



# CHALLENGE 10 DÍAS HÁBITOS SALUDABLES

---

## Challenge – 10 días

Sumate a este desafío de 10 días en donde te vas a ver y sentir bien, con más energía y vas a aprender a bajar de peso de manera saludable. Aprenderé también a comer mejor, probá nuevas recetas y nuevos ingredientes. Vamos a ayudarte a ser consciente de tus emociones y hábitos alimentarios para así mejorarlos.

## ¿EN QUÉ CONSISTE?

Durante 10 días vas a probar una dieta sin gluten, lácteos ni productos con aditivos o colorantes. Aprenderás a alimentarte mejor, elegir bien los alimentos, cuidar las porciones, reemplazar algunos ingredientes. Vas a aprender a comprar de una forma distinta, priorizando tu salud y así bajando de peso.

Paralelamente queremos que empieces a conectar con la comida y reconocer si tu hambre es físico o emocional. Estamos convencidas que sabés que hay alimentos que son beneficiosos para tu salud, pero aun así no logras incorporar un cambio en tus hábitos.

Te vamos a acompañar en el proceso en forma diaria y semanalmente en reuniones de coaching grupal para que nos podamos apoyar entre todos. Vas a conocer tips y recetas y obtener un plan de alimentación de 10 días y vamos a trabajar juntas para que logres identificar qué tipo de hambre te motiva a comer y puedas ser más consciente de tus elecciones.

***¿Querés anotarte? Los grupos son reducidos, ¡no te lo pierdas!***

## FECHAS

1. **CHALLENGE VIRTUAL** comienza el **lunes 5 de octubre** y consta de 10 días en donde nos reuniremos 2 veces para repasar temas relacionados con la alimentación y los hábitos saludables en función de los objetivos de cada persona.
  - **Primer encuentro: lunes 5 de octubre a las 17:30 hs. (GMT-3 Argentina)**
  - **Segundo encuentro: Miércoles 14 de octubre a las 17:30 hs. (GMT-3 Argentina)**
  - Ambos encuentros tendrán una duración aproximada de 1 hora y media.

**\* Los inscriptos hasta el 2 de octubre tienen un 10% off!**

## QUÉ INCLUYE

- 2 encuentros de 1 hora y media de duración con tips para aprender a comer mejor, hablar de porciones para bajar de peso, hábitos saludables que perduran en el tiempo, composición ideal del plato, información sobre los consejos básicos de la cocina saludable.
- Seguimiento diario por Whatsapp con objetivos concretos para lograr.
- Recetas diarias para los 10 días que dura el challenge.
- Lista de productos indispensables para nuestra alacena.

- Lista de compras antes de iniciar el desafío.
- Registro alimentario
- Ejercicio para identificar el tipo de hambre que tenés
- Recomendaciones para comer con plena atención
- Una meditación, que va a ser única, porque la vamos a crear entre todas para que nos ayude a calmar las emociones y a mejorar nuestra relación con la comida.

## COSTO

**\* Los inscriptos hasta el 2 de octubre tienen un 10% off!**

Para residentes argentinos: \$2100 (**\$1900 con descuento**)

Para residentes de otros países: US25 (**US22 con descuento**)

## CÓMO ANOTARTE

Mandá un mail a: [contacto@wellness-mentoring.com](mailto:contacto@wellness-mentoring.com) o infomoujepositivo.com por whatsapp:

Desde el exterior: +54911630229080

En Argentina: 1563022980 Gaby 1556439094 Ale

## QUIÉNES SOMOS

Soy Gaby C, Health Coach, asesora en nutrición y bienestar y quiero compartir con vos mi estilo de vida, mis consejos y mi experiencia para que puedas vivir de manera más saludable.

También soy mamá y una de las cosas que busco es que el bienestar sea parte de la rutina diaria de toda la familia.

Sea cuál sea tu aspiración: bajar o subir de peso, comer sano, llevar adelante una dieta sin gluten o lácteos, estar más fit, sentirte bien, entrenar, lo importante es que logres tu propósito, disfrutando lo que hacés, comiendo rico y sano y sin privaciones.

En mi caso puedo contar en primera persona lo que siente alguien que padece celiaquía, intolerancia a la lactosa e hipoglucemia reactiva. También puedo contarte cómo fue mi proceso de entrenamiento y cómo llegué al nivel de participar de un medio Ironman.

¡Te invito y te acompaño a que abras la puerta a este mundo nuevo lleno de oportunidades ricas y sanas que te harán sentirte pleno y lleno de energía!

---

Soy Alejandra, psicóloga focalizada en el bienestar emocional, con una larga trayectoria en la gestión pública liderando equipos orientados fundamentalmente a la prevención y a mejorar la calidad de vida de las personas.

Dentro de mi formación, realicé un Posgrado en Patología alimentaria (UBA) y fui Directora del Centro de obesidad y enfermedades metabólicas Dr. Cormillot

Estoy convencida que la relación que tenemos con los alimentos refleja nuestras emociones y la relación con otros. Si no somos conscientes de esto, es muy difícil mejorar o modificar tus hábitos alimentarios.

Me encanta tener la posibilidad de acompañarte en el proceso hacia una vida más consciente, plena y con mayor bienestar.

