

# DISEÑO NUTRICIONAL ENERGÉTICO by Gemma Hortet

## Quien soy?

Hola Soy Gemma Hortet  
Dietista y Coach de Salud experta en Nutrición Energética. Directora del Master de Nutrición y Cocina Energética Integrativa y Creadora del Diseño Nutricional Energético  
Me he formado en Nutrición, Antropología, Naturopatía, Medicina China, Ayurveda, Macrobiótica, Coaching y técnicas de desarrollo humano. Mi pasión es ayudar a las personas a que se conozcan y aprendan a sacar la mejor versión de sí mismas a través de una alimentación y hábitos de vida conscientes y equilibrados.

## Qué es El Diseño Nutricional Energético?

El **Diseño Nutricional Energético** es una síntesis dinámica y actualizada de los elementos y claves esenciales de la alimentación y la salud fusión de la Nutrición y Medicina Energética oriental y las ultimas investigaciones de la Nutrición occidental.

## Qué te ofrece?

Tu Diseño Nutricional Energético te ofrecerá un mapa personalizado de alimentación y hábitos de salud con el que adquirirás una visión nueva de tu salud y tu energía:

- **Conocerás los alimentos que te sientan bien a tí.** Cómo prepararlos, cómo cocinarlos, cómo integrarlos en tu día a día.
- **Aumentarás tu energía y buen humor** a través de la alimentación y técnicas de salud
- Adquirirás una **nueva visión de tus retos de alimentación** de siempre con una nuevo enfoque integrativo
- Aprenderás por qué tu cuerpo se comporta de determinadas maneras y **cómo hacer que se te encuentres mejor.**
- Adquirirás **mayor autoconocimiento** y aprenderás a **tomar decisiones que te beneficiarán** más en tu alimentación y tu salud
- **Mejorarás tu relación contigo mismo y la de tus familiares** a través de nuevos hábitos de alimentación y salud
- Tendrás un coach a tu lado en todo el proceso que te motivará y ayudará.

## Qué ámbitos de vida trabajamos?

- La alimentación con menús, recetas, listas de la compra y técnicas culinarias
- El ejercicio físico adecuado para tí
- Los hábitos de vida que más te benefician y ayudan a mejorar día a día
- Las técnicas de relajación que van contigo para recargar tu mente
- Los hobbies que más te nutren emocionalmente

Cada persona tiene un Diseño Alimenticio Energético único basado en su naturaleza irremplazable y personal ... y te animo a partir de ahora a vivir tu vida desde él.

Comemos y existimos cada día y por ello nuestro cuerpo y mente merecen que le demos lo mejor

Si todavía no tienes tu Diseño, contacta conmigo a través de [gemmahortet@gmail.com](mailto:gemmahortet@gmail.com) y te ayudaré personalmente a obtener la mejor versión de ti mismo a través de la alimentación y la salud.

### **Metodología y Inversión:**

Se recomienda la primera visita y un mínimo de 3 sesiones quincenales para obtener excelentes resultados.

El diseño Nutricional Energético incluye:

-acompañamiento mientras dura el proceso vía mail con tips para motivar y empoderarte para conseguir tus objetivos.

-propuestas de videos y libros inspiradores

-Recetario completo de recetas energéticas para todo el año

-Menú personalizado que vamos adaptando en cada sesión

-Recomendaciones de suplementos, petición de analíticas y todo lo que sea necesario para complementar tus objetivos.

-Libreta de acompañamiento y trabajo en el proceso

1º sesión presencial de 1 hora y media: 100 eur

Sesiones de refinamiento de 45 minutos por skipe o presencial : 65 eur

Para ver testimonios mira mi página web [www.gemmahortet.com](http://www.gemmahortet.com)

Me puedes seguir en instagram y facebook donde comparto contenidos de interés para mejorar tu energía y salud