

andrea
in motion

RECÁRGATE



[@ANDR3AINMOTION](#)

www.ANDR3AinMotion.com

¡Hola soy Andrea!

¡Que gusto tenerte aquí!

¿Te sientes cansada todo el tiempo?
¿Sientes que el día no te alcanza para todo lo que necesitas y quieres hacer? ¿Te pones objetivos pero estás demasiado cansada para cumplirlos?

¡Mi misión es ayudarte a lograr lo que te propongas y que materialices tus sueños! Somos seres físicos y mentales, por lo que he dividido mis productos en dos secciones: BODY Pillar y MIND Pillar.

Esta guía te ayudará a que tus niveles de energía acompañen a ese "mindset" de lograr tus objetivos. ¿Como puedo fijarme metas si mi cuerpo energéticamente no me acompaña?

Sé que hacer cambios no es fácil, pero tampoco imposible sobre todo si estás decidida. Si estás leyendo esta dedicatoria sé que estás decidida y tendrás los resultados que quieres siguiendo estas recomendaciones.

Con cariño,

Andrea Durán O.



Estrés, entre los principales drenantes de energía

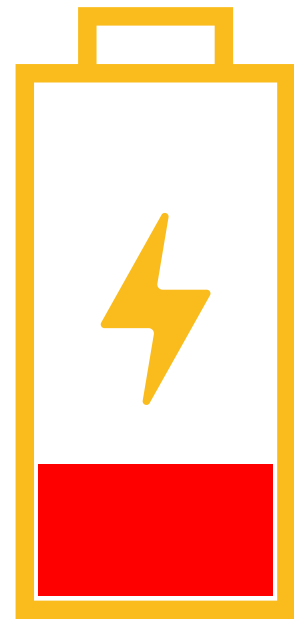
01 ECONOMIAS “TONTAS”

A veces queremos ahorrarnos un poquito más de dinero pero ¿a costa de qué?. Hay ahorros que valen la pena y otros que son “economías tontas”. Debemos analizar si hemos caído en ellas sacrificando nuestra energía productiva. Te recomiendo hacerlo cada 6 meses como un “check” rápido de si te has mantenido o no sin caer en ellas.

La idea de este análisis no es castigarnos ni auto criticarnos, sino más bien de ser prácticos y tomar acción a favor de nuestra energía productiva.

Te pongo un par de ejemplos de estas “economías tontas” que te ayudarán a poner en perspectiva si has caído en ellas o no:

Ejemplo 1: Manejar dos horas y media para llevar y recoger a los niños al colegio para ahorrarme el valor del transporte. Por ahorrar \$XUSD estoy perdiendo literal 2 horas de



productividad que no voy a recuperar.

Piensa todo lo que podrías haber hecho en esas 2 horas. Adicionalmente a la productividad y el tiempo “literal” “perdido” tienes el desgaste del “corre y corre”, tráfico, que te atrasaste por algún motivo y vas con el corazón en la mano sabiendo que vas a ser la última en recoger a tus hijos. Esos picos de estrés son agotadores, te causan un “bajón” de adrenalina una vez que “pasa la tormenta” y quedas agotada.

Ejemplo 2: Eres dueña de tu propio negocio y te gusta estar en control de todo para cumplir con tus estándares de excelencia en tu servicio y / o producto. Estás en marketing, ventas, recursos humanos... están en todo y así funciona bien. Pero te das cuenta de que el crear el contenido de las redes sociales de tu negocio te toma de 1.5 a



Los principales drenantes de energía: estrés

01 ECONOMIAS “TONTAS”

2 horas al día y encima edición de videos te cuesta un montón. Terminas abombada y sientes que el algortmo es tu archienemigo para luego ir a gestionar el resto del negocio. Podrías contratar una empresa u otra emprendedora que se encargue en la edición de tus videos y te ayude en creación de contenido para tu marca mientras “ganas tiempo” en hacer otras cosas para tu negocio en las cuales tal vez no puedas conseguir un reemplazo porque es lo que te apasiona o lo que da “tu toque”.

