



Asociación Profesional Española  
de Naturopatía y Bioterapia  
MIEMBRO ASOCIADO



## SEMINARIO COACHING NUTRICIONAL ON LINE

¿Dónde estarías ahora si hace sólo 6 meses hubieras sabido transformar tus “No sé si estoy comiendo bien” en un “Sé cuál es la forma de alimentarme que más me conviene”?

Aprende a transformar tus “No sé si estoy comiendo bien” en

**“Sé cuál es la forma de alimentarme que más me conviene”**

*Descubre ahora la fórmula que te permitirá saber la verdadera razón del por qué no acabas de estar contento con lo que comes. Y qué hacer para transformar tus “No sé, no lo consigo” en “Sé cómo y puedo hacerlo”.*

**¿Te encuentras muchas veces pensando?: “No sé si me faltará algún nutriente. No consigo estabilizar mi peso y mejorar mis digestiones”**

Y cuántas veces te sentiste frustrado y desmotivado al leer informaciones diferentes y contradictorias?

**¿Cuántas veces perdiste el entusiasmo y nunca volviste a intentarlo dejando pasar el tiempo simplemente porque estabas confuso y no sabías qué hacer?**

Y LO PEOR: Solo para encontrarte peor y más cansado cada vez...

• **¿Cuántas veces invertiste tiempo para mejorar tu dieta y todo iba muy bien hasta que pasó la 1ª semana?**

• ¿Cuántas veces te escuchaste pensando “No sé si estoy comiendo bien o me faltará algo...” o “Esto es muy complicado”?

• **¿Por qué te dices que no aunque es obvio que necesitas un cambio en tu dieta?**

• ¿Qué tienes que saber para que le des la vuelta a la situación y consigas ver como fácil lo que te parecía tan complicado?

• **¿Cómo saber si te pones simplemente una excusa? Y**

• ¿Qué hacer para eliminar ese obstáculo?

• **¿Sin dejar tus valores de disfrute y placer atrás?**

Son precisamente estos y otros interrogantes los que vas a poder resolver en un EXCLUSIVO Y ÚNICO SEMINARIO “COACHING NUTRICIONAL”

## ¿Por qué hay personas que consiguen comer como ellas quieren y otras que no pueden mejorar ni siquiera una comida?

Se debe a un puñado de factores pero primero de todo y quizá el más importante a la capacidad de conectar realmente contigo mismo y bailar con tus elecciones dietéticas.

Y aquí es donde AHORA, voy a poderte ayudar de forma definitiva desde este Exclusivo Seminario Express Titulado

## COACHING NUTRICIONAL

**Cómo elegir con soltura qué comer, cuánto y cuándo y lograr que el 80% de tus elecciones dietéticas sean ideales.**

Esa única habilidad tiene el potencial de hacer que tu “bienestar sea pleno” o al contrario que “sea un desastre”.

**¿Estás preparado para volverte un experto en tus elecciones dietéticas?**

¿Sin dejar tus valores de disfrute y placer atrás?

**¿Entonces, cual es la clave para tener éxito con lo que comes?**

Durante mi larga experiencia en alimentación, me he dado cuenta que el éxito en las elecciones dietéticas de una persona no está directamente relacionado con su formación en nutrición.

Es decir, el éxito en la dieta, no tiene nada que ver con “cuanto vales como cocinero o lo que sabes de nutrición”.

Sino con tu habilidad para elegir correctamente lo que comes una y otra vez.

Es decir, tu éxito en la dieta está directamente relacionado con tu capacidad de adquirir una habilidad que lo cambia todo...

Y la habilidad es: **aprender a elegir**

No obstante, para decirte la verdad (y tú también lo sabes) para la mayoría de las personas en la sociedad actual “aprender a elegir” son 3 palabras asociadas con la **privación y el esfuerzo**.

Pero, lo que quizá no sabes es que hay una revolución que está ocurriendo en el mundo...

**Porque gente consciente como tú y como yo, no queremos más estar continuamente esforzándonos, sintiendo privación o empujados a comer algo que no es realmente bueno para nosotros.**



Asociación Profesional Española  
de Naturopatía y Bioterapia  
**MIEMBRO ASOCIADO**

En nuestro papel de consumidores nos hemos vuelto más sensibles a la idea de acceder a alimentos sanos y disfrutar del bienestar a través de la alimentación.

