

"DE ADENTRO HACIA AFUERA"

Cómo Lograr un Cuerpo Saludable y una Mente Equilibrada

Por Manuel Rizo





ÍNDICE

Capítulo 1: El Poder de la Conexión Cuerpo-Mente:

- Exploración de la relación entre la salud física y mental.
- Importancia de abordar ambos aspectos para una transformación completa.
- Testimonios de individuos que han experimentado cambios significativos.

Capítulo 2: Dieta Equilibrada para el Cuerpo y la Mente:

- Guía práctica para una alimentación saludable y sostenible.
- Relación entre la nutrición y el bienestar mental.
- Recetas y ejemplos de planes de comidas.

Capítulo 3: Entrenamiento Integral: Ejercicio para Cuerpo y Mente:

- Diversidad de ejercicios para fortalecer el cuerpo.
- Incorporación de prácticas de ejercicio para mejorar la salud mental.
- Rutinas de entrenamiento adaptadas a diferentes niveles de condición física.

Capítulo 4: Estrategias para la Gestión del Estrés:

- Técnicas para reducir el estrés y promover la relajación.
- Conexión entre el estrés y los hábitos alimenticios.
- Ejercicios de mindfulness y meditación.

Capítulo 5: Cultivando una Mentalidad Positiva:

- Importancia de la mentalidad positiva en la transformación.
- Herramientas para cambiar patrones de pensamiento negativos.
- Historias inspiradoras de cambio de mentalidad.



ÍNDICE

Capítulo 6: Integración y Mantenimiento a Largo Plazo:

- Estrategias para mantener los cambios a lo largo del tiempo.
- Consejos para superar los desafíos y mantener la motivación.
- Planificación a largo plazo para una vida saludable y equilibrada.

Resumen: "De Adentro hacia Afuera"

¡BIENVENIDOS A "DE ADENTRO HACIA AFUERA: CÓMO LOGRAR UN CUERPO SALUDABLE Y UNA MENTE EQUILIBRADA"! SOY MANUEL RIZO, Y ESTOY EMOCIONADO DE GUIARTE EN UN VIAJE TRANSFORMADOR HACIA UNA VIDA MÁS SALUDABLE Y EQUILIBRADA. CON MÁS DE 20 AÑOS DEDICADOS A CAMBIAR VIDAS A TRAVÉS DEL DEPORTE Y LA ALIMENTACIÓN, ESTA OBRA REFLEJA MI PASIÓN POR EL BIENESTAR INTEGRAL.

SOBRE MI

Nací en el pintoresco pueblo de Rota, en Cádiz, hace más de 40 años. Mi historia está impregnada de la cultura vibrante y la calidez del sur de España. Hace más de dos décadas, decidí dedicar mi vida a una misión apasionante: ayudar a las personas a transformarse física y mentalmente a través del poder del ejercicio y una alimentación consciente.

En la actualidad, tengo el privilegio de regentar un gimnasio familiar, un espacio donde la comunidad se une en la búsqueda de una vida activa y saludable. Además, durante los últimos tres años, he llevado mi compromiso un paso más allá con un programa online de pérdida de peso y wellness coaching. Esta plataforma me ha permitido llegar a personas de todo el mundo, compartiendo conocimientos y estrategias para alcanzar una salud integral.

Mi enfoque no se centra solo en el aspecto físico, sino en la conexión íntima entre el cuerpo y la mente. Creo firmemente que un cambio duradero proviene de abordar ambos aspectos, y es esta filosofía la que guía cada palabra de "De Adentro hacia Afuera".

A través de este ebook, te acompañaré en un viaje de autodescubrimiento, ofreciéndote herramientas prácticas, consejos fundamentados y la inspiración necesaria para transformar tu vida. Estoy emocionado de ser tu guía en este camino hacia un bienestar integral.

¡Comencemos este viaje juntos, desde adentro hacia afuera!



CAPITULO 1:

EL PODER DE LA CONEXIÓN CUERPO-MENTE

¡Bienvenido a "De Adentro hacia Afuera"! En este primer capítulo, exploraremos el fascinante vínculo entre tu salud física y tu bienestar mental. Muchas veces, nos enfocamos en cambiar nuestro cuerpo sin darnos cuenta de que también estamos transformando nuestra mente, y viceversa. La clave está en reconocer y abrazar la conexión entre ambos.