CONCLUSIÓN

Estos dos son ejemplos, dependiendo de que estés haciendo o tus motivos aplican pero es para darte un idea de las “economías tontas”.

Básicamente la solución a estas es: invertir dinero en actividades que te roban tiempo y energía productiva para ser más eficiente. Normalmente cuando haces este tipo de inversiones, la recuperas rápidamente y por lo general con creces \$\$\$.

02 LADRONES DE TIEMPO

Los “ladrones de tiempo” son actividades que debemos realizar si o si pero nos “roban tiempo” ya que tiene periodos no productivos. Esto puede ser un causante de estrés (el sentir que estamos perdiendo tiempo) lo cuál como mencionamos en el punto anterior nos provoca un “bajón de adrenalina” haciéndonos sentir fatigados y dejamos de ser productivos.

Ejemplo: Tiempo en el carro a solas. Dependiendo dónde trabajamos o nuestras actividades que tanto debemos movilizarnos. Muchas veces suele ser en los horarios pico en los que más debemos estar en el vehículo. Si esto es algo que te roba la paz por la interminable lista de “pendientes” que tenemos, puedes hacer productivo ese tiempo, de esa forma te sientes “que no pierdes el tiempo”.

¿Que podrías hacer en este ejemplo si eres de la que le causa estrés el período en el carro?

1. Escuchar un audiolibro
2. Llevar anotado las llamadas que tienes pendientes de hacer y aprovechar a hacerlas conectada al bluetooth
3. Escuchar un podcast de tu interés
4. Escuchar música y concientemente desconectar



Los principales drenantes de energía: estrés

02

LADRONES DE TIEMPO

¿Qué podrías hacer en este ejemplo si eres de la que le causa estrés el período en el carro?

1. Escuchar un audiolibro
2. Llevar anotado las llamadas que tienes pendientes de hacer y aprovechar a hacerlas conectada al bluetooth
3. Escuchar un podcast de tu interés
4. Escuchar música y conscientemente desconectar

Conclusión:

Si te anticipas a este detonante de estrés, y buscas una solución... tendrás menos estrés o ansiedad, por lo tanto más energía.

03

APAGAR INCENDIOS

¿Te ha pasado que te das cuenta que muchas de tus actividades en tu día es resolver problemas casuales?

- El foco quemado
- La compu de la oficina que se dañó
- El portón eléctrico que se quemó por los cortes de luz
- El cliente molesto
- La reunión extraordinaria en el colegio

¿Qué podemos hacer para reducir una emoción negativa generada por tanto

03

APAGAR INCENDIOS

contratiempo?

1. Delegar. Tener tus personas para las diferentes áreas con las que puedes contar. Por ejemplo si son problemas de casa podrías, y tienes una persona de servicio que trabaja allí, delegarle cosas como:

- a. Si se quema el foco, cambiarlo.
- b. Dejarle un repuesto de las diferentes cosas que podrían quemarse o necesitan ser reparadas o cambiadas pero que pueda hacerlo sin necesidad de decirte antes de hacerlo.

Delegar te trae un beneficio adicional. La persona a quien le delegas siente que le entregas una responsabilidad importante y que confías en ella. Normalmente va a querer hacerlo bien y ser reconocido por su buena gestión. Por ejemplo en el caso de una empresa o tu negocio propio, al delegar a otra persona se sienten motivados y va a ser un colaborador que va a estar muy pendiente de los siguientes pasos, de como más puede aportar y tu porcentaje de rotación de personal mejorará.

Otro ejemplo de delegar puede ser a los hijos en temas de la casa. Les da mayor



Los principales drenantes de energía: estrés

03

APAGAR INCENDIOS

compromiso y querrán hacerlo bien. Esto también les forja sentido de pertenencia y responsabilidad.

2. Anticipar. No todos los contratiempos son del todo una sorpresa. Por ejemplo si tienes un negocio propio, ya sabes que cada X tiempo debes renovar el permiso de funcionamiento, bomberos, etc lo cuál es algo no del día a día pero que sabemos que debe hacerse ciclicamente y podemos anticipar para dejar con tiempo las cosas listas y volver al 1er paso, "anticipar " para por ejemplo a esa vendedora super pilas del local encargarle todos los documentos para cuando vengan a revisar que ella pueda entregarlos y resolver.

