

EL CUADERNO DE TRABAJO

LIVE F.R.E.S.H.

30 Actividades para Transformar una Mentalidad Estancada en Resultados Frescos

Escrito por: Frank C. Kitchen

Traducción de: Ramonita Rodríguez

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o transmitida, en ninguna forma ni por ningún medio —gráfico, electrónico o mecánico— incluyendo fotocopias, grabaciones, cintas o mediante cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el permiso previo y por escrito del autor, excepto por la inclusión de breves citas en una reseña, artículo, libro o trabajo académico. El autor de este libro y los materiales asociados han realizado sus mejores esfuerzos en la preparación de este material.

Fabricado en los Estados Unidos de América.

ISBN:

Publicado por Frank Kitchen Enterprises, LLC,
500 N. Estrella Parkway, Suite B2137,
Goodyear, AZ 85338

www.FrankKitchen.com

Copyright 2026 © by Frank Kitchen

Todos los derechos reservados

“EL PENSAMIENTO ESTANCADO PRODUCE RESULTADOS ESTANCADOS”

Cada resultado que cocinas en la vida comienza en un solo lugar: tu mentalidad.

Cuando tu forma de pensar está estancada, tus resultados también lo estarán. Pero cuando tu mentalidad está **F.R.E.S.H.**, te vuelves imparable.

Tu mentalidad determina los resultados que creas en tu carrera, tus relaciones y tu vida. Cada día, la calidad de tus pensamientos se convierte en la calidad de tus acciones, y tus acciones producen los resultados que sirves al mundo.

Ya has cocinado resultados increíbles en tu vida. Y cocinarás muchos más... siempre y cuando tu mente se mantenga clara, fuerte y con hambre de crecer.

Por eso desarrollé la **Receta Live F.R.E.S.H.**:

- **F — Vive Enfocado**
- **R — Vive con Recursos**
- **E — Vive con Entusiasmo**
- **S — Vive Mentalmente Fuerte**
- **H — Vive con Honestidad**

Estos ingredientes darán forma a cada decisión, cada acción y cada resultado que produzcas. Transformarán el pensamiento estancado en resultados F.R.E.S.H.

Este cuaderno de trabajo está diseñado para ayudarte a fortalecer cada ingrediente a través de **30 actividades simples pero poderosas** para cambiar tu mentalidad. Están diseñadas para desafiar tus rutinas, fortalecer tu pensamiento y encender el fuego interno necesario para transformar sueños en platillos dignos de servir.

Cada actividad incluye un espacio para escribir tus pensamientos, logros, observaciones o próximos pasos. No te apresures. No hojees. No evites las partes incómodas. **El crecimiento requiere calor.**

Utiliza las secciones de “**Notas / Fecha de Finalización**” para registrar tus aprendizajes. Lo que documentas se convierte en el condimento que le da sabor a tu crecimiento.

Cuando completes todas las actividades —y documentes tu proceso— contáctame y cuéntame. Un regalo “inspirado en la cocina” podría estar en camino.

Ahora... respira profundo. Afila tu mente.
Y **vamos a cocinar.**

Frank C. Kitchen

¡Eres Increíble!

Has hecho cosas increíbles en tu vida y lograrás muchas más. Pero solo puedes alcanzar lo “increíble” cuando crees que eres increíble.

Una vez más: a donde va tu mente, tu cuerpo la sigue.

Utiliza esta Afirmación Diaria como recordatorio de quién eres y de lo que puedes lograr. Completa los espacios en negrita y léela en voz alta para comenzar tu día y cocinar los resultados que deseas en tu vida.

MI AFIRMACIÓN DIARIA

Mi nombre es:

¡Soy increíble! (¿Quién planeas ser? ¿Qué resultado producirás?)

Soy enfocado(a), creativo(a), entusiasta, fuerte y honesto(a).

Estoy viviendo F.R.E.S.H.

**** Lee la siguiente página para ver un ejemplo de afirmación diaria.*

Mi Afirmación Diaria (Ejemplo)

Mi nombre es Frank Cornelius Kitchen.

Soy un esposo, padre, hijo, hermano y amigo ejemplar, y un conferencista profesional millonario reconocido a nivel mundial.

Soy enfocado, creativo, entusiasta, fuerte y honesto.

