

Guía de preparación para tu sesión gratuita de claridad

Todo lo que necesitas saber (y un poco más)
antes de tu sesión gratuita de claridad

► ¿Qué debes saber y mirar antes de tu sesión de claridad?

Esta sesión gratuita de claridad es un espacio íntimo y seguro donde vamos a analizar tu relación actual con la comida y contigo misma, para ayudarte a identificar:

- Qué te está impidiendo lograr paz y bienestar en tu alimentación.
- Qué patrones emocionales y mentales están influyendo en tus decisiones diarias.
- Qué cambios necesitas empezar a hacer desde el amor, no desde la culpa.

► ¿Quién soy?

Soy Mary, coach de nutrición emocional. Y no sólo acompaño, también he vivido esto en mi piel. Durante más de 30 años, estuve atrapada en el ciclo de dietas, atracones y culpa. Mi historia empieza con una bici pesada que me regalaron para que adelgazara, y continúa con años de exigencia, frustración y comida emocional. Hasta que descubrí la Nutrición Emocional, y todo cambió.



Mi Metodología

Vídeo explicativo del método con el que
trabajamos en las sesiones



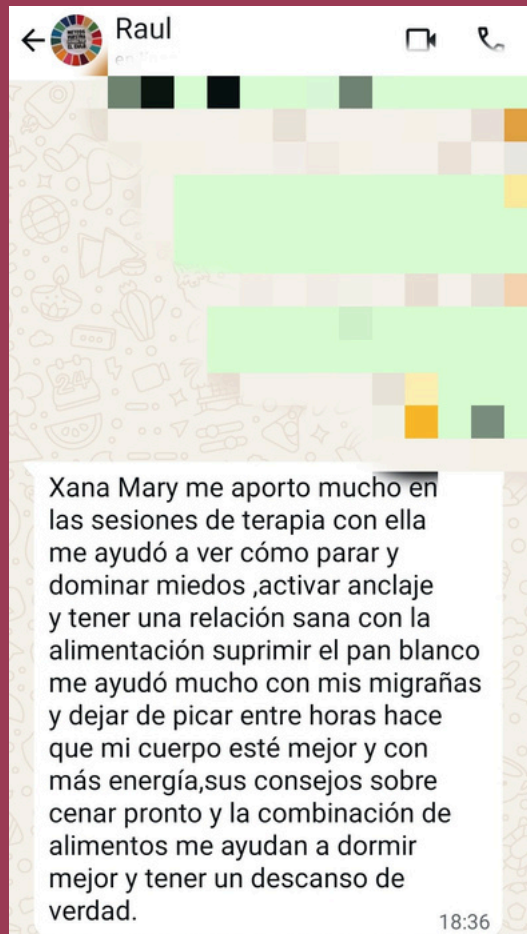
▶ [Clic aquí para
ver el vídeo](#)

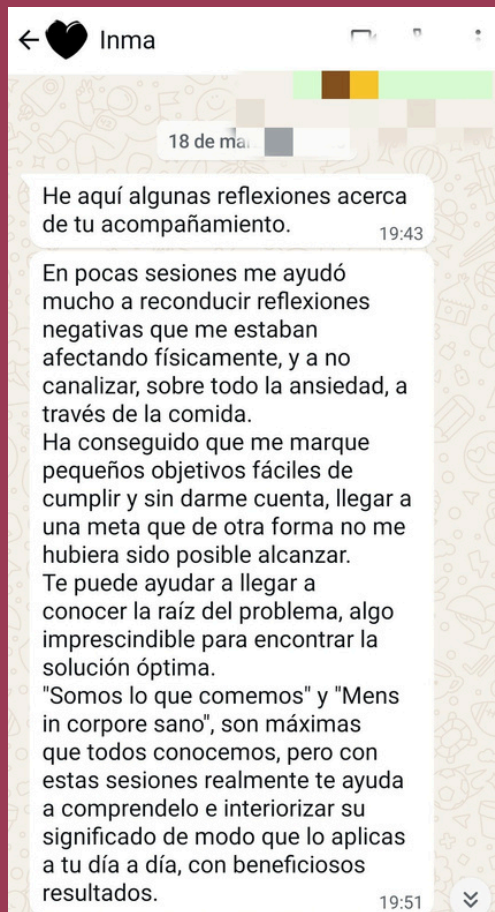
LA RAZÓN POR LA QUE NUESTROS CLIENTES OBTIENEN TAN BUENOS RESULTADOS

- Una de las razones por la que se obtienen buenos resultados es porque las mujeres se comprometen con ellas mismas y gracias a estar acompañadas mantienen la motivación.
- Otra de las razones es que desde las primeras sesiones empiezas a sentirte mejor con tu cuerpo y contigo misma al sentir que te estás dando tu lugar.
- Y otro motivo también es que en estas sesiones no hay pautas estrictas que seguir, cada persona tiene su ritmo y va consiguiendo paso a paso sus objetivos, objetivos realistas.

► **ESTO ES LO QUE OPINAN
ALGUNAS DE LAS PERSONAS
QUE HAN PASADO POR MI
ACOMPañAMIENTO**

SALUD SIN EFECTO REBOTE





► PREGUNTAS PRE-SESIÓN

Responde a estas preguntas a modo de brainstorming

¿Cuáles son los mayores obstáculos que estas teniendo en este momento para mantener una buena relación con la comida y contigo misma?

¿Qué te gustaría conseguir en los próximos 3 meses gracias a mi programa?

¿Por qué es necesario e importante para ti y los tuyos conseguir esos objetivos?

► PREGUNTAS FRECUENTES

Preguntas frecuentes sobre tu programa

PREGUNTA 1: ¿Este programa es una dieta?

Respuesta: No. No trabajamos con menús estrictos ni prohibiciones. Lo que hacemos es sanar tu relación con la comida, entendiendo qué emociones hay detrás de cada impulso y creando hábitos que puedas sostener en el tiempo. Comerás de forma más consciente, amorosa y libre.

PREGUNTA 2: ¿Y si no tengo fuerza de voluntad?

Respuesta: No necesitas fuerza de voluntad, necesitas acompañamiento, herramientas y comprensión. Aquí trabajamos juntas desde un lugar amoroso, ayudándote a identificar lo que sabotea tu proceso para que puedas crear cambios reales y sostenibles.



¡NOS VEMOS EN LA SESIÓN!
SALUD SIN EFECTO REBOTE