

## Que es un fin de semana depurativo:

Es vivir una experiencia en un lugar lleno de paz donde podrás reflexionar descansar y divertirte en diferentes actividades, hacer amigos nuevos, y dedicar tiempo para ti mismo. Este retiro depurativo te brindara tiempo y espacio para que puedas volver a conectarte contigo mismo, abrir tu corazón, relajar tu mente y renovar tu espíritu. Definitivamente llegara otra persona a casa.



Nos ubicamos en la montaña a 5 minutos de Blue Ridge GA en un lugar inspirado por la naturaleza lleno de mucha energía donde se respira paz y donde te desconectaras del mundo exterior, para pasar un fin de semana único de alimentación sana ecológica, y recargándote de emociones nuevas, que cualquier persona quisiera tener en un momento de su vida.



**Adriana Campos** Se formo como Health Coach en el Instituto de Integrative Nutrition en NY. Obtuvo un Master de cocina Vegetariana crudivegana en la escuela vegetariana de Ana Moreno en Madrid España. Imparte talleres presenciales, y coaching de sanos hábitos para una vida saludable online. Instructora de cocina y creadora del retiro fin de semana Depurativo en Atlanta GA.

**Seguro que ya has oído hablar de la depuración del organismo, de sus beneficios y de cómo se hace, así que a lo mejor solo te queda una duda:**

### ¿Yo la necesito?

**Me alegra que te hagas esa pregunta! Señales de tu cuerpo que te indican que necesitas una depuración.**

## Cuando saber que necesitas una depuración ?

### Estas son algunas de las señales:

Siendo una persona sana, con las que tu cuerpo te indica que tienes "los filtros sucios":

1. Estás más cansado de lo habitual
2. Te sientes embotado, sin claridad mental
3. Notas que digieres peor los alimentos, tienes gases, la lengua sucia, estreñimiento...
4. Tu piel está opaca y sin brillo .Tienes dolores musculares o articulares, notas los músculos con sobrecarga y más rígidos de lo habitual, has perdido flexibilidad.
5. Tu estado anímico es "irregular": estás triste sin motivo, irritable, nervioso... puede que incluso seas consciente, pero no lo puedes evitar.
6. Te has notado un par de libras debido a la alimentación o al sedentarismo invernal y no entras en la ropa.

### MUCHOS PROGRAMAN FALLAN!!

Por eso SALUVIDABLE ha creado esta fenomenal experiencia vivencial que te dará ese empujón para entrar en este maravilloso mundo de alimentación viva que llenara tu vida de energía y vitalidad.