



LA FÓRMULA INTEGRATIVA

Volvé a habitar tu cuerpo, sin exigencia
ni dietas extremas

**Un programa para mujeres que quieren sostener
cambios sin sobre exigirse y sin fórmulas mágicas.**

La Fórmula Integrativa te devuelve la energía, la claridad y el disfrute de cuidarte con un paso a paso simple, amoroso y con sostén real. Para que esta vez sí puedas sostener el cambio y volver a vos.



Esto es lo que podrás lograr con La Fórmula:

- **Dejar de sentir que te abandonás todo el tiempo y** empezar a sostenerte, incluso en días caóticos.
- **Pasar del desorden emocional a una rutina posible,** si aplicás el sistema paso a paso que te proponemos.
- Recuperar tu energía vital, dormir profundo y sentirte liviana, **sin dietas extremas ni planes imposibles.**

- **Regular tus síntomas** intestinales, metabólicos y mejorar tu humor.

También podrás:

- **Cocinar rico, simple y sanador**, aunque hoy sientas que no tenés tiempo ni ideas.
- **Calmar el hambre emocional y dejar de comer desde la ansiedad**, si te das el permiso de mirar lo que realmente necesitás y te pones límites reales con amor.
- **Sentirte cómoda en tu cuerpo y en el espejo**, sin castigarte ni esperar a “estar flaca” para habitarte.

Y además:

- **Reducir la inflamación de tu cuerpo desde la raíz**, y con eso empezar a regular tu grasa corporal, fortalecer tu masa muscular y ver mejoras reales en esos valores metabólicos que hoy te preocupan.

- **Ser parte de una tribu que te sostiene**, si estás dispuesta a dejar de hacerlo sola y aceptar acompañamiento real.
- **Ver cambios reales en tu cuerpo, tu mente y tus vínculos**, si dejás de intentar fórmulas mágicas y empezás a habitarte con método.

No es magia. Es una forma nueva de habitarte.

3 meses en grupo para cambiar tu vida.

9 ENCUENTROS ONLINE Y UNA PRESENCIAL

ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA Y FUNCIONAL, RECETAS CURATIVAS, MEDITACIONES, MOVIMIENTO, TRIBU.

PIDENOS más INFORMACIÓN