**Hemos llegado al punto en que sólo vamos a elegir correctamente lo que consumimos si de verdad comprendemos en base a qué tomamos nuestras decisiones.**

Y aquí voy yo porque...

**“Ahora hay un mejor sistema para alimentarte como más te conviene y ese sistema se llama “elegir por entendimiento” y no “elegir por esfuerzo”**

En este Seminario, Ana Moreno te mostrará cómo conseguir una alimentación ideal y conectar con tu bienestar como nunca te lo habías imaginado.

Te sentirás inspirado a comer sano (y no presionado) para elegir tu propio bienestar, aunque inicialmente creas que esto no es posible.

No te sentirás **NUNCA MÁS** molesto o incómodo después de comer, sino que saldrás sintiéndote como una mejor persona porque estás enfocado en cuidarte.

En este Seminario con Ana Moreno, aprenderás:

- La respuesta a la duda “No sé si estoy comiendo bien o me faltará algo”.
- La verdadera razón del por qué muchas personas dicen que esto es muy complicado.
- Cómo saber si se trata realmente de que no sabes cómo hacerlo o es sólo una excusa.
- ¿Por qué te dices que no aunque es obvio que necesitas un cambio en la dieta?
- ¿Qué hacer para eliminar ese obstáculo?
- ¿Cómo transformar un “No sé, no lo consigo” en un “Sé cómo y puedo hacerlo”?
- El más grande error que hace que el 99% de las personas no consigan mejorar su dieta.
- Cómo abrir tu mente al entendimiento en vez de seguir esforzándote para verte feliz y nunca más pensar en términos de privación.
- La fórmula para darte cuenta de qué es lo que te conviene y qué es lo que no te conviene comer.
- Un guión paso a paso para saber exactamente qué elegir la próxima vez cuando esto te ocurra.
- Y por supuesto las claves para poder hacer esto de forma eficaz sin sentir privación o sin perder el disfrute en el proceso y ver al final como te alegras por haber mejorado tu vida.

... Y mucho más

Método de estudio: **¿Puedes dedicarle un par de días intensivos, cómodamente, desde tu casa?**

**Comienza la maratón...**

Vídeo 1 - [Día 1 - 1. Esto es lo que vas a aprender](#)

Vídeo 2 - [Día 1 - 2. Mi propia historia](#)

Vídeo 3 - [Día 1 - 3. Toma de consciencia sobre las actuales elecciones dietéticas y patrones individuales - Parte 1](#)

Vídeo 4 - [Día 1 - 3. Toma de consciencia sobre las actuales elecciones dietéticas y patrones individuales - Parte 2](#)

**En este punto, consultar el siguiente material que aportamos:**

**REGISTRO DE ALIMENTACION SEMANAL**

**EJERCICIO PIRAMIDE NUTRICIONAL**

**TEST DE CONSUMO DE COMIDA BASURA**

**TEST DE DEPENDENCIA FÍSICA A LA COMIDA BASURA**

**TEST DE DEPENDENCIA PSICOLÓGICA A LA COMIDA BASURA**

**3 OBJETIVOS SMART CON RESPECTO A LA COMIDA BASURA**

**Continúa con los siguientes videos:**

Vídeo 5 - [Día 1 - 4. Diseñar los propios objetivos nutricionales. Qué alimentos elegir](#)

Vídeo 6 - [Día 1 - 5. Diseñar los propios objetivos nutricionales. Cómo implementar las mejoras en la dieta](#)

Vídeo 7 - [Día 1 - 6. Fórmula paso a paso para entender el círculo vicioso de las elecciones dietéticas](#)

Vídeo 8 - [Día 1 - 7. Psicomagia para liberar creencias limitantes](#)

Vídeo 9 - [Día 1 - 8. Afianzando lo aprendido I](#)

Vídeo 10 - [Día 1 - 9. Ejercicio de relajación para antes de comer](#)

Vídeo 11 - [Día 1 - 10. Técnicas de masticación I](#)

Vídeo 12 - [Día 1 - 11. Por qué lo que uno come no es lo mismo que lo que asimila, y cómo jugar con este concepto en tu beneficio](#)

Vídeo 13 - [Día 1 - 12. Alimentos que no deben faltar en una dieta sana](#)

Vídeo 14 - [Día 1 - 13. Cómo elaborar tu dieta individual desde lo que has aprendido](#)

