

# Andie Casagrande

Health Coach – Peso Saludable y Feliz!



Hola! Soy Andie, Health Coach certificada por el Institute for Integrative Nutrition de Nueva York (IIN) y Life Coach.

Me he especializado en algo que llamo “Peso Saludable y Feliz”.

Soy Coach de mujeres como foco numero 1!  
Y también guío a hombres y mujeres que quieren hacer cambios saludables en su alimentación y estilo de vida.

## FOCOS DE TRABAJO

- ✓ **Programas De Coaching de Salud para mujeres**, con foco a lograr tu peso saludable y estable sin dietas estresantes sino con una mirada amorosa hacia ti misma y con el apoyo de la ciencia para entender nuestro metabolismo.
- ✓ **Programas de Coaching de Salud para hombres y mujeres** enfocados a lograr cambios transformacionales de vida (alimentación, mindset y estilo de vida).

## TRABAJEMOS JUNTAS POR TU SALUD!!

Tu camino hacia la transformación que buscas comienza aquí.

Quieres hablar conmigo? Escíbeme!

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

Visita mi Sitio Web! Hay mucha info y recursos gratuitos.

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

# Que puedo hacer por ti?

**Vivimos en un mundo rápido, ajetreado y muy estresante. El estrés, es una de las grandes causa de enfermedades crónicas y también de sobrepeso.**

**No podemos cambiar el mundo, pero nosotros podemos aprender a enfrentar este mundo loco de una forma SALUDABLE y aprender a que no nos afecten los estímulos externos negativos. Y la alimentación juega un papel fundamental para ayudarte a tener éxito!**

**Mi rol como Health Coach es ayudarte a encontrar tu estilo de vida saludable. La alimentación que tu necesitas y un plan para incorporar en tu vida todo lo que te haga feliz y te ayude a vivir y dejar de sobrevivir.**



# Cómo te puedo ayudar?

Los Health Coach existimos para corregir una gran falla del sistema de salud.

Cuando vamos al nutricionista o al médico, salimos con indicaciones a seguir. Por ejemplo, una pauta de alimentación o instrucciones de un tratamiento que incluye cambios en tu alimentación y estilo de vida con el fin de que puedas sanar.

El problema esta en que tu debes:

- elaborar un plan de trabajo para lograrlo.
- ser auto-responsable de cumplir ese plan.
- auto-recordarte dia a dia que debes ser disciplinada.
- auto-animarte cuando sientas que no puedes más!

## Y si tienes una Coach de Salud?

No necesitas hacer nada sola! Porque tu Coach está ahí contigo, paso a paso, guiándote, aclarando tus dudas, ayudándote a armar un plan de trabajo y, lo más importante, tu Coach es con quien debes mantenerte responsable frente a tu compromiso de trabajar por tus cambios.

# Qué vas a lograr conmigo?

Conmigo logras cambios **TRANSFORMACIONALES DE VIDA.**

Yo trabajo mano a mano contigo, guiándote paso a paso, siguiendo tus ritmos pero también recordándote que debes salir de tu zona cómoda si quieres lograr tus metas.

Lograr tu peso saludable no es solo dieta y ejercicio. Es **TODO.** Esto lo aprendí después de más de 20 años haciendo todas las dietas hasta que aprendí la importancia de nuestra alimentación, no solo física, sino también mental y emocional.

**Juntas vamos a lograr que SANES, porque ahí está el secreto para lograr tu peso Saludable y Feliz!**

**A CONTINUACIÓN TE PRESENTO MIS PROGRAMAS DE COACHING. DESCUBRE CUAL DE ELLOS ES PERFECTO PARA TI!**



PESO  
SALUDABLE  
Y FELIZ



# MUJERES EN EL PAÍS DE LA DIETA



PROGRAMA DE COACHING  
DE SALUD 1-A-1

---

*Casagrande*  
**ANDIE**

HEALTH COACH  
INTEGRATIVE FAT LOSS



## ESTE PROGRAMA ES PARA TI SI...

- estás cansada de **sufrir cambios de peso**
- deseas **sanar tu relación con la comida**
- quieres **dejar de sentir culpa** cada vez que comes algo que te gusta
- quieres **entender tu cuerpo**, amarlo y cuidarlo
- quieres aprender e interiorizar la **importancia de una alimentación saludable**
- quieres **dejar de sentirte enferma**, hinchada y cansada todo el tiempo
- quieres aprender a **encontrar el equilibrio** en cada área de tu vida
- quieres **lograr tu peso saludable** y trabajar para tener el cuerpo que deseas para sentirte bien en tu propia piel.