Imagina tu cuerpo y mente como compañeros de viaje inseparables. Cuando cuidamos uno, automáticamente beneficiamos al otro. ¿Por qué? Porque están interconectados de maneras sorprendentes que pueden influir en tu energía, tu estado de ánimo y tu capacidad para enfrentar los desafíos diarios.

LA DANZA DE LA QUÍMICA INTERNA

Comencemos con la química interna de tu cuerpo. Cuando te ejercitas, liberas endorfinas, esas maravillosas hormonas que generan sensaciones de felicidad y alivio del estrés. Pero la conexión va más allá. Los alimentos que consumes también afectan tu estado de ánimo. Nutrientes como omega-3, vitaminas B y antioxidantes no solo son buenos para tu cuerpo, sino que también impulsan la salud mental.

UN CICLO VIRTUOSO

La conexión cuerpo-mente no es solo una calle de una sola dirección. Es un ciclo virtuoso. Cuando te sientes bien físicamente, estás más motivado para cuidar tu mente, y cuando te sientes bien mentalmente, es más probable que tomes decisiones saludables para tu cuerpo.

¿POR DÓNDE EMPEZAR?

Ahora, la gran pregunta es: ¿cómo aprovechar esta conexión a tu favor? La respuesta radica en adoptar un enfoque integral. No se trata solo de perder peso; se trata de ganar salud en todos los aspectos de tu vida.



- **Ejercicio Adecuado:** Encuentra una actividad física que disfrutes, ya sea caminar, correr, nadar o bailar. El objetivo es moverte y disfrutar del proceso.
- **Alimentación Consciente:** No se trata de dietas extremas, sino de tomar decisiones alimenticias conscientes. Incorpora más frutas, verduras y alimentos nutritivos en tus comidas diarias.
- **Descanso de Calidad:** El sueño es esencial para la recuperación física y mental. Establece una rutina de sueño regular y crea un ambiente propicio para descansar.

Conclusión:

Al reconocer la conexión entre tu cuerpo y mente, estás dando el primer paso hacia una transformación duradera. En los siguientes capítulos, exploraremos cómo mejorar tu dieta y adoptar un enfoque de ejercicio que funcione para ti. Recuerda, no se trata solo de cambiar tu cuerpo; se trata de cambiar tu vida de adentro hacia afuera. ¡Estás en un viaje emocionante hacia una versión más saludable y equilibrada de ti mismo!



CAPITULO 2:

DIETA EQUILIBRADA PARA EL CUERPO Y LA MENTE

¡Enhorabuena por embarcarte en este viaje hacia una vida más saludable y equilibrada! En este capítulo, nos sumergiremos en el fascinante mundo de la nutrición y descubriremos cómo una dieta equilibrada puede no solo transformar tu cuerpo, sino también nutrir tu mente.

LA IMPORTANCIA DE UNA DIETA EQUILIBRADA

Imagina tu cuerpo como una máquina increíblemente compleja que necesita combustible de calidad para funcionar correctamente. La comida que consumes no solo afecta tu peso, sino también tu energía, tu concentración y tu estado de ánimo. Aquí es donde entra en juego una dieta equilibrada.

NUTRIENTES CLAVE PARA EL CUERPO Y LA MENTE

- **Proteínas:** Son los bloques de construcción para tus músculos y también juegan un papel vital en la función cerebral. Incluye fuentes magras como pollo, pescado, legumbres y productos lácteos bajos en grasa.
- **Grasas Saludables:** No todas las grasas son malas. Las grasas saludables, como las encontradas en aguacates, nueces y aceite de oliva, son esenciales para la salud cerebral y el funcionamiento adecuado del cuerpo.
- **Carbohidratos Complejos:** Opta por carbohidratos integrales como avena, quinoa y batatas. Estos proporcionan energía sostenible y ayudan a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre.
- **Vitaminas y Minerales:** Asegúrate de obtener una amplia variedad de vitaminas y minerales a través de frutas, verduras y otros alimentos frescos. Estos son esenciales para el funcionamiento óptimo del cuerpo y la mente.

ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

- **Planificación de Comidas:** Dedica tiempo a planificar tus comidas para la semana. Esto te ayudará a tomar decisiones más saludables y a evitar caer en opciones menos nutritivas por conveniencia.
- **Control de Porciones:** Aprende a reconocer las porciones adecuadas y evita comer en exceso. Escucha a tu cuerpo y come cuando tengas hambre, no solo por aburrimiento o emociones.
- **Hidratación Adecuada:** El agua es esencial para todas las funciones del cuerpo, incluida la concentración mental. Bebe suficiente agua a lo largo del día y reduce el consumo de bebidas azucaradas.



CONCLUSIÓN:

Adoptar una dieta equilibrada no se trata de restricciones extremas, sino de hacer elecciones conscientes que nutran tu cuerpo y tu mente. En el próximo capítulo, nos sumergiremos en el emocionante mundo del ejercicio y descubriremos cómo puedes incorporar una actividad física que te apasione. ¡Sigue adelante en tu viaje hacia un estilo de vida más saludable y equilibrado!



CAPÍTULO 3: ENTRENAMIENTO INTEGRAL: EJERCICIO PARA CUERPO Y MENTE

¡Felicidades por llegar al tercer capítulo de “De Adentro hacia Afuera”! Aquí nos sumergiremos en el emocionante mundo del ejercicio, explorando cómo el movimiento no solo transforma tu cuerpo, sino que también fortalece tu mente.

Entrenamiento para el Cuerpo:

Comencemos con la parte física de la ecuación. El ejercicio es una herramienta poderosa para mejorar la salud cardiovascular, fortalecer los músculos y mejorar la flexibilidad. Pero no se trata solo de esforzarse en el gimnasio; se trata de encontrar actividades que disfrutes y que se adapten a tu estilo de vida.

Encuentra tu Pasión:

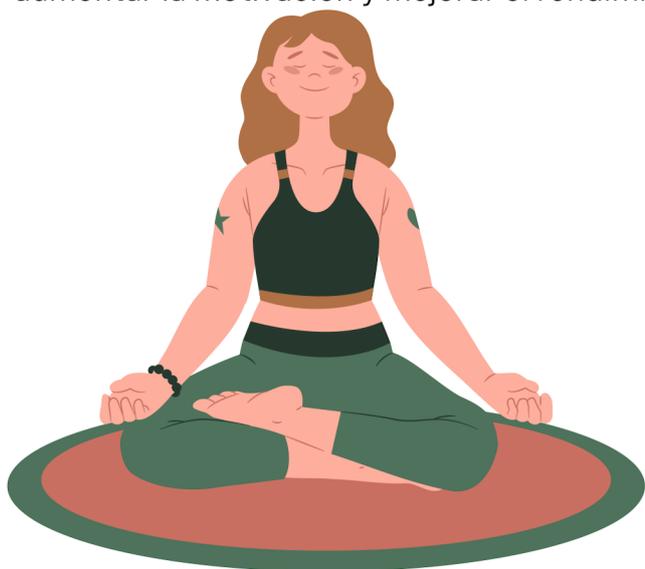
- Cardio para el Corazón Feliz: Correr, nadar, andar en bicicleta; elige actividades que eleven tu ritmo cardíaco y mejoren la salud cardiovascular.
- Fuerza para el Cuerpo Resistente: Incorpora entrenamiento de fuerza con pesas o ejercicios corporales para fortalecer tus músculos y mejorar la postura.
- Flexibilidad y Equilibrio: Yoga, pilates o simplemente estiramientos regulares mejoran la flexibilidad y el equilibrio.

CONEXIÓN CUERPO-MENTE DURANTE EL EJERCICIO:

El ejercicio no solo es una rutina física; también afecta positivamente tu salud mental. Durante el ejercicio, liberas endorfinas, hormonas que actúan como analgésicos naturales y mejoran tu estado de ánimo. Además, dedicar tiempo a ti mismo durante el entrenamiento puede ser un poderoso antídoto contra el estrés diario.

INTEGRANDO LA MENTE EN TU RUTINA DE EJERCICIO:

- Meditación en Movimiento: Experimenta con formas de meditación mientras te ejercitas. Puedes concentrarte en tu respiración mientras corres o practicar la atención plena durante una caminata.
- Visualización Positiva: Imagina tus metas mientras entrenas. Visualizar el éxito puede aumentar la motivación y mejorar el rendimiento.



