

Bienvenida al programa Nutrición Consciente, Intuitiva & Cíclica

Este cronograma está basado en mi recorrido personal y las herramientas que fui internalizando a lo largo de mi camino, que me sirvieron para dejar de ir del todo al nada con mi alimentación, soltar la mentalidad de dieta, volver a confiar en mi cuerpo y mi intuición al comer y en ese proceso sanar atracones, ciclos irregulares, dolores menstruales y bajar mi ansiedad.

Por supuesto *no tenés que seguir este cronograma a raja tabla. No tenés que nada.* Si te resuena o te entusiasma más otro orden, confiá en vos. Todo irá decantando a su debido tiempo, y definitivamente son espacios a los que vas a querer volver varias veces, y cada vez te va a caer otra ficha.

El proceso que estás por embarcar es un camino de ida. En el momento que pongas play a cualquiera de los espacios, las fichas van a comenzar a moverse dentro tuyo. Por lo que no creas que estos cursos te van a llenar de cosas para HACER, sino más bien lo contrario: te van a ordenar, alivianar, traer claridad y paz mental. Las prácticas propuestas, los videos, los ejercicios serán tu refugio de reconexión.

Si estabas necesitando un espacio para conectar con vos y recibir información necesaria por fuera del ruido de las redes que puedas ir asimilando **A TU RITMO**, esta es tu oportunidad.

	L	M	M	J	V	S	D
SEMANA 1 Curso Alimentación Consciente Ver sesión 1 + ritual de inicio							
SEMANA 2 Curso Alimentación Consciente Ver sesión 2 + ejercicios autoconocimiento							
SEMANA 3 Curso Alimentación Consciente Ver sesión 3 + nuevas rutinas							
SEMANA 4 Curso Alimentación Consciente Ver sesión 4 + propuesta consciente							



	L	M	M	J	V	S	D
SEMANA 5 Curso Alimentación Consciente Ver sesión 5 + reflexionar							
SEMANA 6 Curso Alimentación Consciente Ver sesión 6 + propuesta consciente							
SEMANA 7 Curso Alimentación Consciente Ver sesión 7 + propuesta consciente							
SEMANA 8 Curso Alimentación Consciente Ver sesión 8 + reflexionar							
SEMANA 9 Curso Intuitiva Ver módulo 1 + hacer propuesta							
SEMANA 10 Curso Alimentación Consciente Ver módulo 2 + hacer ejercicios							
SEMANA 11 Curso Intuitiva Ver módulo 1 + meditación guiada							
SEMANA 12 Curso Intuitiva Ver módulo 4 + práctica Intuitive Eating							

	L	M	M	J	V	S	D
SEMANA 13 Guia Nutrición & Salud hormonal femenina Ver masterclass de introducción							
SEMANA 14 Guia Nutrición & Salud hormonal femenina Leer atentamente la guía como libro de texto							
SEMANA 15 Guia Nutrición & Salud hormonal femenina Organizar semanas de RESET							
SEMANA 16 Guia Nutrición & Salud hormonal femenina Comenzar RESET y continuar el protocolo							

[VOLVER A LA WEB](#)