*Andie*  
**ANDIE**

HEALTH COACH  
INTEGRATIVE FAT LOSS

# Who's that Girl?

PROGRAMA DE COACHING DE  
SALUD 1-A-1

## ESTE PROGRAMA ES PARA TI SI...

- Eres mamá y ya cumpliste 40 años.
- Te estás **cuestionando** la vida entera!
- Quieres volver a sentir esa **energía** que tenias a los 25.
- Quieres lograr **congeniar** tu rol de mamá con tus sueños y proyectos. O, quieres encontrar balance en tu vida ajetreada.
- Quieres **conocer y disfrutar** quien eres ahora y definir la vida que quieres vivir en base a todos los cambios que has experimentado hasta hoy.
- Quieres aprender a encontrar el **equilibrio** en cada área de tu vida.
- Quieres sentirte bien y sanar de cualquier dolencia o padecimiento que tengas, o bien, prevenir enfermedades.
- Quieres potenciar tu **belleza natural** y lograr alcanzar tu peso saludable, trabajando de forma consciente y amorosa para tener el cuerpo que tu quieres tener para sentirte bien en tu propia piel.

***Y es absolutamente para ti si quieres ser "THAT GIRL", esa mujer que atrae miradas porque brilla e irradia armonía con su belleza interna y externa donde quiera que vaya!***



*Andie*  
**ANDIE**  
HEALTH COACH  
INTEGRATIVE FAT LOSS

# Mindset Reset!

El marco de trabajo que necesitas  
para darle un lindo vuelco a tu vida!

4 SEMANAS DE COACHING 1-A-1

## CONTENIDO DEL PROGRAMA

**EN ESTAS 4 SEMANAS APRENDERÁS Y TRABAJAREMOS EN LO SIGUIENTE:**

**SEMANA 1:** CÓMO ESTOY Y CÓMO QUIERO ESTAR

**SEMANA 2:** EN FORMA PERO SIN DIETAS!

**SEMANA 3:** LAS 3 NUTRICIONES QUE TU CUERPO NECESITA

**SEMANA 4:** INCORPORACIÓN DE MOVIMIENTO EN TU VIDA DIARIA

Este programa de 4 semanas considera 4 sesiones de Coaching 1-a-1, en las cuales trabajaremos sobre cada tema planificado para cada semana.

Resolveremos tus dudas y armaremos en conjunto el plan de trabajo para que tus avances sean un disfrute y no una imposición ni un estrés más en tu vida.

Las sesiones tiene una duración de 50 a 90 min máximo, lo cual depende de cuándo tu estes lista para cerrar la sesión. Se agendan todas al iniciar el programa de acuerdo a la disponibilidad de ambas.

La idea principal es que cada hábito nuevo que aprendas conmigo, sume a tu tranquilidad diaria, te facilite la vida y te sientas motivada por incorporarlos en tu vida.

Para mi la disciplina no tiene nada que ver con el esfuerzo. Cuando hacemos algo con amor, entendiendo cual es el beneficio que obtendremos y nos motiva lograr esa meta, ya no hay esfuerzo sino dedicación. Por eso, vamos a trabajar con dedicación!



Casagrande  
**ANDIE**

HEALTH COACH  
INTEGRATIVE FAT LOSS

## OFERTA OCTUBRE 2023

**Y POR SUPUESTO TENGO UNA NOTICIA MARAVILLOSA  
PARA TI!**

**Durante el mes de Octubre mis programas estan  
con descuento!**

No te pierdas la oportunidad de saber más sobre mis programas de Coaching y agenda ya una Sesión Gratuita de 30 minutos!

Esta sesión es muy bonita, ya que las mujeres siempre se van con un consejo valioso que las ayuda a moverse en dirección de los cambios que necesitan realizar como primer paso de acción.

**Solo haz click en el boton de abajo y te llevará directamente a mi agenda para que puedas reservar.**

**AGENDAR**