



Guía de preparación para tu llamada de claridad

Todo lo que necesitas saber (y un poco más)
antes de tu sesión gratuita.

“ALIMENTO Y RAÍZ”





Antes de nuestra sesión...

El propósito de esta sesión es **observar tu salud** con profundidad y honestidad.

No es una llamada superficial.

En este espacio vamos a:

- Analizar tu momento actual (síntomas, energía, relación con la comida).
- Identificar qué está sosteniendo tu malestar.
- Ver si mi metodología es el camino adecuado para ti.

Si lo es, **te explicaré cómo trabajaríamos juntas** de forma estructurada y personalizada.

Esta sesión es para mujeres que desean recuperar su salud con conciencia y autonomía.

Cómo acompaño...



Trabajo desde **dos pilares** fundamentales:

1. *Observación profunda de tu contexto individual* con entrega de *Pauta personalizada* según sintomatología y contexto vital.
3. *Formación estructurada* en principios de alimentación biológica para generar autonomía.

En los últimos años he acompañado a **más de 40 mujeres en procesos individuales, con cambios sostenibles** que no dependen de mí a largo plazo.

Si te preguntas qué tipo de alimentación sigo o a qué corriente pertenezco, no puedo darte una etiqueta porque lo que es medicina para una mujer puede no serlo para otra.

Sí puedo decirte que **creo en una alimentación que reduzca la inflamación crónica** pero que no genere más tensión, culpa o miedo alrededor del plato, pues incluso el plato más antiinflamatorio puede no serlo vivido desde la rigidez.

Mi máxima es pues, la *nutrición limpia y profunda*.



Cómo venir preparada...

Reserva 60 minutos solo para ti.

Busca un lugar tranquilo y sin interrupciones.

Ten papel y bolígrafo a mano.

Esta conversación requiere presencia.



Antes de sentarte conmigo, respóndete con honestidad:

- ¿Qué síntomas o malestares están afectando más tu energía ahora mismo?
- ¿Qué has probado hasta ahora? ¿Qué ha funcionado y qué no?
- ¿Qué te gustaría que cambiara en los próximos 4 meses?
- ¿Estás dispuesta a abrirte a una nueva forma de atender tu salud acogiendo la autoescucha y la flexibilidad?

Testimonios de autonomía gracias a mi acompañamiento *Alimento y Raíz*



ESTEFANÍA PEREYRA

Llevaba muchísimo tiempo con hinchazón y cólicos intestinales, eran mi peor pesadilla, a pesar de llevar una vida sana, hacer deporte y una alimentación basada en comida real. Todo apuntaba hacia un síndrome de intestino irritable.

A los 5 días de implementar la pauta de Mirabai mis heces ya habían cambiado de consistencia, en un mes ya mi cuerpo se veía y lo notaba muy distinto, me deshinché por completo y lo mejor de todo, ha pasado un año y no he vuelto a tener cólicos intestinales...

Estoy muy agradecida por sus conocimientos, su escucha activa y su paz que te hacen parar a escucharte y saber que todo puede cambiar. ¡Una recomendación con los ojos cerrados! ¡Millón de gracias Mirabai!



TERE PADROSA

Aunque la nutrición no es un tema que me haya preocupado nunca, el hecho de ir envejeciendo me ha sensibilizado en la atención a este vehículo que es mi cuerpo, hasta hoy afortunadamente con una salud bastante buena. La sensibilidad y la pasión de Mirabai despertaron en mí las ganas de inscribirme al programa, así como los fundamentos y el rigor con los que transmite sus conocimientos.

Desde entonces, cada sesión me ha enseñado a afinar mi atención, provocando pequeños cambios o introduciendo elementos en mi nutrición que me están yendo de maravilla. No tengo la menor duda de que recomiendo esta experiencia a quien quiera conocer y aplicar mejoras en su salud nutricional.



Gracias por reservar este espacio

Esta sesión está pensada para que podamos mirar con claridad tu momento actual y valorar juntas si este proceso es adecuado para ti.

Para que sea realmente transformadora, es importante que llegues con las preguntas de la guía reflexionadas y que reserves el tiempo sin interrupciones.

Busca un lugar tranquilo, con buena conexión y, si es posible, con ordenador en lugar de móvil.

Si surge cualquier imprevisto, avísame con antelación. Cuidar nuestro tiempo es también una forma de cuidar el proceso.

¡Nos vemos dentro!



Gracias

@mirabai_alimentoyraiz
www.mirabaigaya.com

