

manual

Antes de nada, quiero AGRADECERTE tu confianza por elegirme para revisar juntos tu alimentación. Aquí, te dejo las INSTRUCCIONES para ponernos manos a la obra.



01| Fotografía todo lo que comes

Haz fotos de todas las comidas que realices, tanto las principales como snacks, pequeños picoteos, cuando estás sentado en la mesa, en el sofá, en el trabajo, en el bar o de pie en la cocina.



02| Más allá de tu plato

No enfoques únicamente el plato. Captura todo lo que hay encima de la mesa que te vas a comer o beber: la bebida, el postre, el plato del centro, el queso...



03| Imágenes claras

Intenta que al hacer las fotos haya buena luz, limpia antes la lente del móvil y asegúrate de que se ven todos los alimentos con claridad.



04| Envíame tus fotos

Envíame las fotos por WhatsApp al 691.311.389 a tiempo real o todas a la vez al terminar el día, sin mezclar días o vía mail a ingredientesmagicos@gmail.com como para ti sea más fácil.



05| No le pongas filtros

Por supuesto, que no tengo intención de regañarte, ni mucho menos juzgarte. No maquilles, ni intentes comer mejor estos días, quiero conocer tu alimentación real.



06| Agenda la sesión

Debes tener en cuenta que será la semana posterior, una vez que yo tenga todas las fotos. Es decir, desde que realices la compra deberás dejar un espacio de dos semanas, una para que me envíes las fotos y otra para que yo trabaje con ellas antes de vernos.