Trabajo todos los días con mi familia y mi equipo para hacer este resultado realidad.

Estoy viviendo F.R.E.S.H.

¿QUÉ TE ESTÁ DETENIENDO?

Tienes una larga lista de resultados apetitosos (sueños) que quieres cocinar en tu vida.

Lamentablemente, las barreras mentales y físicas pueden apagar el fuego interno necesario para lograr esos sueños.

Debes identificar a las **personas, lugares, cosas, actividades o hábitos** que te limitan. Escríbelos a continuación. Luego, redúcelos o trabaja para eliminarlos de tu vida.

Después, comprométete con las 30 actividades de este cuaderno para avivar tu fuego mental y cocinar tus sueños.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

SECCIÓN 1

VIVE ENFOCADO

¡La claridad es tu ingrediente secreto! La mayoría de las personas no fracasan porque sean flojas, sino porque no están enfocadas. Sus mentes saltan de un lado a otro como granos de maíz en una sartén caliente.

Vivir enfocado significa elegir tus prioridades con precisión, definir tu dirección con claridad y construir hábitos diarios que mantengan tu mente firme y tus pies en la tierra.

Cuando sabes lo que quieres, dejas de divagar.

Cuando sabes a dónde vas, dejas de dudar.

Y cuando tu mente tiene un plan, tus acciones lo siguen.

Utiliza las próximas **10 actividades** para lograr un enfoque total.

**¿Qué significa para ti vivir enfocado(a)?
(Escribe tus pensamientos a continuación)**

Actividad 1

Agrega las palabras “YO VOY A” a tu vocabulario

Piensa como un chef. Los chefs siempre hablan de lo que **VAN A** cocinar. Deja de hablar de lo que *esperas* hacer y empieza a hablar de lo que **VAS A** hacer. Elimina las palabras débiles y habla con compromiso.

Notas / Fecha de finalización:

Actividad 2

Haz una lista de todo lo que deseas

Escribe una lista detallada de todos los resultados apetitosos que deseas en tu vida personal y profesional.

Utiliza la siguiente página para comenzar. Describe tus metas con detalle, claridad y entusiasmo.

Notas / Fecha de finalización:

Lo que deseo lograr

(Sé muy específico(a) al escribir tus deseos)

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Actividad 3

Motívate visualmente

Convierte tus sueños en imágenes. Los seres humanos somos visuales. Tu cerebro responde a lo que ve, especialmente cuando lo ve todos los días. Transforma tu lista de resultados deseados en un menú visual. Colócalo en un lugar donde puedas verlo con frecuencia.

Notes / Date Completed:

Actividad 4

Comparte tu menú

Ahora que sabes lo que deseas, comparte tu menú con tus Catadores de Confianza (ver página 22). La responsabilidad crea constancia. Comparte tus metas con personas que quieran verte ganar. Hablen sobre cómo vas a cocinar los resultados que deseas. Escucha sus consejos y retroalimentación.

Recuerda:

Si tienes miedo de compartir tus sueños, entonces tienes miedo de vivirlos.

Notas / Fecha de finalización:

Actividad 5

Crea una rutina matutina

¿Los primeros 30 minutos de tu día comienzan con redes sociales, correo electrónico, noticias o deportes?

Las personas productivas no empiezan el día desplazándose por una pantalla. Empiezan **invirtiendo**.

Invierte tu tiempo en actividades que te ayuden a cocinar los resultados que deseas.

Quien produce, invierte. Quien consume, gasta. Crea una rutina matutina que ponga tu mente en movimiento. Usa las siguientes páginas para crear tu lista de **Preparación Diaria** junto con tu afirmación.

Notas / Fecha de finalización:

Lista de Preparación Diaria

(Sin ruido durante los primeros 30 minutos del día)
Sin correo, redes sociales, TV o internet.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Ejemplo de Preparación Diaria de Frank

1. Besar a mi esposa Kelly
2. Decir mi afirmación en voz alta / Orar
3. Revisar el calendario y las metas del día
4. Revisar las metas del año
5. Beber agua (mínimo 8 oz)
6. Hacer ejercicio o estiramientos
7. Leer o escuchar un audiolibro / podcast

Actividad 6

Reconoce tus logros

El éxito deja pistas... y tú has creado más de las que recuerdas. Crea un menú visual de todos los logros que ya has cocinado en tu vida.

