

TALLER

VOLVER AL CUERPO

Y RECUPERAR TU FUERZA VITAL

27/5

Mini training para ayudarte a recalibrar prioridades a través de la alimentación y hábitos saludables.

"Nace una nueva sensación de bienestar cuando aprendes a gestionar tu salud y te das cuenta que el poder reside en las decisiones que tomamos día a día"



CON ANA QUINTANA – @Wildseeds._
Nutrición Integrativa

Acompáñanos y descubre que puedes tener:

Más energía

Menos inflamación

Más claridad y foco mental

Articulaciones flexibles y sanas

Más control sobre los alimentos que escoges

Menos necesidad de azúcar y carbohidratos

Más equilibrio emocional

Pérdida de peso

TEMÁTICA:

La alimentación como herramienta para volver al cuerpo (Bio-Individualidad)

Del ultra procesado a una nutrición ancestral.

Adicción al azúcar - resistencia a la insulina - síndrome metabólico

Volver al cuerpo implica:



-SENTIR:

Relación mente - corazón - cuerpo

-CURIOSIDAD:

Entender cómo funciona nuestro cuerpo y su fisiología.

-ACTUAR:

Construir y mantener hábitos para vivir mejor

Te invitamos a formar parte de este taller que busca reflexionar sobre hábitos, fisiología, adicción al azúcar, salud y alimentación de la mano de Ana.

Sábado 27 de mayo _ 11hs en nuestro local
del Prado

Juan Rodríguez Correa 1329

Inversión \$1200 incluye degustación y workbook



@Wildseeds._

ANA QUINTANA



Como Health Coach especializada en Nutrición Integrativa y Bio-Individualidad, mi propósito es acompañar a mis pacientes en su proceso hacia un estilo de vida más saludable y equilibrado. A través de mi orientación y apoyo, les brindo las herramientas necesarias para transformar sus hábitos y adoptar una visión más consciente de sí mismos. Mi enfoque se basa en prácticas no convencionales que promueven volver al cuerpo a través de la responsabilidad personal y la toma de decisiones informadas.

Confío en la posibilidad de transformación y resiliencia de cada persona, promoviendo un diálogo abierto y constructivo que permita explorar la conexión entre el síntoma, el cuerpo y el espíritu.