



Rut Benavides  
Coach Holística de Salud

# Batido Empoderado

# Índice

|                                                                             |          |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Introducción</b>                                                         | <b>1</b> |
| <b>Receta</b>                                                               | <b>2</b> |
| <b>Reflexión</b>                                                            | <b>4</b> |
| <b>Invitación</b>                                                           | <b>5</b> |
| <b>Descargo de Responsabilidad</b>                                          | <b>6</b> |
| <b>Aviso Legal de Propiedad Intelectual y<br/>Utilización del Contenido</b> | <b>7</b> |

### BATIDO EMPODERADO



Yo creo en el poder de un delicioso batido matutino.

Con el tiempo, se ha convertido en uno de mis hábitos favoritos, me ayuda a **comenzar mi día sintiéndome empoderada y nutrida.**

En esta pequeña guía te comparto mi receta favorita.

Empoderandote,

*Rut Benavides*

Soy creyente de comer saludable pero delicioso.

Te comparto mi receta favorita para mi batido Empoderado:

- 1 taza de fruta (piña, fresa, arándanos son mis favoritas)
- 1 ½ taza de leche de almendras
- 1 ración de proteína whey (sin sabor y sin endulzar)
- 1 ½ cucharaditas de Matcha
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharada de mantequilla de almendra

Te invito a conocer los **beneficios** que aporta a mi salud y bienestar en mi canal de YouTube:

[@rutbenavidescoaching](#)

**Nota:** Comparto algunos enlaces de afiliado con productos que forman parte de mis rituales de bienestar. Si haces una compra, es posible que reciba una comisión. Solo comparto productos que uso en mi vida diaria. Gracias por tu apoyo mi trabajo en este camino hacia el bienestar.

1. [Matcha](#)

2. [Proteína Whey](#)

3. [Licuadora de Batidos](#)

Te invito a que reflexiones sin criticar ni juzgar, sino con curiosidad:

- ¿Estoy comenzando mis días nutriendo mi cuerpo y dándole energía necesaria?

## ¿Lista (o) para comenzar tu TRANSFORMACIÓN?

Creo que un gran primer paso para construir nuevos hábitos es mi:

### **“Programa de 90 Días de Transformación Total de la Salud y el Bienestar”**

Esta diseñado para ayudarte a **construir hábitos que perduren** y se adapten a tu estilo de vida, sin dietas restrictivas ni entrenamientos intensos.

Solicita mas información en:

- [team@rutbenavidescoaching.com](mailto:team@rutbenavidescoaching.com)
- [rutbenavidescoaching.com](https://rutbenavidescoaching.com)

## DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

La información proporcionada en este eBook no pretende sustituir el asesoramiento médico, de salud mental o nutricional brindado por un médico, terapeuta, dietista u otro profesional de la salud debidamente capacitado y con licencia.

No ignores, retrases ni evites buscar atención médica o tratamiento basándote en la información compartida en este material. Si tienes alguna condición médica, alergia o inquietud específica sobre tu salud, consulta con tu médico o proveedor de salud antes de comenzar o modificar cualquier actividad física o práctica de bienestar.

## **AVISO LEGAL DE PROPIEDAD INTELECTUAL Y UTILIZACIÓN DEL CONTENIDO**

Todos el materiales proporcionado a través de este ebook están protegidos por derechos de autor y están destinados exclusivamente para tu uso personal.

No está permitido reproducir, vender, compartir, modificar, distribuir ni reclamar como propio ningún contenido de este eBook.

Este material es propiedad intelectual de  
**RUT BENAVIDES COACHING** y se proporciona únicamente para uso individual.

# *Rut Benavides Coaching*

THE ROOT TO EMPOWERMENT

[rutbenavidescoaching.com](https://rutbenavidescoaching.com)

[team@rutbenavidescoaching.com](mailto:team@rutbenavidescoaching.com)



[rutbenavidescoaching](https://rutbenavidescoaching)