



KIT DE

Bienvenida

www.yourwellnessback.com





¡Bienvenido, (nombre)!

¡Hola! Soy Verónica, Médico y Coach Nutricional.
Con mis conocimientos he aprendido a crear
hábitos de salud y alimenticios duraderos que te
compartiré por medio de mis planes nutricionales.

Descubrirás que el secreto para el bienestar
verdadero es dejar la obsesión por los números en
la báscula y en cambio, nutrir una sana relación
con la comida y tomar decisiones alimenticias por
placer, ¡es la solución!

www.yourwellnessback.com



Lo que puedes esperar de Your Wellness Back

Profesionalismo Total



Confianza, pasión y comunicación



Seremos tu guía y apoyo

www.yourwellnessback.com



©2020 - "A New You"

Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos.
Esto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

¡Creo firmemente que alimentarse es mucho más que solo comer!

"CHC VERÓNICA OBESO"

Alimentarse es un acto de auto cuidado, una manera de cuidar tu cuerpo.

Necesitamos tener conocimiento para tomar las mejores decisiones al respecto. Una buena nutrición debe ser simple y la comida rica y satisfactoria.

De mi mano, aprende estrategias fáciles de implementar que pueden transformar tu forma de verte y sentirte, así como ayudarte a entender mejor tu relación con la comida sin sentirte privado, restringido, abrumado o culpable.

He creado estos programas porque quiero ayudarte a reducir el estrés, incrementar tu metabolismo, y perder peso, mientras te doy apoyo, parte del cual incluye ayudar a mejorar tu mentalidad, la cual muchas veces no te permite alcanzar tus metas.

Con tus Acciones y mi conocimiento y apoyo, podrás crear un estilo de vida saludable que te será fácil seguir por siempre.



www.yourwellnessback.com



©2020 - "A New You"
Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos.
Esto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Durante mi programa descubrirás

Tú plan para el éxito



¿Por qué no solamente se trata de lo que comes?



Causas comunes de los antojos y como manejarlos



¿Cómo el estrés y problemas para dormir pueden sabotear tus objetivos?



¿Cómo simplificar el control de porciones sin sentirte restringida?



Planeación de menús ahorradores de tiempo y consejos saludables



¿Cómo hacer un plan de ejercicios fácil sin tener que pasarte horas en el gimnasio?



¡Mentalidad y hábitos para tener resultados poderosos y mucho más!

www.yourwellnessback.com



©2020 - "A New You"

Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Esto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



"A New You"

¡Conoce mi nuevo programa! "A New You" un programa Simple de reducción de Peso. Si haz sufrido de dieta en dieta, estas listo para rendirte y estas perdiendo tu fuerza de voluntad hacia lograr una versión tuya mas saludable, este programa es para ti. ¡Los resultados te empoderarán y te permitirán vivir una vida llena de longevidad y energía!

www.yourwellnessback.com



©2020 - "A New You"
Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos.
Esto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Este programa tiene una duración de 21 días (3 semanas), al final de las cuales tú:

- Te sentirás y te verás increíble
- Te sentirás realizado, saciado y nutrido mientras pierdes esos kilos de más
- Tendrás estados de ánimo estables y energía duradera .
- Aprenderás a tomar las decisiones adecuadas para tu salud y bienestar.
- Crea hábitos alimenticios que durarán por siempre.

Durante éstas 3 semanas contarás con:

- Una guía fantástica de pérdida de peso por cada semana.
- 21 días de planeación de alimentos con recetas y lista de compras.
- 21 días de alimentos sugeridos .
- 1 Diario de comida.
- Apoyo semanal vía email donde revisaremos la guía de la semana, y contestaré tus dudas y preguntas.



"A New You"

Coaching Sessions Timeline

©2020 - "A New You"

Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos.
Esto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



Semana #1

Introducción, por qué
te mereces una mejor
versión tuya.

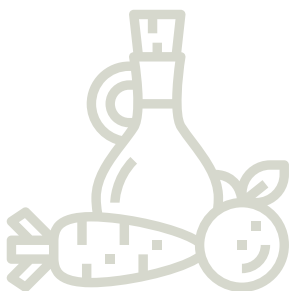
La importancia de la
implementación de
metas.

Conoce tu programa un
día en tu vida, tu
horario saludable.

Enfócate en lo básico
de los alimentos.

¿Qué no es realmente
comida?

Cómo abastecer tu
cocina para el
verdadero éxito.



*Básicos en la
despensa.*



*Estrategias para la
semana*

*Cómo sacarle el máximo
provecho a éste
programa.*



*Comiendo fuera
de casa.*

www.yourwellnessback.com



©2020 - "A New You"

Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos.
Esto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



Semana #2

Repaso de la primera semana

Un vistazo al programa.

Tu horario saludable

Formas naturales de incrementar tu metabolismo y quemar grasa

Retira los alimentos que interfieren en tu metabolismo

Agrega alimentos que te dan energía

Balancea el azúcar de tu sangre

Consejos de vida que apoyan a tu metabolismo



www.yourwellnessback.com



©2020 - "A New You"

Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Esto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



Semana #3

Un día de tu vida

Tu horario saludable

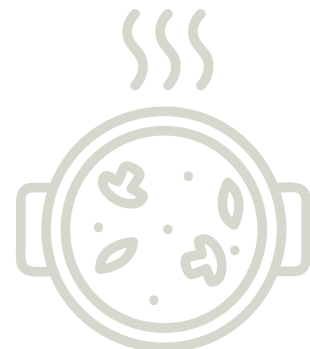
Enfocándonos en la
salud de las glándulas
adrenales

Pasos a seguir para
mejorar la salud de
tus glándulas
adrenalesate en lo
básico
de los alimentos.

Salud de tu
Tiroides

Prueba de hormonas
Tiroideas

Para Cerrar...



www.yourwellnessback.com



©2020 - "A New You"

Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos.
Esto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.