ADAPTANDO EL EJERCICIO A TU VIDA COTIDIANA:

El tiempo no debería ser un obstáculo para mantenerte activo. Encuentra maneras de incorporar el ejercicio en tu rutina diaria:

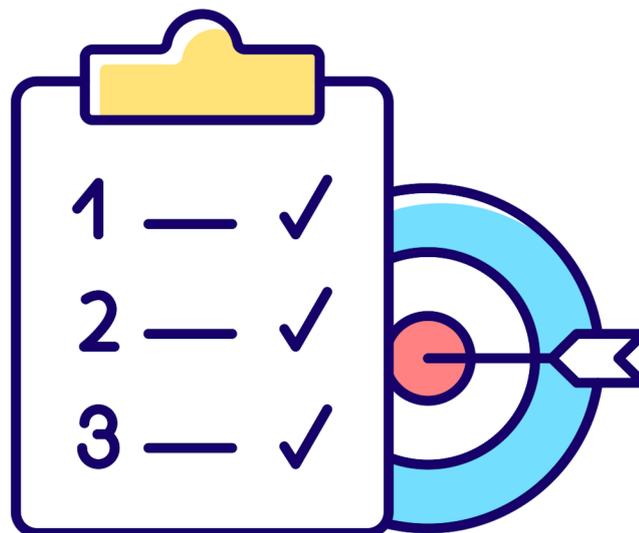
- Ejercicios de Oficina: Pequeños descansos para estirarte o hacer ejercicios simples pueden hacer una gran diferencia.
- Actividades Sociales: Únete a clases de grupo o deportes con amigos para hacer del ejercicio una experiencia social y divertida.

ESTABLECIENDO METAS REALISTAS:

Es crucial establecer metas alcanzables. Comienza lentamente y aumenta la intensidad gradualmente. El objetivo es crear una rutina sostenible a largo plazo en lugar de agotarte rápidamente

CONCLUSIÓN

El ejercicio no solo es una obligación física, sino una inversión en tu bienestar integral. Al encontrar actividades que disfrutes, estarás más motivado para mantenerte activo. En el próximo capítulo, exploraremos estrategias para gestionar el estrés, completando así el círculo de la conexión cuerpo-mente. ¡Sigue moviéndote hacia un estilo de vida más activo y saludable!



CAPÍTULO 4: ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS

¡Estás haciendo un gran progreso en tu viaje hacia un cuerpo saludable y una mente equilibrada! En este capítulo, nos sumergiremos en el fascinante mundo de la gestión del estrés, explorando cómo pequeños cambios pueden tener un impacto significativo en tu bienestar mental.

El Estrés en la Vida Moderna:

Comencemos reconociendo algo que todos experimentamos en algún momento: el estrés. En nuestra vida diaria, las demandas y presiones pueden acumularse, afectando negativamente tanto a nuestro cuerpo como a nuestra mente. Sin embargo, aprender a gestionar el estrés puede marcar la diferencia en tu salud integral.

TÉCNICAS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS:

- **Respiración Profunda y Consciente:** Dedicar unos minutos al día para practicar la respiración profunda. Inhala lentamente por la nariz, retén el aliento y exhala por la boca. Esto puede calmar el sistema nervioso y reducir el estrés.
- **Mindfulness y Meditación:** La práctica regular de la atención plena puede ayudarte a mantenerte presente y reducir la ansiedad. Inicia con sesiones cortas e incrementa gradualmente.
- **Tiempo de Desconexión Digital:** Programa momentos sin dispositivos electrónicos. Desconectar te permite descansar mentalmente y reduce la exposición a estímulos estresantes.

EL PAPEL DE LA NUTRICIÓN EN LA GESTIÓN DEL ESTRÉS:

La conexión entre la alimentación y el estrés es fascinante. Algunos alimentos pueden aumentar el cortisol (la hormona del estrés), mientras que otros pueden actuar como calmantes naturales. Incluye en tu dieta:

- **Alimentos Ricos en Magnesio:** Nueces, semillas, espinacas. El magnesio puede tener un efecto relajante en los músculos y el sistema nervioso.
- **Alimentos con Omega-3:** Pescado graso, chía, linaza. Los ácidos grasos omega-3 pueden tener propiedades antiinflamatorias y mejorar el estado de ánimo.



INTEGRAR EL EJERCICIO PARA ALIVIAR EL ESTRÉS:

El ejercicio es un aliado poderoso en la gestión del estrés. La liberación de endorfinas durante el ejercicio actúa como un antídoto natural contra el estrés. Encuentra actividades que disfrutes para hacer del ejercicio una válvula de escape positiva.