**En este punto, consulta el siguiente material que aportamos:**

**LA TEORÍA DE LOS REYES Y LOS SIERVOS**

**COMBINACIÓN ORTODOXA DE ALIMENTOS SEGÚN HERBER SHELTON**

**COMBINACIÓN LIBERAL DE ALIMENTOS SEGÚN ANN WIGMORE**

**Continúa con los siguientes videos:**

Vídeo 15 - [Día 2 - 0. Alimentos vegetarianos ricos en omega 3](#)

Vídeo 16 - [Día 2 - 1. Afianzando lo aprendido II](#)

Vídeo 17 - [Día 2 - 2. Cómo combinar correctamente los alimentos](#)

Vídeo 18 - [Día 2 - 3. Cómo elaborar tu plan de acción individual desde lo que has aprendido](#)

Vídeo 19 - [Día 2 - 4. Técnicas de masticación II](#)

Vídeo 20- [Día 2 - 5. Afianzando lo aprendido III](#)

Vídeo 21- [Día 2 - 6. Visualizando nuestra vida el próximo año y comprometiéndonos con nuestra visión](#)

**En este punto, consulta el siguiente material que aportamos:**

Vídeo 22 - [Día 2 - 8. Cómo preparar chucrut](#)

**TIEMPO DE DIGESTIÓN DE LOS ALIMENTOS  
ALGUNOS ALIMENTOS VEGETALES Y SU CANTIDAD EN OMEGA 3  
CÓMO GERMINAR EN CASA: CULTIVOS HIDROPÓNICOS  
TIEMPOS DE REMOJO Y DE GERMINACIÓN DE SEMILLAS  
CÓMO PREPARAR REJUVELAC  
CÓMO PREPARAR ALIMENTOS FERMENTADOS A PARTIR DEL REJUVELAC  
SINTOMATOLOGÍA DE LA CANDIDIASIS**

**Y no te pierdas las recetas que acompañan todo el seminario:**

**COCTEL DE BIENVENIDA CON MANGO Y KOMBUCHA  
TENTEMPÍE A MEDIA MAÑANA:**

- **MIGAS DE MANZANA**
- **MORENINIS BLANCOS**
- **BROWNIE CRUDIVEGANO**
- **GOLDEN MILK**
- **CRUDITÉS CON PATÉ DE ALCACHOFAS Y TOMATE SECO**
- **SALMOREJO CRUDIVEGANO**

**ALMUERZO:**

- **SANDOWICH DE PATÉ DE LENTEJAS EN HOJA DE LECHUGA ROMANA**
- **TABOULEH DE QUÍNOA**
- **TRUFAS CRUDIVEGANAS**

**MERIENDA:**

- BIZCOCHO DE ZANAHORIA Y CALABACÍN
- CANAPÉS DE PEPINO CON QUESO CRUDIVEGANO

Cuando acabes el seminario, recuerda consultar la **BIBLIOGRAFIA** que te aportamos.

## **UN SEMINARIO DE EXCEPCIÓN que realmente no podrás encontrar EN NINGÚN OTRO SITIO**

¡APÚNTATE AHORA! ¡ATRÉVETE! A Lograr Los Resultados Que Te Mereces

### **Qué Te Vas A Llevar Además Del Seminario...**

#### **Formación...**

- ACCESO AL SEMINARIO ON LINE...

Para que puedas verlo una y otra vez y refrescar tu memoria siempre que quieras.

- UN 20% DE DESCUENTO EN EL MÁSTER ON LINE EN COCINA VEGETARIANA 70% CRUDA

#### **Mentoring...**

- MI GUÍA PERSONAL...

Mi compromiso personal para ayudarte con ayuda directa y en tiempo real por email.

### **¿A quién va dirigido el Seminario Coaching Nutricional?**

A cualquier persona que quiera dar el salto a la alimentación ideal.

A todo aquél que quiera conocer cuál es la forma de alimentarse que más le conviene.

Expertos, asesores y consultores que quieran expandir sus conocimientos.

## ¿Por y para qué deberías hacer el Seminario Coaching Nutricional?

**RAZON Nº 1:** Porque la otra alternativa (no hacerlo) te llevará más tiempo y esfuerzo...

Aprender y desarrollar por tus propios medios te llevará infinitamente más tiempo, más esfuerzo y es posible que acabe con tu motivación (motivo para la acción) en poco tiempo...

**RAZÓN Nº 2:** Porque no precisas una gran inversión para poder utilizar todas estas herramientas y mejorar tu bienestar.

Algo que amortizarás con creces con tu mejoría física y emocional.

