

LA PRIMERA AGENDA QUE TE CAMBIARÁ LA VIDA

Y NO, NO ES POSTUREO

RECETAS

ENTRENAMIENTOS

MEDITACIONES

TRUCOS Y CONSEJOS

JESSICA
GARCÍA

COACH PSICONUTRICIONAL Y
ENTRENADORA PERSONAL

60K EN INSTAGRAM



Agenda saludable 2021

- Tamaño cerrada: 15 x 21 cm.
- 288 páginas.
- Elige la encuadernación: rústica cosido hilo con tapa blanda y solapas o tapa dura o encuadernación Wire-O.
- Impresión 4/4.
- Interior papel offset de 90 g y cubiertas en estucado de 300 g, plastificado mate 1/C.



¡Personalizable con el
logo de tu marca!



Recetas, rutinas,
entrenamientos,
meditaciones y trucos
de **@jessicagarciabyb**
con vídeos y playlists



**WRAPS
CRUDIVEGANOS
MULTICOLOR**



2 hojas de col rizada
3 cucharadas de hummus
Un puñado de lombarda rallada
1/2 zanahoria en tiras
Unas tiras de pimiento amarillo y rojo
Unas rodajas de aguacate
Un puñado de cilantro picado
3 aceitunas negras

PARA LA SALSA
1 cucharadita de tahín blanco
1 cucharada de agua
1/2 zumo de limón
Comino en polvo
Pimienta negra
Ajo en polvo
1 cucharadita de sirope de agave

#cocinaconamor

RECETA EXTRA
Reservar con protección



- Unta el hummus en una de las hojas de col.
- Coloca una esquina de la otra hoja de col encima del hummus, para que se pegue. Así obtendrás una gran hoja de col.
- Pon todos los ingredientes sobre la mitad untada con hummus.
- Enrolla poco a poco, con cuidado, hasta formar un wrap.
- Para la salsa: mezcla todos los ingredientes y agrégala por encima.

#COCINACONAMOR

DIFICULTAD 

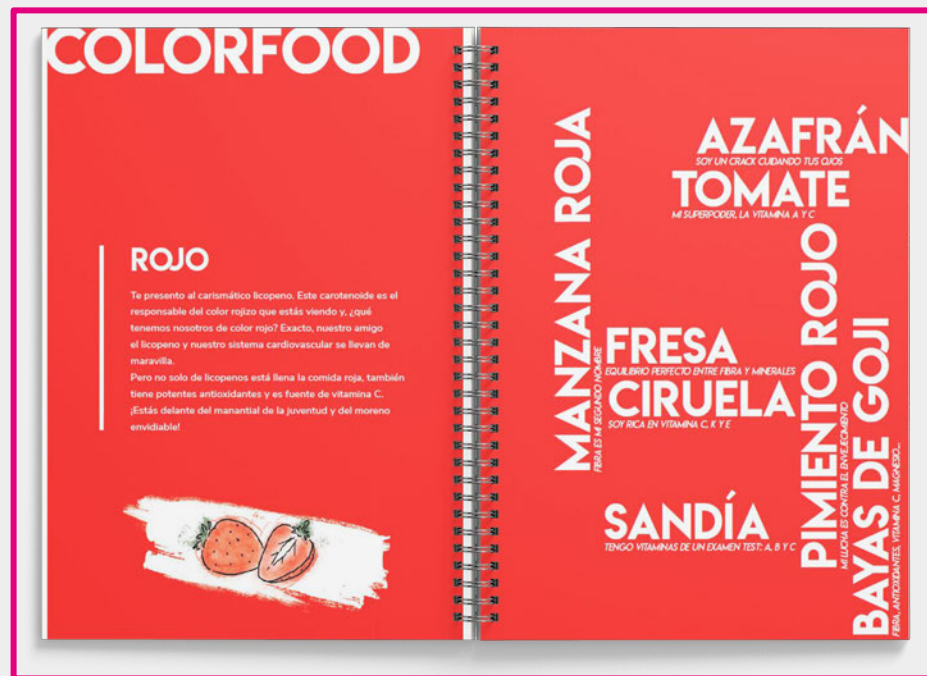
PROBADOS
Consigue un montón de premios. Ve a las instrucciones.

4 días por página y maxi espacio para los domingos

día de entrenar, cocinar y meditar



Curiosidades saludables sobre el color de los alimentos





¿HABLAMOS?

marketing@cgalborada.com

916 16 97 62