ESTABLECER RUTINAS DE RELAJACIÓN:

- Baños Calientes o Ducha Relajante: Sumergirte en un baño caliente o disfrutar de una ducha relajante puede liberar tensiones y prepararte para un mejor descanso.
- Rutinas Nocturnas Tranquilas: Establece una rutina antes de dormir que incluya actividades relajantes, como la lectura o la meditación.

CONCLUSIÓN:

La gestión del estrés es una parte esencial de tu viaje hacia una vida más saludable. Al adoptar pequeñas prácticas diarias, puedes reducir la carga de estrés y promover un equilibrio duradero entre cuerpo y mente. En el siguiente capítulo, exploraremos la importancia de cultivar una mentalidad positiva para potenciar aún más tu transformación integral. ¡Sigue avanzando hacia una vida más tranquila y equilibrada!



CAPÍTULO 5: CULTIVANDO UNA MENTALIDAD POSITIVA

¡Estás llegando a un punto crucial en tu viaje hacia la transformación integral! En este capítulo, exploraremos la poderosa conexión entre una mentalidad positiva y el logro de tus objetivos de bienestar físico y mental.

EL PODER DE LA MENTALIDAD POSITIVA:

La forma en que percibes y abor das los desafíos puede marcar la diferencia en tu viaje de transformación. Cultivar una mentalidad positiva no solo te ayuda a superar obstáculos, sino que también influye en tus elecciones diarias y en la manera en que te cuidas a ti mismo.

CÓMO CULTIVAR UNA MENTALIDAD POSITIVA:

- Practica la Gratitude: Toma un momento cada día para reflexionar sobre las cosas por las que te sientes agradecido. Esto puede cambiar tu enfoque hacia lo positivo.
- Elimina el Diálogo Interno Negativo: Convierte los pensamientos negativos en afirmaciones positivas. En lugar de decir “No puedo hacer esto”, cambia a “Estoy trabajando para lograr esto”.
- Visualización Creativa: Visualiza tus metas y éxito. La visualización positiva puede fortalecer tu compromiso y motivación.

ROMPER CON PATRONES DE PENSAMIENTO

LIMITANTES:

Identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos es esencial para cultivar una mentalidad positiva. Algunos consejos prácticos incluyen:

- Autoconocimiento: Reconoce tus pensamientos negativos y trabaja en comprender sus raíces.
- Reemplaza con Positividad: Sustituye pensamientos negativos con afirmaciones positivas y realistas.



AUTOCONOCIMIENTO

- Reconoce tus pensamientos negativos y trabaja en comprender sus raíces.
- Reemplaza con Positividad: Sustituye pensamientos negativos con afirmaciones positivas y realistas.

HISTORIAS INSPIRADORAS DE CAMBIO DE MENTALIDAD:

Incluye historias reales de personas que han experimentado una transformación significativa al adoptar una mentalidad positiva. Estas historias pueden inspirar a los lectores y mostrarles que el cambio de mentalidad es posible.

PRÁCTICAS DIARIAS PARA UNA MENTALIDAD POSITIVA:

