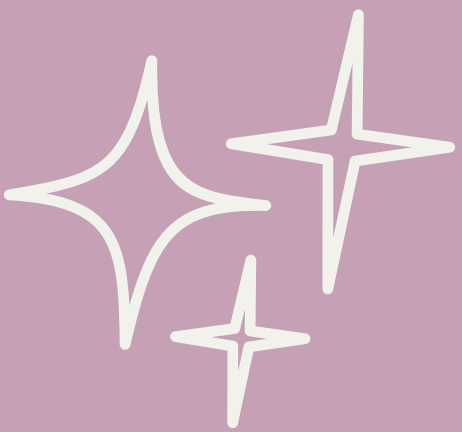
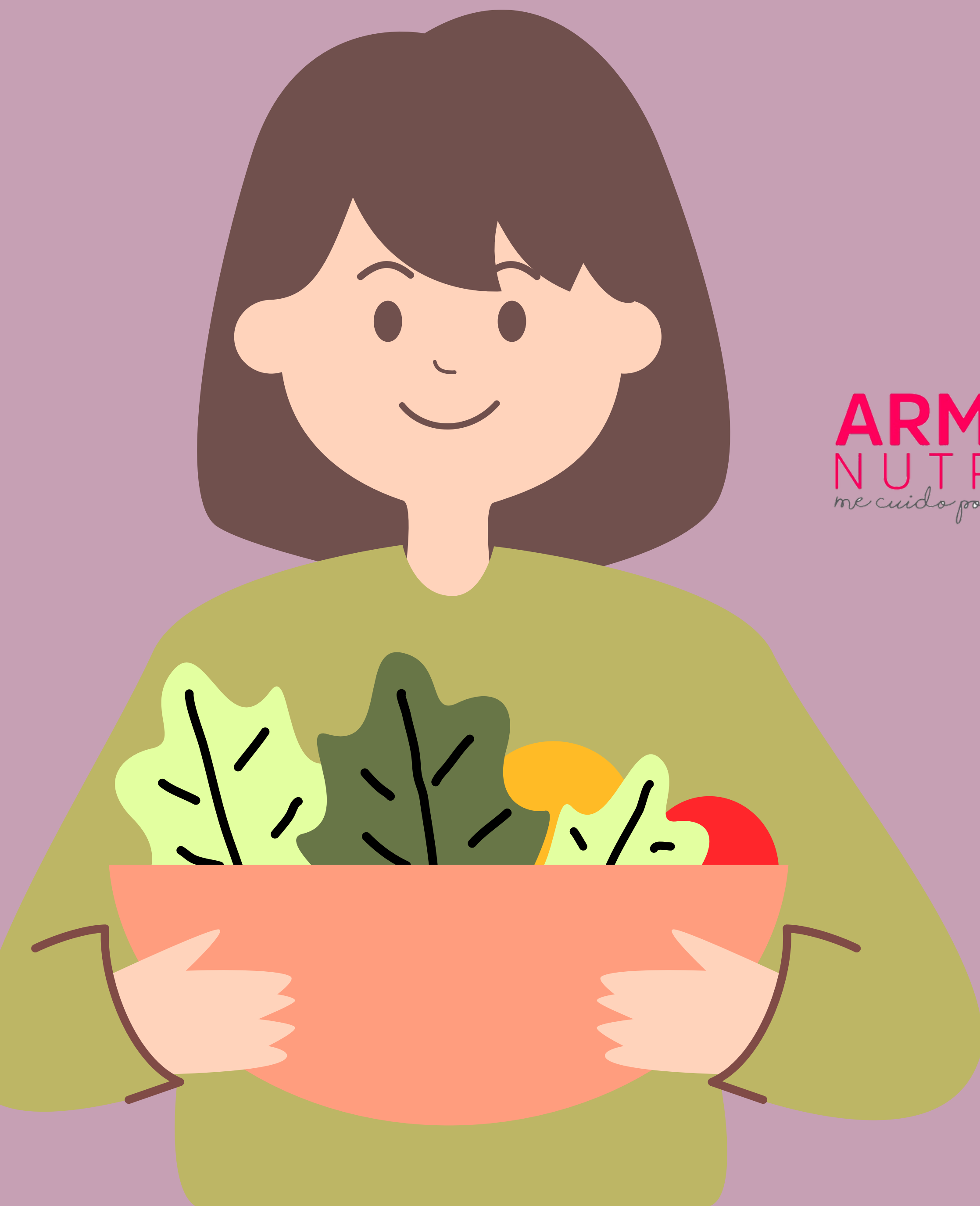




