



BODYLINE
NUTRICIÓN Y BREATHWORK



Nutrición

sesiones 1:1

Nutrición | sesiones 1:1

Tus primeros pasos

Las consultas nutricionales son un buen inicio para dar los primeros pasos en tu **cambio con la alimentación**. Amigarte con el alimento, empezar a ordenar, incorporar más de eso que te hace bien. Ver qué está pasando en tu cuerpo y marcar

los pasos iniciales para ir del **lado A** (tus molestias, malestares, inquietudes, incomodidades, etc) al **lado B** de tu bienestar.

Es un proceso más suave más pausado acompañando tu propio ritmo de cambio.

Metodología

Las consultas son de **forma online** a través de plataformas como zoom y de **1 (una) hora de duración**.

Generalmente, la frecuencia de las consultas son una vez al mes o cada 20 días. Pueden ser más seguidas si así lo quisieras.

Una vez finalizada la consulta, te enviaré lo charlado:

- * El material, en formato pdf.
- * Videos que te serán de utilidad.

- * E-books con recetas para crear comidas ricas sanas y llenas de vida.
- * Claves para organizarte en la cocina y no morir en el intento.

Encontrarás mucha inspiración y motivación.

Tendremos contacto directo. Te acompaño también por cualquier duda, consulta o lo que quieras compartir conmigo vía whatsapp entre consulta y consulta.

Contacto

Si estás interesado/a en coordinar un turno o conocer el costo de las sesiones, contactate conmigo a través de WhatsApp.



bodylinenqr



+54 9 2996 30-2273



*Será un placer
para mi acompañarte.
Irene.*