

Quiero darles la bienvenida a todos:

Somos un hermoso grupo de 59 personas en forma oficial participando de este programa maravilloso.

No deben pasar hambre, pues este no es un ayuno sino un Festín de nutrientes.

Sus vivencias, testimonios, dudas o preguntas son bienvenidas.

Oficialmente hoy comenzamos el programa.

No olviden tomar mucha agua, hacer ejercicios o caminatas.

Los malestares serán notorios la primera semana.

Sigan paso a paso los videos que iremos poniendo con nuestra vivencia y consejos en nuestro canal de You Tube:

<http://www.youtube.com/user/LVESaludyRecetas?feature=guide>

Que Nuestro Padre Celestial y su Hijo los acompañe en este camino, que será una transformación y un cambio definitivo a la dieta que Dios dio para nuestra salud.

Atentamente

Leslie Silva