

BONO 2

Acceso Directo a mi WhatsApp
Personal

Para resolver tus dudas
siempre que lo necesites

Este bono te ofrece un acompañamiento cercano y personalizado. No estás sola en este proceso: podrás recibir orientación directa para seguir el protocolo Truco BariGel con más seguridad, claridad y constancia desde el primer día.

Cómo usar el soporte correctamente

Saber cómo y cuándo comunicarte hace que el acompañamiento sea mucho más efectivo. Aquí te explicamos cómo aprovechar al máximo este recurso para avanzar con confianza.

¿Cuándo escribirme?

Cuando tengas una duda sobre el protocolo, necesites ajustar algo en tu rutina o simplemente quieras confirmar que vas por buen camino. No esperes a sentirte perdida: escribe cuando surja la pregunta.

¿Qué tipo de dudas puedo resolver?

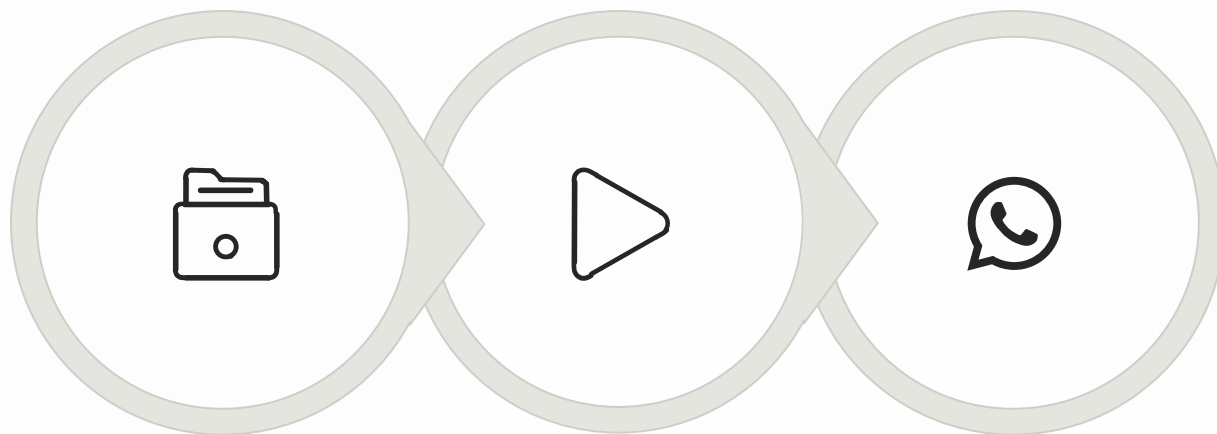
Preparación de recetas, horarios, ingredientes, sustituciones, adaptación a tu rutina y cualquier obstáculo que encuentres al seguir el protocolo. Todo lo que te frene, lo resolvemos juntas.

¿Cómo aprovecharlo mejor?

Sé específica en tus mensajes: menciona en qué paso del protocolo estás y qué necesitas. Así podré darte una respuesta clara y personalizada de inmediato.

Primeros pasos después de la compra

Recibir el acceso puede sentirse abrumador si no sabes por dónde empezar. Este módulo te guíapaso a paso para que organices tus materiales y comiences con claridad y motivación desde el día uno.



Revisa
materiales

Módulo de
Inicio

Guardar en
WhatsApp

Guardar el número de WhatsApp desde el primer momento te permite escribirme sin demora cuando surja cualquier duda. No dejes para después lo que puedes resolver hoy: el acompañamiento está disponible para ti.

Dudas frecuentes sobre Truco BariGel

Las preguntas más comunes, respondidas de forma rápida y clara para que no te detengas en el camino.

Preparación

Cómo preparar las recetas del protocolo, tiempos de cocción y consejos para que queden deliciosas y prácticas.

Horarios

Cuándo comer, cuántas veces al día y cómo distribuir los alimentos para obtener los mejores resultados.

Ingredientes

Qué puedes usar, qué sustituir y cómo adaptar las recetas con lo que ya tienes en casa.

Constancia

Cómo mantener el ritmo incluso en los días difíciles y qué hacer si te desvías del protocolo.



Cómo adaptar el protocolo a tu día

El protocolo Truco Bari Gelfue fue diseñado para la vida real. No importa si trabajas fuera de casa, tienes hijos, poco tiempo o una rutina impredecible: siempre hay una forma de hacerlo funcionar para ti.

Para mujeres con rutina corrida

Te enseño a preparar comidas con anticipación, elegir opciones rápidas y mantener el protocolo sin que tu agenda se convierta en un obstáculo.

- Recetas express de 15 minutos
- Batch cooking para la semana
- Opciones para llevar al trabajo

Para mamás, trabajadoras y multitareas

Integrar el protocolo a tu vida familiar es posible. Aprenderás a adaptar horarios, involucrar a tu familia y cuidarte sin descuidar a los tuyos.

- Adaptaciones para comer en familia
- Estrategias para no saltarte comidas
- Motivación para los días más intensos

Acompañamiento para mantener el enfoque

Los primeros días son los más importantes—y también los más difíciles. Este módulo te brinda el soporte emocional y práctico que necesitas para no rendirte cuando la motivación baje.



Mensajes de motivación

Recibirás palabras de aliento y recordatorios personalizados para mantenerte enfocada en tus objetivos, especialmente en los momentos de mayor tentación o cansancio.



Seguimiento básico

Un acompañamiento ligero pero constante que te ayuda a revisar tu avance, celebrar tus logros y ajustar lo que sea necesario sin presión ni culpa.



Incentivo para continuar

Estrategias simples para reconectar con tu propósito cada vez que sientas que quieres abandonar. Porque cada día que continúas es un paso más cerca de tu meta.



Recuerda: No estás sola en este proceso. Tienes acceso directo a mi WhatsApp para resolver cualquier duda, en cualquier momento. ¡Escríbeme cuando lo necesites!