



DÍA 21

“TU CUERPO LUMINOSO”

21  
días mi  
PESO  
IDEAL



*Fernanda Beltrán*  
Con tu luz enciendo mi luz

## ACTIVIDAD DÍA 21

### “TU CUERPO LUMINOSO”

Tu tarea consiste en **vigilar tus pensamientos**. ¿En este momento qué estás pensando?. Cuanto más livianos sean, menos te pesará el apetito, cuando la obesidad mental y emocional desaparezcan, se esfumará también su contrapartida física.

Y por último te pido reflexiones sobre lo que este reto ha significado para ti... qué te ha costado más, qué te ha costado menos, qué crees que has conseguido y qué aspectos debes seguir trabajando a medida que avances. Escribe todo aquello que has aprendido sobre ti misma a lo largo del trayecto y cómo ha cambiado tu vida a consecuencia del programa y envíamelo por correo.

**¡La batalla está ganada!** Ten presente una cosa y nunca la olvides: **hay ángeles a tu derecha y a tu izquierda, hay ángeles en tu cocina y seres de luz que te acompañan siempre.**