Deja de compararte con otros y concéntrate en ser la mejor versión de ti mismo(a).

Notas / Fecha de finalización:

Actividad 7

Muestra tus logros

Habr  momentos difíciles en los que sentirás que “nada es posible”. Crea un espacio en tu hogar u oficina donde puedas ver tus logros. Esto te recorda  de lo que eres capaz, incluso en los días en que lo olvides.

Notas / Fecha de finalización:

Actividad 8

Mira documentales

Alimenta tu enfoque con contenido que eduque, inspire y expanda tu pensamiento.

Evalúa lo que consumes cuando ves televisión o videos en línea.

¿Te está ayudando a cocinar la obra maestra que deseas vivir?

Notas / Fecha de finalización:

Actividad 9

Lee con frecuencia

¿Qué estás alimentando en tu mente?

Lee o escucha libros relacionados con los sueños que quieres lograr.

¡Los audiolibros también cuentan!

Los libros son nutrición mental.

Notas / Fecha de finalización:

Actividad 10

Busca siempre conocimiento

La curiosidad conduce a la claridad. Haz mejores preguntas y obtendrás mejores respuestas. Las peores preguntas son las que nunca se hacen.

Notas / Fecha de finalización:

SECCIÓN 2

VIVE CON RECURSOS

No necesitas más recursos — necesitas ser más creativo y estratégico con los que ya tienes.

Los mejores chefs improvisan, experimentan y se adaptan. Utilizan las herramientas, las personas y las oportunidades a su alrededor para crear resultados extraordinarios.

Esta sección te ayudará a reunir ingredientes para una vida más rica y plena.

Usa lo que tienes. Encuentra lo que necesitas.

Ser una persona con recursos no se trata de tener más dinero, tiempo o herramientas. Se trata de usar de manera más efectiva lo que ya existe en tu vida:

tus relaciones, tus entornos, tus experiencias, tu creatividad y tu energía.

Los chefs no entran en pánico cuando les falta un ingrediente. Se adaptan.

La creatividad transforma el “no puedo” en “así es como sí puedo”.

Para más herramientas que te ayuden a Vivir con Recursos, visita:

www.FrankKitchen.com/resources

Utiliza las siguientes actividades para expandir tu caja de herramientas mental.

Actividad 11

Crea un equipo de Catadores de Confianza

Construye un círculo de apoyo sólido. Estas personas te dicen lo que necesitas escuchar, no solo lo que quieres oír.

Los Catadores de Confianza son tus aliados de responsabilidad. Son personas que conoces y en quienes confías. Personas que te retan, te apoyan y te inspiran a cocinar resultados increíbles en tu vida.

No te dicen lo que suena bien; te dicen lo que te ayudará a crecer.

Utiliza la siguiente página para crear tu equipo.

Notas / Fecha de finalización:

Mis Catadores de Confianza

(Escribe su nombre y qué los hace especiales)

1.

2.

3.

4.

“Me reuniré con mis Catadores de Confianza de manera regular.”

Actividad 12

Haz una excursión

¿Recuerdas lo mucho que disfrutabas las excursiones escolares? Las experiencias prácticas cambian la mentalidad más rápido que una pantalla. El propósito de una excursión es aprender de forma directa, algo que no se logra solo leyendo un libro o haciendo una búsqueda en internet.

Visita un museo, zoológico, acuario, jardín, exposición, teatro o parque.

Cambia tu entorno y cambiarás tu perspectiva.

Notas / Fecha de finalización:

Actividad 13

Viaja a una hora de distancia de tu hogar

La aventura no requiere pasaporte.

Los lugares familiares adormecen la mente; los lugares nuevos la despiertan.

¿A dónde puedes viajar este mes para romper la rutina diaria? Hay lugares increíbles muy cerca de tu hogar que solo has pospuesto visitar. Viajar abre los ojos a nuevas posibilidades y te inspira a aprender y experimentar más.

Utiliza la siguiente página para escribir algunos lugares que siempre has mencionado pero aún no has visitado.

Notas / Fecha de finalización:

10 lugares que visitaré para cambiar mi mentalidad

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Actividad 14

Prueba algo que nunca hayas hecho

¿Estás dispuesto(a) a intentar algo nuevo?