3. Como lo tomo. La forma en que escojo "tomármelo" depende de mí y solo de mí. Hay cosas que nos va a costar un poco más, otras en que será más fácil escoger "mejor". Pero tengamos en cuenta que siempre podemos escoger cómo reaccionar y tomarnos las cosas. Básicamente tenemos dos opciones: Opción 1. Me voy por el camino de la frustración, enojo, ira, tristeza, victimización.

03

APAGAR INCENDIOS

Opción 2. Escojo el camino de la valentía, solución vs victimización, esperanza y ánimo d seguir adelante, automotivación....

CONCLUSIÓN:

Cuando nos anticipamos dentro lo posible y escojo "ver el vaso medio lleno", mis niveles de ansiedad y estrés se reducen. Lo que como comentamos previamente, reduce nuestro desgaste "innecesario" de energía.

04

"HAGO LO QUE ESTOY HACIENDO"

Volvemos al hecho que cuando nos estresamos nos causa mucho desgaste energético. Mentalmente nos sentimos agotados.... y físicamente también. Lo que reduce nuestro desempeño en las cosas que queremos cumplir, sobre todo cuando son un "extra" por ejemplo si no es mi trabajo pero quiero comenzar un negocio propio, mientras sigo en mi trabajo previo, capaz quiero ir organizando todo para mi nuevo negocio... pero si estoy agotada lo más probable es que cumpla con mis obligaciones actuales, que sería en este caso el trabajo con sueldo fijo, y dejo para otro momento este proyecto "extra" porque estoy demasiado cansada hoy para



Los principales drenantes de energía: alimentación y movieminto

04 “HAGO LO QUE ESTOY HACIENDO”

hacerlo. y cuando me di cuenta pasaron semanas, meses, años... y no abrí el negocio nuevo y sigo en el trabajo al que quería renunciar.

Entonces volviendo a este 4to punto si estoy “multitasking” el cerebro debe intentar concentrarse en tantas cosas al mismo tiempo que es difícil no sentirnos después agotados.

“Hago lo que estoy haciendo” es una frase que mi padre (hasta el día de hoy) me repite. Admito que en algún momento de mi vida me fastidiaba que me la repita (amo el multitasking) pero ya “mayorcita” analizándola, por más de que tenga la habilidad de hacer múltiples actividades al mismo tiempo, me doy cuenta que eso resulta agotador.

CONCLUSIÓN:

Ordenar mis actividades por hacer en base a: importancia y urgencia y según eso avanzamos haciendo una actividad a la vez.

04 “HAGO LO QUE ESTOY HACIENDO”

PRO TIP:

Comienza co lo importante. A veces queremos comenzar con “las pequeñas cosas” como por ejemplo contestar mensajitos y mails, pero resulta que cuando nos dimos cuenta han pasado 2 horas en el mejor de los casos y estamos agotados de apagar incendios y no hemos comenzado aún con lo importante.



Los principales drenantes de energía: alimentación

05

ALIMENTACIÓN

Nuestra alimentación debe ir de la mano con nuestras metas. Es decir, el tipo de dieta que llevamos debe ir acorde a los resultados que buscamos.

Hagamos aquí una pausa para hablar de la palabra "dieta". Dieta es una palabra que está como "mal vista", sin embargo lo que quiere decir realmente es un tipo de alimentación. Por ejemplo, podemos llevar: una dieta alta en proteína, una dieta alta en azúcar, una dieta alta en granos, una dieta vegetariana....

Las **3 CLAVES** de alimentación para subir nuestros niveles de energía son:

- COMIENZA EL DÍA "CON PIE DERECHO"

¡Hablemos del desayuno! Como decían las abuelitas es la comida más importante del día, yo te voy a explicar "por qué".

- a. Porque te "marca la pauta" de las siguientes comidas del día. Si comí algo alto en azúcar y mucha harina por ejemplo... el resto del día mi cuerpo querrá este tipo de comidas. Fíjate que normalmente después de comer una rica ensalada no dices "que rica ensalada! ahora quiero una torta mojada de chocolate".