**RAZÓN Nº 3:** Porque estamos en continua innovación y evolución.

Lo que te mantendrá a lo largo del tiempo sobre las teorías actuales de lo que es de verdad una buena alimentación.

**Únete ahora a la mayor comunidad de personas que han tomado la decisión de lograr más y mejores resultados y TRANSFÓRMATE en ALGUIEN QUE SABE CÓMO Y QUE PUEDE HACERLO**

## ¿Quieres saber lo que dicen los alumnos del Seminario Coaching Nutricional?

Este seminario me ha desbordado, no esperaba aprender tanto en tan poco tiempo. Tanto nutricionalmente hablando como personalmente, conmigo misma y con la vida, ¡¡Gracias!!

Esperaba enfocar de otra manera la forma de enfrentarme a la comida y aprender a tomar conciencia de ella, y lo he logrado.

He cumplido mis expectativas sobradamente, dándome cuenta cómo cambiar los hábitos alimenticios puede mejorar el bienestar personal.

Este seminario ha sobrepasado con creces mis expectativas. He recibido información nutricional desconocida y muy importante, y sobre todo darme cuenta de la importancia de considerar que lo que comemos puede ser fuente de vida.

Me ha resultado especialmente útil aprender a crear mi propia pirámide alimenticia respecto a donde estoy y donde quiero estar. Mis expectativas se han cumplido al 100%, me ha encantado!

Me ha gustado mucho conocer cuáles son los alimentos básicos que debemos tener siempre en casa y cómo combinarlos.

He disfrutado mucho los ejercicios de masticación, también los objetivos SMART aplicados a la nutrición. Mis expectativas se han cumplido ¡por encima de sí mismas! Ya que además de aclarar e incrementar mi información nutricional este seminario me ha brindado aptitudes profesionales y para la vida. ¡Estoy sumamente agradecida por la maravillosa información que he recibido! ¡Gracias!

Creo que me va a ayudar mucho. He ganado en autoconfianza y he aprendido a tomar consciencia de los efectos de los alimentos sobre la salud así como de cómo combinar correctamente los alimentos para ganar salud.

Mis expectativas se han superado, especialmente útil descubrir las estrategias para el día a día, recetas y despensa base, así como el valor de la planificación.

He descubierto la importancia de creer en mí para conseguir mis metas. Me ha parecido perfecto todo. Me voy a casa con la conciencia de que tengo que hacer un plan de acción ya para alimentarme como quiero.

Me han encantado los tips prácticos de Ana. Mis expectativas se han cumplido totalmente y más allá. Ha sido un regalo poder participar y estar aquí. Me voy encantada y con muchos ánimos para seguir mejorando en mi vida.

He aprendido a ser consciente mientras como, a combinar correctamente y a saber los tiempos que hay que esperar entre comidas.

Me ha sorprendido gratamente porque tengo amigos coaches y es un enfoque muy mental. Aquí en cambio pack completo: cuerpo, mente y espíritu.

El curso me ha servido para sentirme acompañada puesto que ahora ya no tiro yo sola por una alimentación más sana, sino que mi marido que también lo ha hecho, tira de la misma cuerda...

Estoy muy muy contenta. Me gustaría seguir haciendo cosas con Ana. Seguro que nos volvemos a ver...

iiiMuchísimas gracias por todo!!!

[Ahora, puedes acceder a Seminario con sus 22 videos y todo su material texto adicional al precio de 247,00€](#)

APUNTATE AQUI:

Titular de la cuenta: Ana Beatriz Moreno Diaz  
Nº cuenta Bankia 2038 7133 98 3000095476  
IBAN ES05 2038 7133 9830 0009 5476

BIC (Bank Identifier Code) de Bankia  
CAHMESMMXXX  
Envía email de confirmación a [ana@anamoreno.com](mailto:ana@anamoreno.com)

Espero que tomes una buena decisión y que comiences a ser parte de este grupo de personas que ya forman parte del Seminario Coaching Nutricional.

Ahora, cualquier pregunta, duda o sugerencia, puedes ponerte directamente en contacto conmigo.

Un abrazo y... ¡hasta pronto! Ana Moreno – Coach Nutricional

[ana@anamoreno.com](mailto:ana@anamoreno.com)

RECUERDA QUE “NO TIENES NADA QUE PERDER” ¿Vas a dejar esta oportunidad para conseguir la seguridad y la tranquilidad de que te estás alimentando de la manera que más te conviene?