



A mis 41 años, soy mamá de cuatro maravillosos niños, quienes constantemente me inspiran a crecer y aprender cada día.

En mi día a día, me dedico a trabajar en el campo de las comunidades saludables, donde encuentro una gran satisfacción en ayudar a las personas a descubrir su mejor versión. Creo firmemente en la importancia de guiar y apoyar a otros en su camino hacia una vida más plena y saludable.

Mi enfoque se centra en crear un ambiente acogedor y positivo donde todos puedan sentirse motivados y capacitados para alcanzar sus metas. Además, me certifiqué en nutrición deportiva y como entrenadora personal, lo que me permite brindar un servicio más completo, adaptado a las necesidades individuales de cada persona.



Obtuve la certificación en entrenamiento especializado para mujeres, donde decidí potenciar mis conocimientos en gimnasia hipopresiva. Creo que estos ejercicios no solo son beneficiosos para la salud física, sino también para el bienestar mental y emocional.

Además, estamos comprometidos como familia con una alimentación antiinflamatoria, lo que nos ha llevado a cocinar sin gluten y sin azúcares añadidos. Este enfoque en la alimentación consciente nos ha brindado numerosos beneficios y estamos encantados de compartir nuestras experiencias y recetas con aquellos que buscan mejorar su salud y bienestar a través de la nutrición.

En nuestras comunidades, no solo estoy yo, sino que también hay un equipo de personas dispuestas a ayudarte, compartiendo sus experiencias personales y acompañando tu proceso de cambio. Creemos en el poder de la comunidad para impulsar el crecimiento personal y estamos aquí para apoyarte en cada



Buscamos crear un estilo de vida que regale a las personas un resultado sostenible en el tiempo, basado en hábitos libres de dietas restrictivas. Creemos en el entendimiento de cómo nutrirse para alcanzar sus objetivos, reconociendo la individualidad de cada persona y fomentando el autoconocimiento, la aceptación y el fluir en la búsqueda del bienestar integral.

Estoy entusiasmada por la oportunidad de conectar contigo y explorar cómo podemos trabajar juntos para hacer una diferencia significativa en nuestras vidas y en el mundo que nos rodea







SUMATE AL PLAN DE 30 DIAS

DE MEJORA DE HABITOS







ANTIINFLAMATORIO PARA
MEJORA DE COMPOSICION
CORPORAL

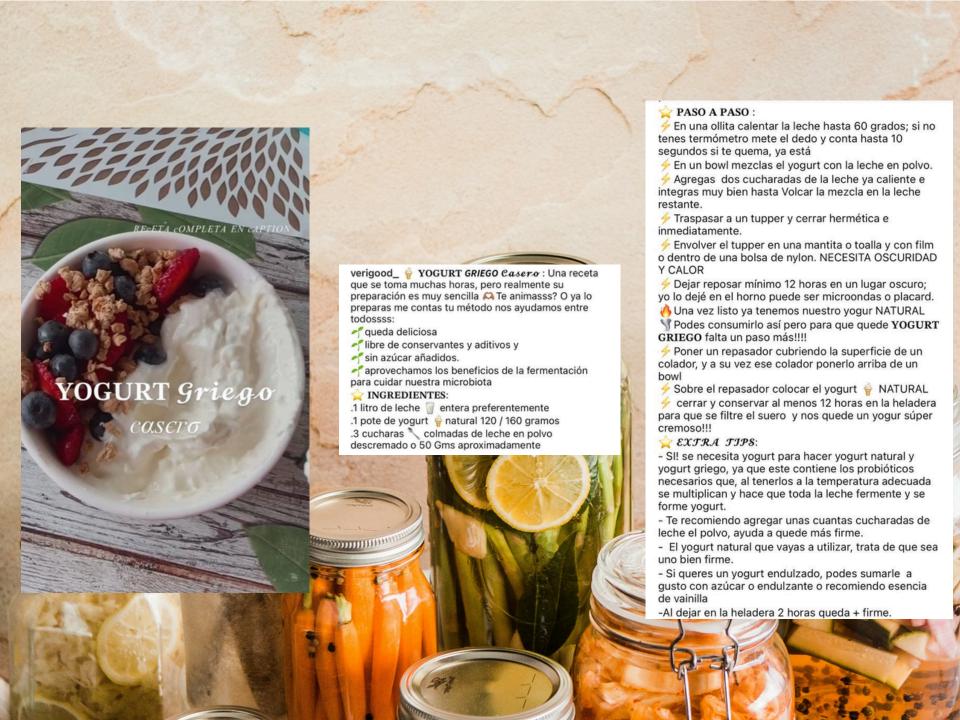


Help / Veelgestelde vir

















SUMATE AL PLAN DE 30 DIAS

DE MEJORA DE HABITOS







ANTIINFLAMATORIO PARA
MEJORA DE COMPOSICION
CORPORAL



Help / Veelgestelde vir