



[www.andiecasagrande.com](http://www.andiecasagrande.com)

# ELEVATE

Corporate Wellness Program Focused on Women's  
Hormonal Health

**Eleva a las Mujeres de tu Equipo**

**ANDIE**  
INTEGRATIVE NUTRITION HEALTH COACH



## ACTIVA TODO EL POTENCIAL DE LAS MUJERES EN TU FUERZA LABORAL

- ✓ En el dinámico y competitivo panorama empresarial actual, priorizar la salud y el bienestar de tu fuerza laboral femenina no es solo un beneficio, es una necesidad estratégica.
- ✓ Desde los 35 años, las mujeres comienzan a enfrentar desafíos únicos a medida que transitan por la perimenopausia y, posteriormente, la menopausia, desafíos que pueden impactar significativamente su rendimiento y su crecimiento profesional.
- ✓ El programa ELEVATE está diseñado para abordar directamente estos problemas, ofreciendo un enfoque innovador y holístico que trasciende los programas de bienestar tradicionales.



## ¿POR QUÉ ENFOCARSE EN LA SALUD HORMONAL DE LA MUJER?

- ✓ La biología de las mujeres opera a un ritmo distinto, profundamente diferente al de los hombres, y esta diferencia a menudo ha sido pasada por alto.
- ✓ Desde el inicio de la pubertad, el ciclo hormonal de una mujer juega un papel crucial en su salud general, influyendo desde los niveles de energía y el estado de ánimo hasta la función cognitiva y el bienestar físico.
- ✓ Alrededor de los 35 años, muchas mujeres comienzan a experimentar la perimenopausia, una fase natural marcada por un declive hormonal gradual que se intensifica a medida que se acerca la menopausia. Esta transición puede traer consigo desafíos físicos, emocionales y mentales significativos.



## ¿QUE ES ELEVATE?

---

- ✓ El programa **ELEVATE** se centra en tres aspectos fundamentales: **salud hormonal, ajustes en el estilo de vida y gestión de la conciencia.**
- ✓ Al proporcionar orientación nutricional enfocada en las hormonas, cambios sostenibles en el estilo de vida y herramientas para mejorar la autoconciencia, **ELEVATE** ayuda a las mujeres a mantener su bienestar y sobresalir en sus vidas profesionales.
- ✓ No es solo una iniciativa de bienestar, es una herramienta estratégica para desbloquear todo el potencial de tu fuerza laboral femenina, asegurando que permanezcan comprometidas, productivas y resilientes.

## Transformaciones en Elevate



Antes de unirme al programa ELEVATE, luchaba con síntomas severos de perimenopausia que estaban afectando mi enfoque y mis niveles de energía en el trabajo. A menudo me sentía fatigada y me costaba mucho mantener la concentración. ELEVATE me proporcionó las herramientas y el apoyo necesarios para gestionar mis síntomas de manera efectiva. Andie me enseñó sobre nutrición enfocada en las hormonas, me guió en la realización de cambios cruciales en mi estilo de vida. Ahora me siento más segura en mi rol y he asumido responsabilidades adicionales de liderazgo. ELEVATE no solo mejoró mi salud, sino que me empoderó para sobresalir en mi carrera.

**Sarah T.**

Ejecutiva Senior de Marketing  
Industria Tecnológica, 45 años.



## ENFOQUE DEL PROGRAMA

---

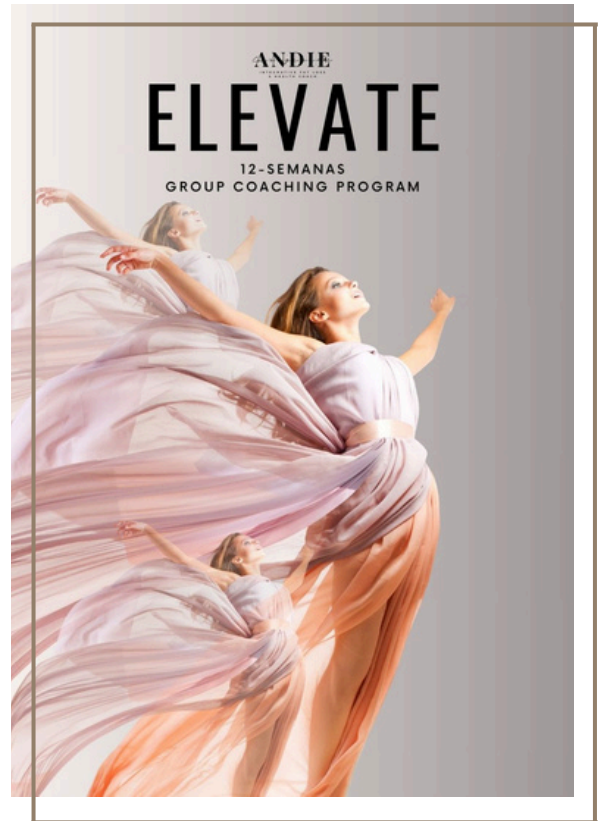
**ELEVATE** proporciona una solución especializada, enfocándose en:

**Nutrición con foco en la salud hormonal:**

Orientación de alimentación personalizada para apoyar la salud hormonal, reducir la inflamación y mejorar los niveles de energía.

**Ajustes en el Estilo de Vida:** Estrategias para mejorar la calidad del sueño, incorporar actividad física regular que sea beneficiosa para la salud hormonal de la mujer y gestionar el estrés a través de técnicas mindfulness.

**Gestión de la Conciencia:** Herramientas para ayudar a las mujeres a estar más en sintonía con sus cuerpos, gestionando proactivamente los síntomas antes de que impacten en el trabajo y la vida.



## EL COSTO OCULTO DEL DECLIVE HORMONAL EN EL TRABAJO

---

Según un estudio del **Chartered Institute of Personnel and Development (CIPD)\***, los síntomas de la perimenopausia y menopausia afectan significativamente a las mujeres en el lugar de trabajo, con un 59% reportando que síntomas como sofocos, ansiedad y problemas de concentración, impactan negativamente en su rendimiento laboral. Estos síntomas a menudo conducen a una disminución de la productividad, un aumento del ausentismo y tensiones en las relaciones laborales, lo que resalta la necesidad de programas de apoyo y bienestar personalizados para ayudar a las mujeres a gestionar estos desafíos de manera efectiva.

\*[Menopause in the Workplace, Employee Experience in 2023](#)



## ¿QUÉ SIGUE?

---

Descubre cómo **ELEVATE** puede transformar el bienestar y rendimiento de tu equipo femenino.

Agenda una Reunión: Contáctanos en **info@andiecasagrande.com** para agendar una sesión informativa.

## ÚNETE AL MOVIMIENTO

---

Sé parte del creciente número de empresas que priorizan la salud y el bienestar de las mujeres. Juntos, podemos crear un lugar de trabajo donde cada mujer se sienta apoyada, valorada y empoderada.



### ACERCA DE LA COACH

**Andie Casagrande** es Integrative Nutrition Health Coach (Coach de Salud Integrativa), Certificada por el Institute for Integrative Nutrition de NY, USA. Su enfoque único en alimentación y estilo de vida enfocados en las hormonas permite a sus clientas alcanzar un bienestar integral, mejorando su salud física, mental y emocional en esta etapa crucial de la vida.

☎ +56973778145

🌐 [www.andiecasagrande.com](http://www.andiecasagrande.com)

✉ [info@andiecasagrande.com](mailto:info@andiecasagrande.com)

