



## ¿Te gustaría optimizar tu salud de forma natural, pero no sabes por dónde empezar?

¿Tienes cansancio, insomnio, alergias, colon irritable, problemas de peso, falta de libido u otros problemas "crónicos"?

¿Lo has probado "todo" y estás algo frustrado?

Te ofrezco un **mapa de salud personalizado** utilizando mi formación como "Mentor Holístico [C.H.E.K.](#)" y "[Nutricionista Funcional FDN®](#)"

### PROGRAMA DE COACHING

Todos sabemos que el camino más corto para llegar de un punto a otro es una línea recta. Sin embargo, la realidad en el mundo de la salud es diferente porque las personas tenemos circunstancias personales y necesidades individuales. No hay, por lo tanto, una ruta predeterminada y en la mayoría de ocasiones es necesario tomar "desvíos" para llegar al destino deseado.

El *coaching* es una relación estrecha de trabajo (tipo entrenador-jugador) que permite ofrecer el apoyo necesario para superar los obstáculos que surgen al cambiar nuestros hábitos de vida por otros más saludables. Caminando juntos podemos conseguir más.

El programa de **COACHING básico** incluye:

- Consulta inicial de 90 minutos
- Sesiones de seguimiento (25 min.) a los 45 días y a los 90 días
- Contacto ilimitado (razonable) por email para aclarar dudas y ayudar con los "cambios de dirección" necesarios durante este período de trabajo

**Durante este tiempo vas a aprender mucho sobre tu salud. Esto es lo que obtendrás:**

- Análisis de tu tipo metabólico y tu carga fisiológica (estrés total)
- Interpretación funcional de tus análisis hormonales o de sangre
- Protocolo personalizado a seguir durante 90 días
- Documentación sobre los 7 principios fundamentales de la salud para que aprendas a cuidar de tu propia salud para el resto de tu vida
- Grabación de audio de la sesión principal
- Aclaración de dudas personales por email

Mi compromiso para ayudar a optimizar la salud de mis clientes es real. Por ello, es mi deseo el trabajar con personas que también tienen un nivel alto de compromiso y dedicación.

Para ver si este programa es para ti, por favor responde a las siguientes preguntas:

- ¿Tienes análisis hormonales (de tiroides o cortisol) y/ o de sangre (que incluyan histamina) recientes o estás dispuesto a realizarlos? (ej: [Echevarne](#), [Labco](#))
- ¿Tienes los medios económicos para invertir *sin problemas* en suplementos para mejorar tu salud como parte del protocolo?
- ¿Estás dispuesto a comunicar con tu *coach* con total transparencia sobre no sólo las cosas positivas, sino también las que puedan ser “negativas”?
- ¿Estás de acuerdo en que la salud no se obtiene con atajos ni “pastillas mágicas” sino incorporando hábitos de vida saludables y que eso lleva tiempo?

Si *todas* tus respuestas han sido “**sí**” entonces me gustaría trabajar contigo.

Mi objetivo es darte herramientas de trabajo y hábitos que tú mismo entiendas y puedas implementar en tu vida. Es decir, enseñarte a “pescar”. Para ello, mi estilo es educativo y siempre abierto a tus propias sugerencias y preocupaciones. Una comunicación **abierta y transparente** es fundamental para obtener los mejores resultados.

Esta sesión es una oportunidad única de aprender herramientas y estrategias para fortalecer tu fisiología desde dentro con un enfoque integral que abarca los 7 Principios de la Salud: dieta, descanso, suplementación, control del estrés, movimiento, hidratación e integración.

Puedes adquirir el programa en este [enlace](#).

Si tienes alguna duda previa, puedes contactar conmigo [aquí](#).