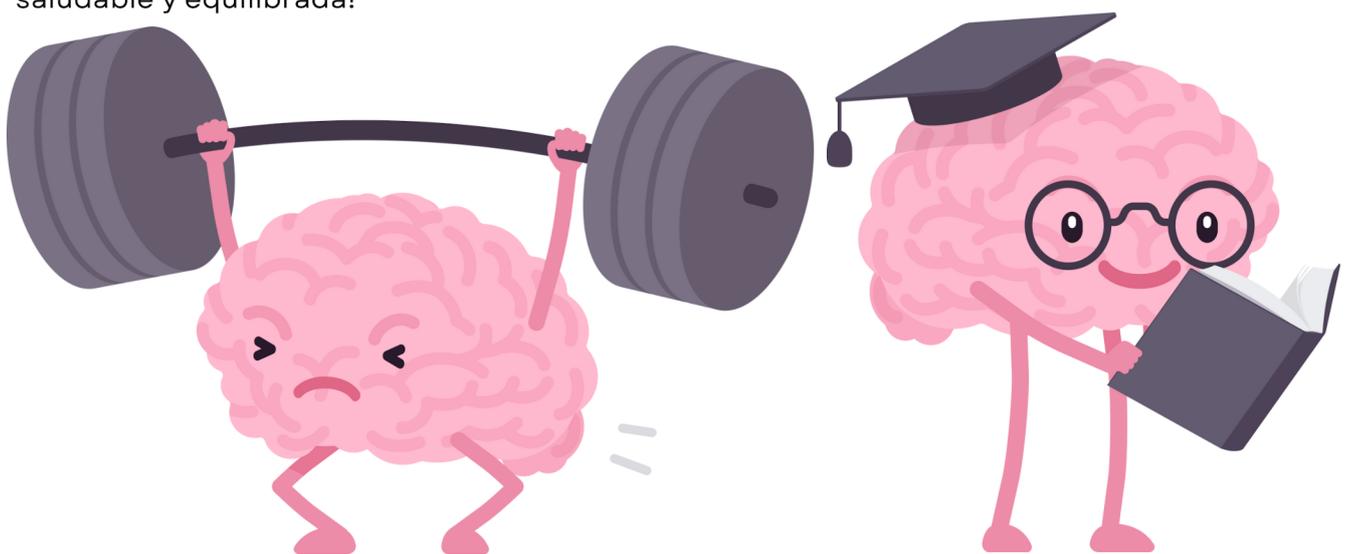
- Diario de Gratitud: Lleva un diario donde escribas tres cosas por las que estás agradecido cada día.
- Afirmaciones Diarias: Crea afirmaciones positivas relacionadas con tu transformación y repítelas diariamente.
- Prácticas de Mindfulness: La atención plena te ayuda a mantenerte en el momento presente y a evitar preocupaciones innecesarias.

ENFRENTANDO DESAFÍOS CON RESILIENCIA:

La resiliencia es la capacidad de adaptarse y recuperarse de las adversidades. Cultivar una mentalidad positiva te hace más resiliente frente a los desafíos. Aprende a ver los obstáculos como oportunidades para crecer y aprender.

CONCLUSIÓN:

Cultivar una mentalidad positiva no solo mejora tu bienestar emocional, sino que también impacta directamente en tu capacidad para mantener hábitos saludables. En el próximo y último capítulo, abordaremos estrategias para la integración y el mantenimiento a largo plazo, asegurándonos de que tus cambios sean duraderos y significativos. ¡Sigue enfocándote en lo positivo y avanzando hacia una vida más saludable y equilibrada!



CAPÍTULO 6: INTEGRACIÓN Y MANTENIMIENTO A

LARGO PLAZO

¡Llegaste al último capítulo de “De Adentro hacia Afuera”! Felicidades por recorrer este emocionante viaje de transformación. En este capítulo, nos enfocaremos en estrategias prácticas para integrar tus nuevos hábitos de bienestar y asegurar que perduren a lo largo del tiempo.

CONSOLIDANDO TUS LOGROS:

Antes de sumergirnos en la planificación a largo plazo, tómate un momento para reflexionar sobre tus logros hasta ahora. Celebra cada pequeño paso y reconoce el progreso que has logrado. Este reconocimiento refuerza tu motivación y refleja la dedicación que has invertido en ti mismo.

ESTRATEGIAS PARA LA INTEGRACIÓN DURADERA:

- **Establece Rutinas Consistentes:** La consistencia es clave para mantener tus nuevos hábitos. Establece horarios regulares para las comidas, el ejercicio y las prácticas de bienestar.
- **Ajusta según la Realidad:** La vida puede ser impredecible. Aprende a ajustar tus hábitos según las circunstancias en lugar de abandonarlos por completo. La flexibilidad es fundamental.
- **Reevaluación Periódica:** Programa momentos regulares para evaluar tus objetivos y ajustarlos según tu progreso y metas evolutivas.

LA IMPORTANCIA DEL APOYO SOCIAL:

Compartir tu viaje con amigos, familiares o incluso un grupo de apoyo puede ser valioso. La conexión social proporciona apoyo emocional y puede motivarte cuando te encuentres con desafíos. Compartir experiencias también puede inspirar a otros en sus propios viajes de bienestar.

CELEBRA LOS DESLICES SIN CULPA:

Reconoce que todos cometemos errores y experimentamos momentos en los que nuestros hábitos se desvían. En lugar de culparte, utiliza esos momentos como oportunidades de aprendizaje. Aprende a perdonarte a ti mismo y retoma tus hábitos saludables.



