



Por qué
la cocina vital
es esencial
para la salud

por **Aliwalú**

La cocina es el corazon de la casa



por **Aliwalú**

Lo que en ella ahí, es lo que muestra nuestro nivel de consciencia y compromiso con la vida. La cocina vital propone que elimines de tu vida todo lo que nuestro cuerpo no esta diseñado para metabolizar y lo intoxica. Propone darnos la mejor calidad de todo con lo que estemos implicados, tanto en ingredientes, como procesos, utensilios y actitud.

Puntos clave:

- ❖ Minimizar y eliminar todo lo innecesario
- ❖ Tener la actitud para que todo lo que entre en tu cocina sea de la máxima calidad
- ❖ Elevar la frecuencia de tu cocina
- ❖ Eliminar todo lo que contenga tóxicos
- ❖ Entrenamiento en la presencia para poder discernir tus elecciones.
- ❖ Orden en la cocina
- ❖ Orden y limpieza en tus preparaciones
- ❖ Orden y limpieza en tus compras
- ❖ Todo lo que entre en tu cocina ha de ser de la máxima calidad

REDUCE EL ESTRÉS QUE PRODUCEN LAS COSAS INNECESARIAS EN TU VIDA

Permite que tu cuerpo recupere su equilibrio natural dándole lo mejor y eliminando todo lo que interfiere en esta cualidad natural de la vida.