05

ALIMENTACIÓN

Así mismo si comí super dulce y pesado tal vez hasta me robe la motivación de ir a entrenar y dejo mi actividad física para "mañana".

- b. Es la comida que "rompe el ayuno", es decir venimos de muchas horas sin alimentarnos. El cuerpo asimilará rapidísimo lo que le demos en este momento. Así que el desayuno o lo hacemos bien o lo saltamos pero no permitamos que sea una comida alta en azúcar, sólo carbs o escasa en proteína.

- EVITA LOS PICOS DE AZÚCAR

Cada vez que al comer nos perjudicamos teniendo picos elevados de azúcar... ya sabes lo que dicen "todo lo que sube, tiene que bajar", así que sucede exactamente lo que estás pensando: después de un pico elevado de azúcar, viene un "bajón" de azúcar. La palabra bajón lo dice todo, te sientes totalmente bajoneada, sin energía, totalmente agotada y con sueño. ¿has sentido alguna vez esto después del almuerzo? Si tu respuesta es sí, se debe a que la comida generó un pico de azúcar elevado.

PRO TIP:

- Comienza por la proteína tu 1er bocado



Los principales drenantes de energía: alimentación

05 ALIMENTACIÓN

- No bebas tus carbs, al estar líquido el impacto glicémico será más elevado.
AKA acompaña tus comidas con agua o bebidas sin carbs ni azúcar (llámese fructosa, lactosa o cualquier equivalente)
- Asegúrate de que sea una comida balanceada y que no se exceda en carbs porque tendrás un pico de azúcar elevado.

- COME TUS VEGETALES

Los vegetales nos aportan vitaminas y minerales que te harán sentir con más energía.

CONCLUSIÓN:

Nuestra dieta (estilo de alimentación) tiene un impacto directo en nuestro nivel de energía.

Utilicemos la comida como combustible y se convertirá no sólo en energizante sino también en tu medicina.





Los principales elevadores de energía

- **ALIMENTACIÓN**

Como leíste en las páginas anteriores la alimentación juega un rol clave y muy importante para subir tus niveles de energía. Revisa nuevamente los “PRO TIPS” que te incluí. A estos puedes añadirle suficiente hidratación y estás comiendo acorde a tus metas, es decir, comiendo para tener energía para realizar tus proyectos y cumplir todo lo que te has propuesto.

- **MOVIMIENTO**

Mientras más me muevo, más ganas tendré de moverme. Mientras menos me muevo, menos me quiero mover.

Si sientes que el ejercicio en lugar de energizarte “te drena”, revisa:

- Que tipo de entrenamiento estás haciendo, podría ser que no estás aun preparada para este y por ello te resta en lugar de sumarte.
- Revisa tmb que te guste. Si es un tipo de entrenamiento que no disfrutas lo más probable es que sea como una “tortura” y eso te termina restando energía en lugar de sumando.



Los principales elevadores de energía

Ahora revisémoslo desde el punto de vista científico.

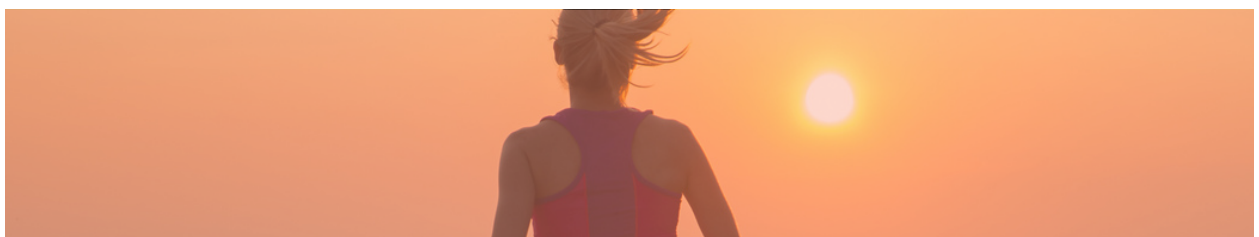
El ejercitarse involucra más de ocho hormonas, entre las más importantes:

- Serotonina, la hormona que nos hace "sentir bien", no solo nos hace sentir bien inmediatamente pero hay estudios que prueban que reduce la ansiedad así como también mejora la calidad de sueño.
- Endorfinas, la hormona de "la felicidad".
- Dopamina, la hormona de "la motivación". Incluso en corredores es conocida por crear "the runners high".