Las mayores oportunidades de crecimiento aparecen cuando haces algo que nunca has hecho antes. Estas experiencias se convierten en referencias internas que fortalecen tu mente cuando enfrentas nuevos retos.

Las nuevas experiencias construyen confianza y expanden tu flexibilidad mental.

Notas / Fecha de finalización:

Actividad 15

Organiza un evento comunitario

La conexión crea oportunidades.

¿Qué puedes hacer para reunir a las personas?

Los seres humanos somos sociales por naturaleza. La falta de comunidad y conexión afecta nuestra salud mental y física.

Planea una reunión social e invita a familiares, amigos, compañeros de trabajo o vecinos. Crea un espacio para compartir, conversar y fortalecer relaciones.

Notes / Date Completed:

Actividad 16

Haz voluntariado

Obtienes claridad y perspectiva cuando sirves a otros sin esperar nada a cambio.

Comparte tu conocimiento, experiencia y talentos. Dedicar tiempo a ayudar a alguien más a cocinar sus grandes sueños.

Te sorprenderá lo mucho que tú también aprenderás en el proceso.

Notas / Fecha de finalización:

Actividad 17

Sé creativo(a)

La creatividad fortalece tu capacidad de encontrar recursos. Cuando juegas con ideas, descubres soluciones.

Explora tu lado creativo. Toma una clase o experimenta con baile, cocina, pintura, fotografía, música, dibujo, rompecabezas o incluso juegos de construcción. Alimenta el lado creativo de tu cerebro para encontrar soluciones cuando enfrentes desafíos mentales o físicos en el futuro.

Notas / Fecha de finalización:

Actividad 18

Rodéate de Chefs

Rodéate de personas que te impulsen a crecer.
La energía y la mentalidad son contagiosas — aprovéchalas.

Invierte tu tiempo con personas que trabajan constantemente para cocinar los resultados que desean. Aprende de ellas, observa sus hábitos y absorbe su mentalidad.

Utiliza la siguiente página para escribir la lista de chefs que admiras y de quienes quieres aprender.

Notas / Fecha de finalización:

Chefs que admiro

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Notas:

SECCIÓN 3

VIVE CON ENTUSIASMO

Demasiadas personas esperan a sentirse inspiradas.
Las personas que viven F.R.E.S.H. crean su propia inspiración.

El entusiasmo no es algo infantil — es estratégico.
Cuando te sientes emocionado(a), esperanzado(a) o con energía,
tu cerebro desbloquea soluciones que normalmente pasarías por
alto. Piensas mejor cuando te sientes mejor.

Esta sección te enseña a generar tu propio impulso positivo.

La energía es una elección.

Es liderazgo.

Es movimiento.

Es combustible.

Cuando llevas energía positiva a tu día, construyes confianza,
reduces el estrés, aumentas tu resiliencia y piensas con mayor
claridad.

¿Listo(a) para subir la temperatura interna?
Incorpora las siguientes actividades en tu vida.

Encuentra alegría.

Crea energía.

Conviértete en tu propia chispa.

Actividad 19

¡Encuentra tu “Woo Hoo!”

¿Qué te hace sonreír?

¿Qué te hace gritar “¡Woo Hoo!” cuando sucede?

Identifica las actividades que elevan tu energía. Escríbelas en la siguiente página y asegúrate de programarlas regularmente en tu calendario.

Notas / Fecha de finalización:

Mis "Woo Hoo"

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Actividad 20

Di “Te quiero / Te amo”

¿Con qué frecuencia les dices “Te quiero” o “Te amo” a las personas que te importan?

Estas palabras simples pueden cambiar el día de alguien — incluido el tuyo.

La conexión alimenta el entusiasmo. Exprésala sin reservas.

Notas / Fecha de finalización:

Actividad 21

Haz sonreír a alguien hoy

Las pequeñas acciones generan grandes resultados emocionales.

Un simple “hola”, una sonrisa o un saludo con la mano pueden cambiar el día de una persona.

¿Qué harás hoy para hacer sonreír a alguien?

¿Cómo te hizo sentir a ti?

¿Cómo hizo sentir a esa persona?

¿Puedes convertir esto en un hábito diario?

Ilumina el día de alguien... y observa cómo también ilumina el tuyo.

