

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 un 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 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 por skipe o presencial de 1 hora y media: 110 eur

Sesiones de refinamiento de 40 minutos por skipe o presencial : 65 eur

Para ver testimonios mira mi página web www.gemmahortet.com

Si te suscribes a mi newsletter recibirás un ebook de recetas energética completamente gratuito.

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

“Porque si no cuidas tu cuerpo... ¿donde piensas vivir?”

Evitando conocerte y crecer como ser humano en todos los ámbitos que lo conforman: físico (cuerpo), mental, emocional y espiritual estas privando al mundo de la mejor versión de ti mismo.

Deja ya de poner excusas...quizás no existan los finales felices para todos...pero te aseguro que vale la pena invertir en tener una bonita historia.