- Norepinefrina, hormona que aumenta el enfoque y la atención.
- Insulina, la "reguladora" del azúcar. Ayuda a la absorción de azúcar por los músculos.
- Testosterona, crecimiento muscular, mejora densidad ósea y quema de grasa (en hombres y mujeres pero diferentes proporciones).

• RELACIONES INTERPERSONALES

Si tus relaciones interpersonales del día a día (esposo, hijos, vecinos, colegas, empleados...) son conflictivos, volvemos a los



Los principales elevadores de energía

puntos anteriores en que mencionábamos el estrés y la preocupación . Ambos son estados que nos ponen en alerta, ponen al cuerpo a la defensiva y consumen nuestra energía.

Por esta razón, mientras mejores sean tus relaciones del día a día, más energizada te sentirás.

¿Te ha pasado alguna vez que tienes una preocupación o estás pasando por alguna época emocionalmente complicada en tu vida? Seguro recuerdas que te sentías agotada emocional, mental y físicamente. No tenías ni las ganas ni las fuerzas para seguir.

Cuando estamos en esas etapas de tanto aprendizaje y dificultades puedes: “hago lo que estoy haciendo”, es decir mientras estoy en el trabajo, mi cabeza está en el trabajo, mientras estoy con mis amigas de cafecito, estoy presente en ese momento... y así. No se trata de tapar la emoción y pretender que no está ahí. Se trata de seguir adelante, y en el tiempo que te dediques a sentir, llorar... lo hagas, pero luego cuando debemos cumplir con las responsabilidades estar presente en el momento. No va a estar posiblemente tu energía al 100% pero te aseguro que si vas presente en cada momento vas a subir tus ánimos, por lo tanto tu energía.



10 Consejos “GAME CHANGERS” para subir tu nivel de energía



1. Dormir bien y suficiente
2. Hidratación y meditación
3. Luz del sol
4. No ingerir café ni sustancias con cafeína o teína hasta 1.5 horas de haberte despertado
5. Desayuno bajo en azúcar e impacto glicémico, que sea también alto en proteína que tenga grasas.
6. Muévete
7. No te levantes y que lo primero que haces es ver tus chats y redes sociales . Levántate a “ser y estar”.
8. Arranca tu día “laboral” o de casa con las tareas importantes ahora que tienes energía (no contestando mensajitos de wa “para estar al día” , eso no requiere tu horario “PRIME”
9. Incluir horarios de recreación: redes sociales, ver películas, hacer arte, deportes (OJO Esto es adicional al entrenamiento)....cosas que te encanten hacer.
10. Organización. Ten las comidas organizadas y tareas de la casa previamente así no te desgastas con el “estres” de “apagar fuegos” .



Tres desayunos “sube energía”

Gracias a más de 15 años de experiencia como coach en nutrición y de cambio de hábitos de Cleveland Clinic, más de 10 años como capacitadora internacional en manejo de gimnasios, pérdida de peso y acondicionamiento físico he tenido la dicha de ayudar a más de 4,000 mujeres a lograr sus metas de fitness y peso.

En el camino fui viendo las estrategias que mejor funcionan, los mitos que cuestan más y nos bloquean lograr estas metas, y experimentando con recetas.

Juntando la experiencia con el conocimiento tanto en nutrición como el de cambio de hábitos nace mi programa LIFE in MOTION, “cambia tu chip en 4 semanas”, con sus pilares siendo:

- Comida rica, que disfrutes el programa
- Comida de fácil preparación con pocos ingredientes y poco tiempo de preparar
- Ingredientes que vas a encontrar en tu cocina, nada de cosas complicadas

Te voy a copartir a continuación unas cuantas recetas de mi programa que te ayudarán a subir tus niveles de energía:

Recetas:

HUEVO - QUESO - FRUTA

1 huevo entero

30gr de queso fresco

1/2 naranja (o media taza de la fruta que escojas)

PREPARACIÓN

Prepara el huevo como gustes, puede ser: duro, tibio, frito...Acompañar con queso y fruta.