Notas / Fecha de finalización:

Actividad 22

Publica mensajes positivos en redes sociales

Deja de alimentar la negatividad. Empieza a liderar con esperanza y soluciones. Cualquiera puede señalar un problema, pero las personas especiales ofrecen soluciones. Deja de quejarte y de juzgar, y empieza a compartir contenido que enseñe a otros cómo mejorar. Durante los próximos 30 días, publica solo mensajes positivos en redes sociales.

¿Cómo se sintió construir a otros en lugar de destruirlos?

Notas / Fecha de finalización:

Actividad 23

Haz algo divertido o tonto en público

¡Diviértete! Rompe tu propia tensión.

Un poco de diversión reinicia la mente como un vaso de agua fría. Poner una sonrisa en tu rostro —y en el de otros— es una excelente manera de conectar y cambiar tu mentalidad.

Notas / Fecha de finalización:

Actividad 24

Juega

Los juegos son ejercicios que cambian la mentalidad. Enseñan enfoque, resolución de problemas y resiliencia — todo disfrazado de diversión.

Invita a amigos, familiares o compañeros de trabajo a reunirse para jugar.

(Cualquier tipo de juego funciona, especialmente juegos de mesa).

Notas / Fecha de finalización:

SECCIÓN 4

VIVE (MENTALMENTE) FUERTE

Desarrolla resiliencia.
Fortalece tu disciplina.
Recupérate más rápido.

El crecimiento no ocurre a temperatura ambiente — requiere calor.

Cuando tu mente es fuerte, los desafíos se convierten en oportunidades, el fracaso se transforma en retroalimentación y la incomodidad se vuelve tu campo de entrenamiento.

La fortaleza mental no se trata de evitar las dificultades, sino de enfrentarlas con confianza. Se trata de seguir avanzando, incluso cuando es incómodo.

Esta sección fortalece tu pensamiento para que los obstáculos no te detengan, sino que te desarrollen.

Actividad 25

Haz ejercicio

El movimiento alimenta la emoción. Un cuerpo fuerte construye una mente fuerte.

Sal al aire libre.

Mueve tu cuerpo.

Respira aire fresco.

Procura realizar algún tipo de actividad física al menos 30 minutos al día. Camina, corre, baila, nada, entrena, estírate o monta bicicleta — tú eliges. Lo importante es moverte.

La actividad física estimula la actividad mental.

Notas / Fecha de finalización:

Actividad 26

Tómate unas vacaciones de 24 horas de redes sociales y correo electrónico

Desconéctate del ruido para volver a escuchar tus propios pensamientos. Regálate un descanso mental. Aléjate del trabajo y de la vida de otras personas. Permanece presente y enfócate en ti, en tus seres queridos y en lo que realmente es importante para ti.

No tengas miedo de intentar descansos más largos en el futuro. Te sorprenderán los resultados positivos que lograrás cuando inviertas tu tiempo en tus metas y sueños.

Notas / Fecha de finalización:

Actividad 27

Acepta el fracaso

El fracaso es información. La información te hace mejor. Juzgarte solo te mantiene estancado(a). Todo gran chef corre el riesgo de arruinar un platillo cuando entra a la cocina.

La vida es un experimento lleno de éxitos y fracasos. No tengas miedo de fallar. Aprende de tus experiencias (buenas y malas) y comparte lo aprendido con otros.

Recuerda:

Los nuevos desafíos ponen a prueba tu fortaleza y construyen tu confianza.

Notas / Fecha de finalización:

Actividad 28

Sé mentor(a) o coach

La forma más rápida de fortalecer tu conocimiento es enseñarlo.

Cuando enseñas a otros, te mantienes conectado(a), humilde y responsable. Compartir tus talentos, habilidades y experiencias es una gran oportunidad para dejar una huella positiva en el mundo... y en ti.

Cuando eres mentor(a) o coach, estás **Viviendo F.R.E.S.H.** Estás cocinando los resultados que deseas mientras inspiras, educas y empoderas a otros a hacer lo mismo.

Notas / Fecha de finalización:

SECCIÓN 5

VIVE CON HONESTIDAD

Di la verdad. Enfrenta la verdad. Crece a partir de la verdad.

La honestidad es el ingrediente que muchas personas omiten — y es el que hace que cualquier receta sea mejor. Vivir con honestidad significa reconocer tus patrones, cumplir tu palabra y rodearte de personas que no te permitan esconderte de tu grandeza.

