

Hola Valientes del programa DAR

Hoy es 9 de Enero y un día muy especial para nosotros porque Angelina cumple 10 años de vida, por lo que estamos agradecidos a nuestro Dios.

Pasamos el tiempo de adaptación y la etapa más crítica.

El cuerpo ya está completando la primera parte que es adaptación y desde hoy entramos en la segunda etapa.

Es hora que empieces a limpiar tu colón. Esta semana es la indicada para sacar todos los desechos que el cuerpo está eliminando así que 3 enemas es lo indicado para esta semana.

Sigue firme cumpliendo día a día con los jugos en abundancia ya puedes tomar más de 4 litros, recuerda tomar mucha agua mucha agua es más de 2 litros y hacer ejercicio físico es necesario.

En esta segunda etapa mantente firme porque muchas veces te atacarán los antojos por comidas cocidas y cosas que quizás nunca comiste, pelea tus batallas y mantente firme.

Tenemos un canal en You Tube llamado lvesaludyrecetas el link es el siguiente:

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

Y un grupo de apoyo en FaceBook llamado LVE Salud y Recetas el link es el siguiente:

<http://www.facebook.com/groups/162786283791317/>

Para aquellos que quieran recibir estás cartas de apoyo los incluiré en la lista si me escriben a: lvesaludyrecetas@gmail.com

Este es el camino de un héroe, tendremos que ganar muchas batallas hasta llegar al final.

Una sola luz en la oscuridad alumbra a muchos a su alrededor.

Dios Padre y su Hijo nuestro Dios les anime cada minuto.

Bendiciones

Leslie Silva