NOTA: Puedes poner condimentos al huevo como red hot chilli pepper, pimienta, culantro, perejil, sal...



Tres desayunos “sube energía”

2

YOGURT CON FRUTAS

2 Cdas soperas copetonas de yogurt griego
1 Cda de chia
1/4 taza Berries (frutillas, moras, mortiño, frambuesas, blueberries...). OPCIONAL: 1 Cda de mantequilla de almendras

PREPARACIÓN

Incorpora la chia en el yogurt y mézclalo. Poner fruta de topping ¡y disfruta!

NOTA: Podrías licuar la porción de yogurt con la fruta de esta forma haces un yogurt de fruta y añades las semillas de chia.

3

AVENA CALIENTE (PANCAKE)

- 1/4 taza de avena en hojuelas
 - 3/4 taza de agua o leche de almendras
 - + 6 nueces troceadas (opcional)
 - ½ manzana (o pera)
 - Chorrillo de miel (mini chorrillo) o Stevia si es indispensable utilizar endulzante.
 - Canela al gusto
- Acompañado de 1 a 3 claras de huevo.

NOTA: Manzana puede reemplazarse con pera o frutos del bosque (berries).

NOTA 2: Puedes licuar los ingredientes y hacerte un pancake en lugar de servir la avena caliente. Dejas la fruta de lado para ponerla de topping.



