



RETO SALUDABLE

# Me cuido con CconC

¡ÚNETE AL RETO  
[WWW.ARANTXAEZCURDIA.COM!](http://WWW.ARANTXAEZCURDIA.COM!)

Vivir en el bienestar es un objetivo claro para muchas personas, y éste es un objetivo alcanzable si encontramos la motivación suficiente, nos paramos, trabajamos la consciencia y, con la información adecuada, cogemos el camino correcto.

**CconC es un movimiento consciente del cuidado del cuerpo, creado para alcanzar los objetivos que nos marquemos.**

## EL RETO

El reto **"Me cuido con CconC"** está creado con el objetivo de llegar las máximas personas posibles y se unan al movimiento consciente del cuidado del cuerpo, poder enseñarles de una forma sencilla cómo funciona el cuerpo y generar una consciencia. A su vez darles las herramientas necesarias para alcanzar el bienestar.

## COMIENZA EL RETO



Ver vídeo Presentación



Descárgate la lista de la compra

## ÍNDICE DE VÍDEOS

- 1 - Qué es C con C
- 2 - Cómo funciona el cuerpo humano
- 3 - El máximo rendimiento
- 4 - Qué nos da la naturaleza
- 5 - Qué es el metabolismo
- 6 - Cómo funciona el metabolismo
- 7 - Las hormonas
- 8 - El reloj biológico
- 9 - Las cuatro "C"
- 10 - El plato de CconC
- 11 y 12 - El método CconC



# RETO

## Me cuido con CconC

<p>C CON C </p> <p>MEDIDAS </p> <p><i>¡Allá vamos!</i> </p> <p>1</p>	<p>EL PLATO </p> <p>EL PLATO </p> <p></p> <p>2</p>	<p></p> <p></p> <p></p> <p>3</p>	<p>EL CUERPO </p> <p></p> <p></p> <p>4</p>	<p></p> <p></p> <p></p> <p>5</p>	<p>RENDIMIENTO </p> <p></p> <p><i>Lo único imposible es aquello que no intentas</i></p> <p>6</p>	<p>7 </p> <p></p> <p></p>
<p>NATURALEZA </p> <p>FICHA </p> <p></p> <p>8</p>	<p></p> <p></p> <p></p> <p>9</p>	<p>METABOLISMO </p> <p></p> <p></p> <p>10</p>	<p>METABOLISMO </p> <p>12 </p> <p><i>Haz ejercicio, come bien, sé paciente</i></p> <p><i>Tu cuerpo te recompensará</i></p> <p>11</p>	<p></p> <p></p> <p></p> <p>13</p>	<p>HORMONAS </p> <p></p> <p></p> <p>14</p>	
<p>EL RELOJ </p> <p></p> <p></p> <p></p> <p>15</p>	<p></p> <p><i>Sé la mejor versión de ti mism@.</i></p> <p>16</p>	<p>LAS 4 "C" </p> <p></p> <p></p> <p></p> <p>17</p>	<p>EL PLATO </p> <p></p> <p></p> <p></p> <p>18</p>	<p></p> <p></p> <p></p> <p>19</p>	<p>EL MÉTODO </p> <p></p> <p></p> <p><i>Tú puedes con todo.</i></p> <p>20</p>	<p>EL MÉTODO </p> <p></p> <p></p> <p>21</p>