



ANDIE
INTEGRATIVE NUTRITION HEALTH COACH

ELEVATE

PROGRAMA DE COACHING 1-A-1
12-SEMANAS

**DESCUBRE POR QUÉ TU SALUD
HORMONAL CONTROLA TU BIENESTAR**

**APRENDE A ALIMENTARTE PARA
POTENCIAR TU SALUD HORMONAL**

**EN 12 SEMANAS, SABRÁS COMO
RECUPERAR TU ENERGÍA, RESPONDER
MEJOR AL ESTRÉS Y MANTENER TU
PESO SALUDABLE.**

Hola. Soy Andie!

INTEGRATIVE NUTRITION HEALTH COACH

Coach de Salud Integrativa certificada por el IIN (Institute for Integrative Nutrition, NYC) especializada en ayudar a mujeres mayores de 35 años a navegar los desafíos de la perimenopausia. Luego de transitar mi viaje personal a través de problemas de salud, me he dedicado a comprender cómo la nutrición, las hormonas y los cambios en el estilo de vida pueden impactar profundamente en el bienestar de las mujeres.

Me apasiona empoderar a las mujeres para que recuperen su salud y transformen sus vidas a través de un enfoque holístico y enfocado en las hormonas y es precisamente eso lo que hacemos en el programa ELEVATE.



QUE ES ELEVATE?

ELEVATE es un programa de Coaching 1-a-1, es decir, personalizado, que consta de 12 semanas de trabajo y está diseñado específicamente para mujeres profesionales mayores de 35 años. Nuestro enfoque es holístico e integra nutrición centrada en las hormonas, técnicas para mejorar la respuesta frente al estrés y prácticas de crecimiento personal para ayudarte a lograr un bienestar duradero.

Lo que aprenderás:

- ✓ **Nutrición Enfocada en las Hormonas:** descubre alimentos que apoyan la producción y el equilibrio hormonal, reducen la inflamación y promueven la salud intestinal.
- ✓ **Educación sobre la Salud Hormonal:** aprende cómo las hormonas afectan tu cuerpo y mente, y cómo manejar síntomas como el aumento de peso, la fatiga y los cambios de humor.
- ✓ **Coaching de Estilo de Vida:** estrategias prácticas para integrar el autocuidado, manejar el estrés y mejorar el sueño.
- ✓ **Coaching de Mentalidad:** Herramientas para desarrollar una mentalidad positiva, mejorando la claridad mental y la resiliencia emocional.

POR QUÉ ELEGIR ELEVATE?

- ✓ **Experiencia de coaching personalizado:** experimenta el poder transformador del coaching personalizado guiado por una Health Coach certificada por el Institute of Integrative Nutrition de NY, EEUU. Especializada en salud hormonal de la mujer, perimenopausia y nutrición con foco hormonal.
- ✓ **Resultados comprobados:** las participantes del programa Elevate no sólo experimentan mejoras temporales, sino que logran resultados duraderos. Al integrar prácticas de salud holísticas en la vida diaria, nuestras coachees informan mejoras sostenidas en los niveles de energía, estabilidad en su estado de ánimo, se mantienen en su peso saludable y mantienen su bienestar general mucho después de finalizado el programa.

Logros Transformadores



Inicialmente contacté a Andie con la esperanza de controlar mi aumento de peso inexplicable, ¡pero terminé ganando mucho más! Aprender a comer en armonía con mi ciclo menstrual no solo me ayudó a controlar mi peso, sino que también mejoró significativamente mi estado de ánimo. Estoy increíblemente agradecida por este programa—¡me ha ayudado a sentirme como yo misma otra vez!

Ann, 39
Ontario, Canada



Quiero comenzar agradeciendo a Andie por ser tan cercana, empática y dedicada. Gracias a ella, no solo evité renunciar a mi trabajo—¡encontré uno nuevo y mejor! A lo largo de este camino, recuperé la confianza en mí misma y mi autoestima, y aprendí a ser consciente de mi estado emocional para no ser más una víctima de los cambios hormonales.

Heather, 43
London, UK

Tu viaje con

ELEVATE

✓ **Semanas 1-4: Bases para el éxito**

En el primer mes, sentamos las bases para tu transformación. Establecerás objetivos personales de salud y bienestar, aprenderás los conceptos básicos de manejo del estrés y comprenderás el papel crucial de tu salud intestinal y hepática. También aprenderás sobre nutrición centrada en las hormonas, lo cual te ayudará a equilibrar los niveles de glucosa y la respuesta de la insulina para apoyar tu salud hormonal general.

✓ **Semanas 5-8: Profundización en la nutrición hormonal**

El segundo mes nos centramos en las diferentes fases de tu ciclo hormonal mensual. Aprenderás sobre las necesidades nutricionales específicas durante las fases de tu ciclo menstrual. Incorporamos estrategias de ayuno intermitente si quieres hacerlo y te enseñamos a escuchar las señales de tu cuerpo, ajustar tu dieta en consecuencia y planificar comidas nutritivas.

✓ **Semana 9-12: Wellness avanzado y sostenibilidad de tus cambios**

En el último mes, abordamos los disruptores endocrinos (DE) y te enseñamos cómo evitarlos en cosméticos, productos de cuidado personal y artículos cotidianos como plásticos y limpiadores. También explorarás la conexión entre el bienestar emocional y el equilibrio hormonal, y aprenderá estrategias de estilo de vida sostenibles para mantener tu progreso y continuar tu viaje hacia una buena salud a largo plazo.

✓ **Resumen del programa: garantizar el éxito a largo plazo**

- **Revisión y reflexión:** evaluaremos el progreso realizado, celebraremos tus éxitos e identificaremos áreas en las que debes centrarte continuamente, asegurándonos de que te sienta segura y preparada para seguir adelante.
- **Planificación futura:** desarrollaremos una estrategia a largo plazo que se base en tus logros con técnicas avanzadas para una salud y vitalidad sostenidas.



¿LISTA PARA TRANSFORMAR TU VIDA?

A medida que las mujeres entran en sus 35 años y más, la disminución hormonal se vuelve más prominente, lo que lleva a una serie de síntomas que pueden afectar la vida diaria.

Esta disminución natural puede causar aumento de peso, problemas para dormir, períodos irregulares, falta de energía, ansiedad, depresión y claridad mental reducida.

La nutrición enfocada en las hormonas puede ayudar a mitigar estos síntomas y mejorar significativamente tu bienestar general.



PONTE EN CONTACTO

Reserva tu Discovery Call GRATUITA hoy para obtener más información sobre cómo ELEVATE puede ayudarte a alcanzar tus objetivos de salud y bienestar. Contáctanos!

info@andiecasagrande.com

www.andiecasagrande.com



Andie