La honestidad no se trata de ser duro(a), sino de ser real. Real contigo mismo(a). Real con tus sueños. Real con tus hábitos.

Deja de intentar ser alguien más. Deja de compararte. Trabaja para convertirte en la mejor versión de ti.

Aprende de tus éxitos pasados y utilízalos como inspiración para cocinar el próximo gran resultado en tu vida.

Esta sección te ayuda a mantenerte con los pies en la tierra, conectado(a) y responsable de los resultados que creas.

Mantengámoslo real.

La responsabilidad construye grandeza, Chef.

Resultados F.R.E.S.H. que he cocinado hasta ahora

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

Actividad 29

Llama a un(a) mentor(a)

¿Quiénes son las personas que han tenido un impacto positivo en tu vida?

Reconéctate con quienes han contribuido a tu crecimiento personal y profesional. Llámales por teléfono o, mejor aún, invítales a reunirse en persona y hazles saber cómo influyeron en tu vida.

La gratitud fortalece tu identidad.

Notas / Fecha de finalización:

Actividad 30

Agenda una Conversación en la Cocina

Siéntate a conversar con alguien a quien admires. Una sola conversación puede cambiar tu rumbo.

Algunos de los mejores aprendizajes ocurren alrededor de una mesa de cocina. ¿Hay alguien de quien te gustaría aprender? Invítalo(a) a comer. ¿No pueden reunirse en persona? Invítalo(a) a una reunión virtual y envíale una tarjeta de regalo para café como muestra de agradecimiento. Estás a solo una conversación de conectar, aprender y crecer con personas que pueden ayudarte a cocinar los resultados que deseas.

Notas / Fecha de finalización:

ACTIVIDADES BONUS

Identifica qué te está deteniendo

Revisa la lista del inicio del cuaderno. Actualízala con total honestidad.

Fortalece tus relaciones con tus Catadores de Confianza

Comunícate con ellos, revisa tus metas y mantente responsable.

Escucha podcasts

Existen excelentes creadores de contenido que comparten información valiosa para ayudarte a cocinar los resultados que deseas.

Investiga, selecciona y haz el hábito de alimentar tu fuego mental con contenido que te ayude a crecer, en lugar de contenido que apague tu motivación.

Crea tus propias actividades

Nadie te conoce mejor que tú.

La persona que más impacta los resultados que cocinas en la vida te mira todos los días desde el espejo.

Escribe algunas actividades que te mantengan motivado(a), enfocado(a) e inspirado(a) para **Vivir F.R.E.S.H.**

Notas / Ideas

Notas / Ideas

Notas / Ideas

SOBRE EL AUTOR

Frank C. Kitchen, CSP, ha sido un gerente de retail, capacitador, educador universitario, artista y conferencista motivacional galardonado.

Nacido en Bad Kreuznach, Alemania, Frank Kitchen ha dedicado más de treinta años a inspirar, educar y empoderar a miles de estudiantes y profesionales alrededor del mundo para transformar sus aspiraciones más ambiciosas en realidad.

Frank es un conferencista principal muy solicitado por organizaciones a nivel global. Todos los programas “Inspirados en la Cocina” de Frank son experiencias de aprendizaje interactivas que te brindan recetas comprobadas para cambiar tu mentalidad, encender tu desempeño y cocinar los resultados que deseas.

Ha sido reconocido como uno de los mejores conferencistas profesionales del mundo por la **National Speakers Association**.

Es graduado de Lakeland Community College (A.A.) y David N. Myers University (B.S.). Es autor de los libros *Fresh from the Kitchen* y *52 Ways to Shine*, este último junto a Rodger N. Campbell.

Cuando no está dando conferencias, Frank disfruta hacer voluntariado y pasar tiempo con su familia.

Para conocer cómo Frank Kitchen Enterprises puede colaborar con tu organización y crear una experiencia F.R.E.S.H. en tu próximo congreso, convención, retiro, orientación, recaudación de fondos o evento de capacitación, comunícate con:

www.FrankKitchen.com

480-405-7658 (Oficina)

FRESH@FRANKKITCHEN.COM

Redes Sociales

YouTube / LinkedIn

@FrankKitchen