



TALLER DESCUBRÍ TU MEJOR VERSIÓN DESPUÉS DE LOS 40

Sumate a este taller de 2 encuentros teórico – prácticos en donde vas a aprender a sentirte bien, tener más energía y cambiar tu estilo de vida hacia una vida más saludable. Aprendé también a comer mejor, probá nuevas recetas y nuevos ingredientes.

A QUIÉNES ESTÁ DIRIGIDO

Está dirigido a todas las mujeres que estén cercanas o tengan más de 40 años y que quieran sentirse plenas, felices consigo mismas, cambiar hábitos y aprender a comer mejor.

¿QUÉ INCLUYE?

Te vamos a enseñar los conceptos básicos para que puedas cambiar tu estilo de vida y probar recetas e ingredientes nuevos. La clase 1 es teórica y en la clase 2 vamos a cocinar juntas recetas para las 4 comidas.

- ✓ Recetario con 10 recetas para desayuno, almuerzo, snack y cena.

DURACIÓN

- ✓ 2 clases virtuales de 1 hora y media de duración.

FECHAS

Inicio de clases: **lunes 19 de octubre.**

- **Lunes 19 de octubre, 17:30 hs.**
- **Miércoles 21 de octubre, 17:30 hs.**

COSTO

Argentina: \$2200

Resto de los países: US20

***si te anotás con una amiga tienen un 15% de descuento**

***si ya participaste de alguno de nuestros cursos, tenés un 10% de descuento**

¿CÓMO ANOTARTE?

- ✓ Mandanos un mensaje por Whatsapp
Gaby Cosentino
+54911 6302-2980
Paz Ferreyra Revol
+5491155778706

QUIÉNES SOMOS

Soy Gaby Cosentino, Health Coach, recibida en IIN (Institute for Integrative Nutrition) de Nueva York, asesora en nutrición y bienestar, Personal Trainer Certification del ISSA (International Sports Sciences Association) 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 Paz Ferreyra Revol, Health Coach (IIN, NYC).

Luego de transitar por varios caminos (Lic en Turismo, TP de Francés y dueña de ZUM Apoyo Escolar desde 2009), descubrí, debido a diversas circunstancias, mi verdadera pasión por llevar una vida saludable a través de la alimentación consciente, el ejercicio sostenido, la meditación y, sobre todo, a través de la nutrición del alma, producto de tener relaciones sanas con nuestro entorno, de disfrutar de lo que hacemos, y de muchos otros aspectos.

Al creer y experimentar que nunca es tarde para empezar y que los cambios son posibles con pequeños pasos, siempre que haya voluntad y convicción, nació en mí un verdadero deseo de ayudar y acompañar a otras personas en su camino para lograr su mejor versión... porque SIEMPRE podemos llevar una vida más saludable, sea cual fuere nuestra realidad, edad, etc.

Mis primeros pasos los di junto a mi propia familia (marido y 4 hijas)... En casa podemos dar fe de los cambios que cada uno fue experimentando, lo que demuestra que sentirse bien y con energía es contagioso.

Por eso, te propongo que elijas quererte y vivir mejor porque te aseguro que vale la pena!

Me encantaría ayudarte en este proceso porque sos un ser único y valioso, y...
¡porque vos lo merecés!