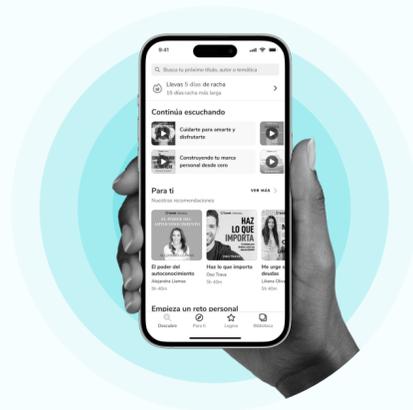


Bienvenidas al reto de Tu ciclo es TU SÚPER PODER



Aili Castro

Nutricionista con maestría en nutrición humana y especialidad en hormonas y fertilidad, con más de 13 años de experiencia.



La app #1 de audiolibros de crecimiento personal en español.

Este no es solo un reto, es una inmersión de 7 días al fascinante mundo de la productividad femenina.



En estos 7 días voy a entregarte todas las herramientas que necesitas para **usar tus hormonas a tu favor**, potenciar tu productividad y mantener constancia con los hábitos. Al finalizar este reto, habrás ganado el conocimiento que necesitas para aprovechar el super poder de ser mujer.



Al unirme a "Tu ciclo es tu super poder", te comprometes a dedicar **1 hora al día para ampliar tu conocimiento** en relación con tu ciclo menstrual, la productividad & los hábitos.

Yo me comprometo a entregarte diariamente la información que necesitas a través de la comunidad de Whatsapp para embarcarte en este viaje.



Tú te comprometes

A dedicar 1 hora al día para ampliar tus conocimientos en relación con el dinero.



Yo me comprometo

A compartirte la información que necesitas para embarcarte en este viaje.

¿Estás lista para potenciar tu super poder?

Aquí te dejo un pequeño adelanto de los temas que trabajaremos en estos 7 días:



Día 1
El ciclo de tu productividad

🕒 51min



Día 2
Cuidarte para amarte y disfrutarte

🕒 22min



Día 3
Soltando el estrés

🕒 57min



Día 4
Convirtiéndote en el CEO de tu vida

🕒 48min



Día 5
La clave para lograr tus metas: gestiona tu energía, no tu tiempo

🕒 1h 6min



Día 6
Habitando mi cuerpo

🕒 1h 18min



Día 7
El ejercicio es para todos

🕒 32min



Recomendación post reto

El arte de dormir bien: Cómo mejorar tus noches para transformar tu vida

🕒 1h 9min

Las siguientes instrucciones las recibirás por **correo electrónico** 💕