PLANIFICACIÓN A LARGO PLAZO:

Establece Metas Sostenibles: A medida que defines nuevas metas, asegúrate de que sean sostenibles a largo plazo. Evita objetivos extremadamente ambiciosos que puedan resultar difíciles de mantener.

- **Diversificación de Actividades:** Mantén la variedad en tus actividades para evitar el aburrimiento. Experimenta con nuevos alimentos, rutinas de ejercicio y técnicas de relajación para mantener el interés.

RECURSOS Y APOYO CONTINUO:

Asegúrate de tener acceso a recursos continuos que te inspiren y te brinden apoyo. Libros, podcasts, comunidades en línea o profesionales de la salud pueden ser recursos valiosos para tu viaje continuo. Más adelante te dejaré un enlace para que veas cómo podría ayudarte a través de mi programa Rizo Wellness Coaching.

PRACTICA LA AUTOCOMPASIÓN:

Cultiva una relación saludable contigo mismo. La autocompasión te permite abordar los desafíos con amabilidad en lugar de autocrítica, promoviendo una actitud más positiva hacia tu bienestar.

CONCLUSIÓN:

Este no es el final, sino un nuevo comienzo. La transformación integral es un proceso continuo de crecimiento y autodescubrimiento. Al integrar y mantener tus nuevos hábitos a lo largo del tiempo, estás construyendo una base sólida para una vida más saludable y equilibrada. ¡Sigue adelante con confianza y determinación en tu viaje continuo de “De Adentro hacia Afuera”!

RESUMEN DE TU TRANSFORMACIÓN INTEGRAL

¡Felicidades por llegar al final de “De Adentro hacia Afuera”! Has recorrido un viaje emocionante para transformar tu cuerpo y tu mente. A continuación, resumiré los puntos clave que hemos explorado en este ebook:

1. Conexión Cuerpo-Mente:
 - Comprendiste la poderosa relación entre la salud física y mental, reconociendo que cuidar uno automáticamente beneficia al otro.
2. Dieta Equilibrada:
 - Exploraste la importancia de una alimentación consciente, equilibrada y rica en nutrientes para nutrir tanto tu cuerpo como tu mente.
3. Entrenamiento Integral:
 - Descubriste la diversidad de actividades físicas y cómo el ejercicio no solo fortalece el cuerpo, sino que también actúa como un potente impulsor del bienestar mental.
4. Estrategias para la Gestión del Estrés:
 - Aprendiste prácticas efectivas para reducir el estrés, reconociendo la conexión entre una mente tranquila y un cuerpo saludable.
5. Cultivando una Mentalidad Positiva:
 - Exploraste la importancia de adoptar una mentalidad positiva, reconociendo que tus pensamientos influyen en tus acciones y resultados.
6. Integración y Mantenimiento a Largo Plazo:
 - Descubriste estrategias prácticas para integrar tus nuevos hábitos, mantener la consistencia a lo largo del tiempo y enfrentar desafíos con resiliencia.



RESUMEN DE TU TRANSFORMACIÓN INTEGRAL

Recuerda Estos Principios para Tu Viaje Continuo:

- La consistencia es clave para el éxito a largo plazo.
- Ajusta y adapta tus hábitos según tu vida y circunstancias cambiantes.
- Celebra tus logros, incluso los pequeños.
- El apoyo social y los recursos continuos son esenciales para tu bienestar integral.
- La autocompasión es la base de una relación saludable contigo mismo.

Este ebook ha sido diseñado para ser una guía práctica y motivadora en tu búsqueda de una vida más saludable y equilibrada. ¡Sigue avanzando con confianza, adopta estos principios y disfruta del viaje de transformación que has emprendido! ¡Te deseamos todo el éxito en tu camino hacia una versión mejor y más saludable de ti mismo!

¿TE GUSTARÍA SEGUIR APRENDIENDO DE UNA FORMA FÁCIL CÓMO FUNCIONA TU CUERPO CUANDO HACES BIEN LAS COSAS?

Si quieres adentrarte un poco más en el mundo de la nutrición y necesitas un cambio en tu vida, estaré encantado de ayudarte como ya he ayudado a más de 250 personas en estos últimos 3 años.

MUCHAS GRACIAS POR HABERME ACOMPAÑADO HASTA AQUÍ.



@rizowellnesscoaching

