

## RETO: ELIGE COMER SANO

El reto trata de pasar de la teoría a la práctica real, hacerlo de verdad, adquiriendo un compromiso contigo mism@ con un apoyo y acompañamiento que te facilitará el camino

Conseguirás hábitos de alimentación saludable realistas e integrados en tu día a día para sentirte mejor por dentro y por fuera

Ingredientes del reto: Psicología + Alimentación natural + gestión eficaz del tiempo

### **Profesional:**

Cristina Soler. Licenciada en Psicología. Experta en nutrición natural y gestión del tiempo. Autora del Libro y Cuaderno práctico "Elige comer sano" y del Método "Stimatbe"

### **Y ¿para qué hacer este reto?... ¿Sabes que los beneficios de una alimentación saludable son muchos?:**

Regular tu peso ganando salud  
Sentirte menos cansad@  
Mejorar tus digestiones  
Reducir la hinchazón abdominal  
Mejorar tu estado de ánimo  
Aliviar algún síntoma que te produzca malestar  
Ganar tiempo, eficacia y paz mental en esta área de tu vida...

Además, a largo plazo, prevenir enfermedades como el cáncer, diabetes, hipertensión, cardiopatía o accidentes cerebrovasculares...

¿Los quieres? ... ¿el precio?... a tu alcance: comer sano

### **Conoce las características del reto:**

- Lo haremos intensivo: 2 sesiones de 3 horas en el transcurso de 1 semana (consultar fechas).
- La segunda sesión tendrás una sorpresa que te hará tener fe en que no está reñida la alimentación saludable con el placer del paladar.
- 21 días después del reto celebraremos un encuentro para compartir cómo ha influido en tu vida.
- Las sesiones las realizaremos en grupos reducidos: descubrirás el poder del grupo como motor del cambio (máximo 8 personas).
- Dispondrás de un material innovador e inspirador ya que incluye: Libro y Cuaderno práctico: *Elige comer sano*.
- Te unirás a la "Comunidad Stimatbe" (grupo de Facebook) para compartir siempre tus dudas, experiencia, ideas...

## **Objetivo del reto:**

Crear y poner en práctica tu plan de acción para generar e integrar en tu día a día buenos hábitos de alimentación. En él llevarás a cabo el Método de 5 pasos para desear, empezar y mantener una alimentación que cuide tu salud.

Vivirás un proceso personal donde:

- ✓ Tomarás consciencia de cómo te alimentas: tus buenos y malos hábitos alimenticios (los que conoces y los que descubrirás).
- ✓ Aprenderás el ABC de la alimentación saludable, entendiendo los motivos para ello. Sabrás cómo, por dónde y cuándo empezar.
- ✓ Conocerás y pondrás en práctica estrategias de organización efectivas para que se convierta en un hábito de autocuidado.

Todos en nuestro día a día nos alimentamos siguiendo nuestras costumbres y modo de organizarnos sin saber que un buen método nos puede hacer más eficaces y conseguir mejoras en bienestar y salud. ¡Prueba a ponerlo en práctica!

## **Este Reto es para ti principalmente si quieres tener un apoyo y guía durante tu proceso de mejora de alimentación y si:**

- Quieres cuidarte, comer sano, regular tu peso, hacer ejercicio...pero no sabes **CÓMO, POR DÓNDE, ni CUÁNDO EMPEZAR** o no encuentras la manera de ser **CONSTANTE** y mantener en el tiempo tus «buenos propósitos»
- Sabes que tienes que cambiar algo de tu alimentación pero no sabes exactamente **¿el qué, ni el porqué?**
- Estás cansado de decidir cada día qué comer y vas a remolque con la compra. Te gustaría saber organizarte para ganar **paz mental**, tiempo y dinero.
- Estás cansado de hacer **dietas restrictivas** para regular tu peso y quieres llevar una alimentación saludable básica..
- Te han diagnosticado alguna **intolerancia o enfermedad** que requiere un cambio radical en tu dieta y te gustaría que fuera más fácil todo ese proceso.
- Si eres un **profesional de la salud o Coach**, y quieres tener un método práctico para ayudar a las personas que atiendes a adquirir buenos hábitos alimenticios.

### **El precio del reto**

Cada sesión de 3 horas: 45€

Sesión de seguimiento a los 21 días: gratuita

Libro y Cuaderno de trabajo con descuento: 20€ (su PVP es de 29,99€)

Total reto: 110€

¡Reserva tu plaza! (para la reserva de plaza se abonarán 50€)

“Para comer sano:  
mente, corazón y organización”

### **Mira lo que dicen quien ya ha participado del Reto:**

*“El reto me ha dado la oportunidad de parar y poder pensar en cómo estoy llevando mi vida, con la aceleración que siempre llevo y me ha hecho coger muchas ganas de comer mejor, buscar nuevas recetas y ¡cuidarme !”*

*“Lo explica de una forma que se ve una vivencia cercana porque es un proceso que ha vivido y es super chulo porque te identificas en situaciones como cuando estás con los hijos, cuando vas a comprar. Es un tema muy cotidiano, muy del día a día, de aplicarlo en cada momento y después cada uno en el grado en que piense que le pueda ir bien y adaptarlo a sus circunstancias. Es un camino”.*

*“El reto me ha ayudado a descubrir muchos alimentos que comía sin saber que eran tan perjudiciales”.*

*“El reto me ha servido para saber que puedo mejorar en mi alimentación de una manera sencilla y sin dietas”*

*“Con el reto he visto que para comer sano no tengo por qué renunciar al placer del paladar”.*