Programa de Consultas



Reconectando CONTIGO



ARMONÍA
NUTRITIVA
me cuido porque me quiero



Programa de Consultas

Reconectando Contigo



Es un programa de consultas nutricionales en dónde se abordará , de manera personalizada , temas de nutrición, alimentación, estigma de peso, bienestar entre otros, en las cuales , cada sesión se conforma por educación y plan acción de acuerdo a tu situación personal generando mejores hábitos de autocuidado que ayudará a cambia la mentalidad de rigidez y culpa.

Objetivo

Mejorar la relación con tu cuerpo, la comida y contigo misma a través de herramientas de autocuidado para así llegar a mayor bienestar con equilibrio y compasión.

Es para ti si....

- Sientes que las dietas no te funcionan
- Te llevas mal con tu cuerpo
- Has presentado ansiedad por comer
- Tienes miedo a subir de peso
- Quieres mejorar tu nutrición
- Presentas culpa al comer
- Te comparas con otros cuerpos
- Te gustaría mejorar tus hábitos
- Piensas que hay un cuerpo ideal

lo que lograrás

Mejor
autoestima

Escuchar
a tu
cuerpo

Disfrutar
la comida

Tratarte
con mayor
compasión

Nutrir tus
esferas de
vida

Mayor
bienestar



Incluye

- Carpeta de trabajo
- Asesoría y educación nutricional en relación al tema a abordar
- 6 Sesiones quincenales y personalizadas dónde se trabajarán los temas + 1 Graduación de cierre
- Alimentación
- Miedo a subir de peso
- Ansiedad por comer
- Bienestar y autocuidado



Información General

- Exclusivo Mujeres de 20 años de edad en adelante
- Costo: \$2900
- Aceptamos Efectivo , Tarjeta de crédito , Debito y Transferencias
- Aparta con \$500 y liquida antes de tu primera sesión



Consultas On line y Presencial

Dirección: Ávila Camacho #1088



Horario de Citas:

- Lunes a Viernes: 4:00-8:00pm
- Sábados: 9:00 am-2:00pm
- Duración: 1 hora por sesión



ARMONÍA
NUTRITIVA
me cuido porque me quiero



¡Conoce a tu Coach!

MBDH. L.N. Susan Osornio Guzmán



**¡Hola, Qué gusto saludarte!
Te invito a que conozcas
un poco de mí.**

Mi nombre es Susan Osornio Lic. en Nutrición con más de 12 años de experiencia en el campo de la consulta nutricional y en el área hospitalaria clínico y de salud mental.

Soy apasionada en apoyar y aportar a la persona a que crea en ella y que mejore su relación con la comida, su imagen corporal y sus hábitos para contribuir a su bienestar y disfrute de vida.

En mi experiencia me he dado cuenta de la importancia de ver al paciente desde la parte humanista y un ser integral y que al no nutrir sus áreas de vida se ve reflejada en su manera de comer.

Será un placer poder ser tu coach en esta etapa de tu vida creando mejores hábitos que te beneficien para así tener una mejor trascendencia y evolución con tu ser, con la alimentación y contigo mismo.



Estudios

- Maestría en Bioenergía y Desarrollo Humano
- Licenciada en Nutrición
- Certificada en Mindful Eating
- Coach en Cambio de Hábitos
- Especialista en Psicología de la Alimentación
- Terapia Floral

ARMONÍA
NUTRITIVA
me cuido porque me quiero