Cuatro Snacks energizantes



1

UVAS Y QUESO

3/4 Taza de uvas
30gr de Queso

2

FRUTOS SECOS

40GR DE FRUTOS SECOS

3

SOPA & QUESO

1 taza de sopa de vegetales + 30 gr de queso

4

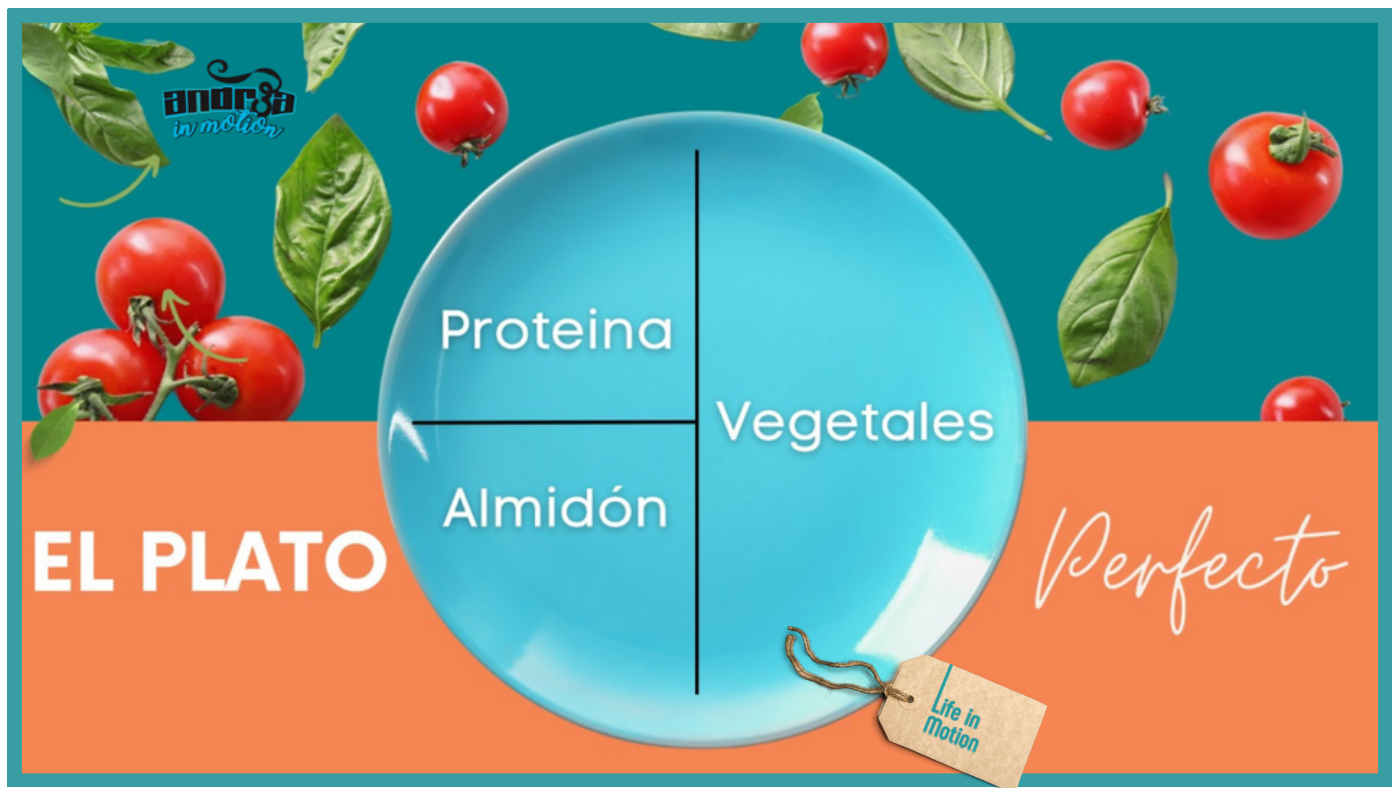
HAM STUFF

2 lascas de jamon de pavo, 15 gr de queso cada una.

Envuelve el queso en las lascas de jamón y disfruta!



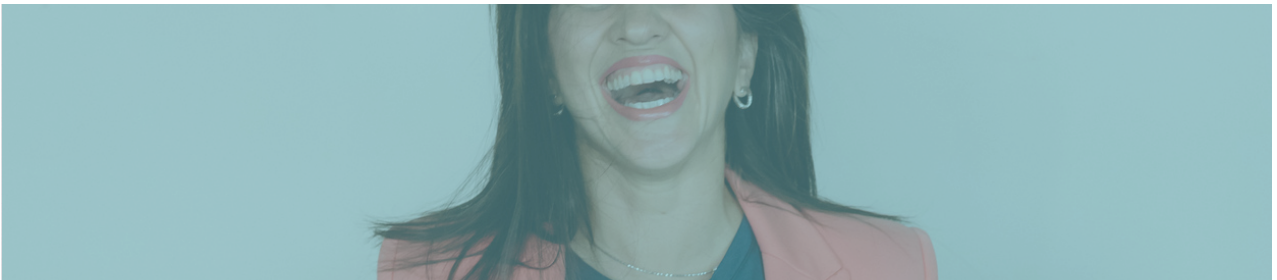
Arma tus comidas para subir tu energía con estos simples pasos para “el plato perfecto”



“

*No se trata de ser
radicales, se trata de
construir hábitos duraderos
a largo plazo que nos
ayuden a vivir como
queremos.*

- ANDREA DURÁN O.



Cumple todo lo que te propones. Que más puedo hacer por tí

MIND *pilar*

Conferencia: Empresarial

TRANSMUTACION del miedo a la acción

Dejar la procrastinación y el miedo de lado para lograr objetivos. Enfocado en equipos gerenciales, tomadores de decisiones, y emprendedores.

Conferencia: Estudiantes

TRANSMUTACION del miedo a la acción

Decisión y acción.

Dirigido a estudiantes de secundaria y universitarios, brindándoles herramientas que serán útiles para su inicio en la vida laboral.

Workshop

TRANSMUTACION del miedo a la acción

Workshop práctico, manos a la obra. Este workshop ya sea empresarial, estudiantes o grupos particulares busca hacer una instrospección para identificar "tus frenos", trabajamos en la toma decisiones y toma de acción.

Conferencia:

Ella inquebrantable

La fuerza interior particular de las mujeres.

