



GEMMA HORTET

Diseñadora de salud. Experta en
Nutrición Energética

www.gemmahortet.com

info@gemmahortet.com

+34 629 24 7792

DISEÑO NUTRICIONAL ENERGÉTICO by Gemma Hortet

Quién soy?

Hola Soy Gemma Hortet y desde hace más de 12 años acompaño a personas a conocer su vitalidad y mejorarla a través de los hábitos de vida y alimentación que les suma.

Mi curriculum oficial dice que soy Antropóloga, Dietista, PNIE, graduada en Naturopatía, Graduada en MTC, Chef de cocina naturista y Coach de Salud experta en PNL.

Yo me defino como formada en la sabiduría culinaria ancestral y el arte de acompañarte a descubrir tu energía.

Mi especialidad, la Nutrición Energética, el sistema digestivo y la ciclicidad femenina.

Como me apasiona enseñar y compartir todo lo que voy aprendiendo he creado el Máster de Nutrición y Cocina Energética Integrativa donde puedes aprender a organizarte, cocinar y comer sano, simple y delicioso mejorando tu vitalidad.

Puedes informarte sobre el Máster de Nutrición energética aquí:

<https://www.gemmahortet.com/producto/master-nutricion-y-cocina-energetica-online/>

Para trabajar contigo individualmente he creado el Diseño Nutricional energético donde te acompaño para conocerte y sentir tu vitalidad

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 últimas investigaciones de la Nutrición occidental, Medicina integrativa y PNIE.

Qué te ofrece?

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

- **Conocerás los alimentos que te sientan bien a tí y a tu microbiota.** Cómo prepararlos, cómo cocinarlos, y 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 para disfrutar cocinándote
- Aprenderás por qué tu cuerpo se comporta de determinadas maneras y **cómo hacer que te encuentres mejor.**
- Adquirirás **mayor autoconocimiento** y aprenderás a **tomar decisiones que te beneficiarán** más en tu vitalidad y tu salud
- **Mejorarás tu relación contigo misma y la de tus familiares** a través de nuevos hábitos de alimentación y salud

- **Cambiarás aquellas conductas limitantes o estados emocionales negativos** que no te impiden tener la salud o el peso que deseas.
- Tendrás un coach a tu lado en todo el proceso que te **motivará, acompañará 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
- Las técnicas de PNL que ayudan a cambiar tus estados emocionales y comportamientos que impiden que mejores tu salud, alimentación y vida en general
- Los hobbies que más te nutren emocionalmente
- Lecturas, películas y herramientas de transformación personal para equilibrar la forma en que vives tus pensamientos y emociones y como estos afectan a tu energía

Cada persona tiene un Diseño Nutricional Energético único basado en su naturaleza irremplazable y personal ... y te animo a partir de ahora a vivir tu vida desde él para sacarle el mayor beneficio a la vida.

Metodología y Inversión:

Se recomienda la primera visita y un mínimo de 4 sesiones de seguimiento para obtener excelentes resultados.

El diseño Nutricional Energético incluye:

- Acompañamiento mientras dura el proceso vía mail
- Propuestas de videos y libros inspiradores
- Recetario completo de recetas energéticas para todo el año
- Menú personalizado que vamos adaptando en cada sesión
- Petición de analíticas, test de disbiosis intestinal, etc... (pero no el importe de las mismas)
- Recomendaciones de suplementos, petición de analíticas y todo lo que sea necesario para complementar tus objetivos.
- E-books culinarios para poder realizar bien el proceso de alimentación.
- Acceso premium a videos complementarios de Nutrición Energética para ayudarte en tu proceso.
- Aplicación de Técnicas de PNL (solo en las visitas complementarias) para ayudar a mejorar estados emocionales o comportamientos que impiden mejorar la salud de la persona

1º sesión por zoom (75 minutos aprox.): Incluye resolución de dudas posteriores a la consulta por mail, recetario, menú personalizado, solicitud de pruebas complementarias y pautas de hábitos de vida.

Inversión: 140 eur.

Sesiones de seguimiento (40 minutos aprox) solo por zoom o videollamada de what's upp.

Inversión: 75 eur

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

Si te suscribes a mi newsletter recibirás un ebook de recetas energéticas completamente gratuito. También me puedes seguir en instagram y facebook donde comparto contenidos de interés para mejorar tu energía y salud.

"Quizás no existan los finales felices para todos...pero te aseguro que vale la pena invertir en tener una bonita historia"