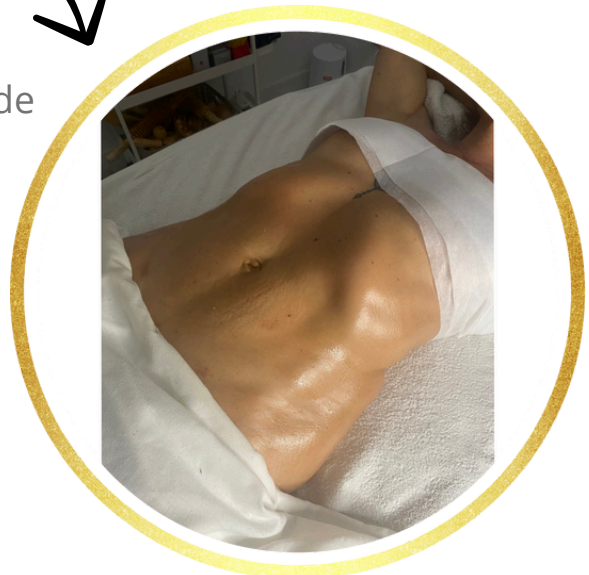
# 7. Haz Seguimiento de Tu Progreso


*Mantén un registro de tu alimentación y ejercicio. Esto no solo te ayudará a ver tus avances, sino que también te permitirá ajustar tu tratamiento según sea necesario. Puedes usar aplicaciones o un diario físico para facilitar esto.*

*Con nuestros packs siempre realizamos fotos de antes y después de cada sesión  
Pero con nuestro pack VIP vas un paso mas lejos, realizamos medidas en cada sesión, fotos y pesamos*



Antes y después de 1 sesión





# Estás a un solo mensaje de empezar con tu cambio

## *Aquí tienes tu guía gratuita: '7 Consejos Esenciales para Potenciar Tu Tratamiento Reductivo*

Si cumples alguna de estas condiciones **NO ES PARA TI:**

- Si eres una persona conformista.
- Si eres de las que siempre ponen excusas y se quejan de todo, sin luego actuar.
- Si eres de las que solo piensa que 'ami no me va a funcionar', 'yo soy diferente'
- Si eres de las que está cerrada a nuevas ideas.
- Si eres de los que no se toma en serio su salud y no está dispuesta a hacer lo que haga falta para mejorarla.

Si estás fuera de este grupo puedes reservar tu sesión de drenaje

# Quiero enseñarte algunos testimonios de gente que sí cumplía con los requisitos

Antes  
primera  
sesión



Antes 7ma  
sesión



En este caso se realizó las primeras 5 sesiones 1 por semana y ahora el mantenimiento cada 3 semanas aprox

Aquí vemos que los resultados no vuelven en horas a su estado original sino que se van quedando en el cuerpo . Lo más importante no es el antes y despues en una sesión sino el cambio acumulado

Antes 1era  
sesión



Antes 2nda  
sesión



En este caso se realiza 1 sesión cada 3-4 semanas



# ¡RESERVA YA!

Imagínate que el resultado de alguna de las anteriores fotos es el tuyo. Muchas de nuestras clientas han tenido experiencias transformadoras y me encantaría que tú también pudieras vivir algo similar.

Nos encantaría que formes parte de nuestra familia y que te sientas segura y apoyada en cada paso del camino.

*Pero recuerda,  
cada cuerpo y cada  
persona es un  
mundo.*

Cada una tendrá un  
proceso y este no  
es mejor ni peor  
que el de ninguna  
otra, es el tuyo

Pero en tus manos esta que el  
resultado sea mejor o peor, que  
el resultado sea mas rápido o  
mas lento según tus habitos y lo  
que ayudes a tu cuerpo a  
mejorar.





**Gracias por llegar hasta el final**



**Adara Essence Estetica**

+34 686 32 48 95

@adara\_essence\_estetica

info.adaraessence@gmail.com

www.adaraessenceestetica.com