Dirigida a mujeres de apartir de los 16 años.

Workshop:

Ella inquebrantable

Descubre tu fortaleza en tu feminidad. Taller práctico para redescubrir tu dones y tu feminidad. Brillarás como mujer en cualquier área.



Cumple todo lo que te propones. Que más puedo hacer por tí

BODY *pillar*

Libro : LIFE IN MOTION

Todo lo que has querido saber del funcionamiento de cuerpo y no te han contado. No es tu fuerza de voluntad, tu cuerpo, tu falta de energía ni falta de motivación... todo es químico :) Con mi libro LIFE IN MOTION (disponible desde Noviembre 2024) busco que tengas un manual "a la mano" con: información del funcionamiento de tu cuerpo en relación a la comida, recetas rápidas de preparación de máximo 15 minutos, programa que puedes ir siguiendo a tu ritmo.

Programa online: LIFE IN MOTION

Cambia tu chip en 4 semanas. Plan que incluye recetas para comer delicioso y preparación en pocos minutos, toda información que siempre has querido saber de como hacer cambios de composición corporal, aprendemos a leer etiquetas, sesiones pregrabadas llenas de contenido (una por semana, aprox 50 minutos cada una), plantillas de planificación semanal, "cortos" videos cortos con "pro tips" que despejarán dudas y te darán info extra, Workbook para ir siguiendo el programa paso a paso. Si tienes un plan nutricional que estés siguiendo también lo puedes hacer, recibes toda la info y motivación, y te mantienes con tu plan que estés llevando. Si no tienes un plan nutricional, probarás mis recetas que son ricas, sin ingredientes complicados y de rápida preparación.

Programa online: 6 Semanas Clean

Seguro has oído frases como "la calidad de tus hábitos son la calidad de tu vida" o "tu vida es como son tus hábitos". No podrían estar más apegadas a la realidad. Si estás muy cansada, te falta energía, tu familia recibe sólo tu 5% que te resta de energía y paciencia después de un largo día, sabes que debes trabajar en tus hábitos pero incluso sabiéndolo no te atreves a dar el paso o estás demasiado cansada para estar haciendo cambios...este programa es para ti.

Studio online: ENZUMBAte

¿No tienes tiempo para entrenar o no te gusta tu entrenamiento actual? Regístrate en las clases de Zumba de mi Studio Online.

¡Comencemos!

La suma de pequeños hábitos hacen grandes cambios. No puedo esperar un resultado diferente haciendo lo mismo. Si quiero ver cambios, debo hacer cambios.

Esto es lo que me motivó a comenzar con Life in Motion en el 2020. Mi fin con este programa es que al terminar las 4 semanas puedas tomar mejores decisiones de que llevar a tu casa y tu boca.

He preparado este programa con información, resultados y vivencias de mis años de estudio y experiencia, guiando y acompañando a mujeres en su camino de transformación y cambios de composición corporal. ¿Que es lo que te vas a llevar? Vas a: aprender a leer las etiquetas de los productos para tomar mejores decisiones de que llevar a tu casa, vas a sentirte con mucha más energía, más ligera, y tus resultados en tu peso son sólo un "plus".

¿Lista para cambiar tu chip en 4 semanas? Anótate en la lista de espera para lanzamiento del libro y relanzamiento del programa online. [LISTA DE ESPERA](#)

Quiero más información de los programas y productos de "BODY PILLAR" [MÁS INFO BODY PILLAR](#)

Quiero más información de las conferencias y workshops de "MIND PILLAR" [MÁS INFO MIND PILLAR](#)

Quiero comprar el libro LIFE IN MOTION [LISTA DE ESPERA](#)

Hoy puedes decidir el camino por el que caminarás los próximos años de tu vida.
Hoy puedes hacer cambios. Hoy.

Me va a encantar compartir contigo y enseñarte todo lo que necesitas saber para tener una vida con más energía en la que no desaproveches y no te pierdas de los momentos especiales por fatiga.

Estoy siempre a las órdenes para ayudarte a lograr tus objetivos.

Andrea Durán O.



www.ANDR3AinMotion.com

