

Sculpt & Flow Summer

GUÍA

Bienvenido y enhorabuena por estar aquí. Si me estás leyendo es porque has decidido invertir en tu bienestar vayas donde vayas este verano. Aquí te dejamos una guía para que puedas organizar tus sesiones y disfrutes de este maravilloso pack.

El objetivo es que cada semana podáis hacer una sesión de yoga y otra de barre. Podéis alternar en función a lo que os pida el cuerpo esa semana.

SCULPT	YOGA	BARRE
SEMANA 1	Meditación Metta	0. Booty
SEMANA 2	Yoga Restaurativo	0. Core
SEMANA 3	Meditación: Para	0. Arms
SEAMAN 4	Yoga Matinal	0. Total Slow
SEMANA 5	Yoga Nidra	Combo 0 (booty, core y arms)
SEMANA 6	Power Hacia el Ave del Paraíso	1. Booty

FLOW	YOGA	BARRE
SEMANA 7	Dejar ir	1. Core
SEMANA 8	Power Vinyasa	1. Arms
SEMANA 9	0. Total Slow	1. Total Slow
SEAMANA 10	Combo meditación + yoga suave	Combo 1 (booty, core y arms)
SEAMANA 11	Combo Meditacion + yoga dinámico	Mezcla combo 0 y 1

Sculpt & Flow Summer

RECETAS

4 recetas frescas y nutritivas para saborear el verano.

Crema fría de espárragos:

Triturado de espárragos blancos con guisantes, ideal para servir con lascas de salmón ahumado o queso.

Ensalada de quinoa y verduras: *Base de quinoa lavada con dados de aguacate, huevo duro, tomate, pepino, manzana y un toque de menta.*

Calabacines rellenos: *Barquitas de calabacín hechas al horno, rellenas de queso ricota, verduras o atún.*

Helado de plátano y frutos rojos: *Consiste en triturar plátanos maduros previamente congelados junto con frutos rojos y yogurt natural, añade cacao en polvo puro o canela hasta lograr una textura cremosa*