

rekilibrium

CENTRO DE BIENESTAR Y NUTRICIÓN

Curvas
en Armonía

Programa de Nutrición Consciente

www.rekilibrium.com

rekilibrium

Es un espacio para acompañarte en tu viaje hacia la sanación integral. Con nosotras, descubrirás cómo dejar atrás tus miedos, abrazar tu vulnerabilidad, descubrir una alimentación saludable y redescubrir tu verdadero ser. Juntas, sanaremos cuerpo y alma, porque conocemos el poder de renacer desde dentro.

Hélène y Estefanía

Rekilibrium es un espacio diseñado para mujeres que buscan sanar cuerpo y alma, reconectar con su feminidad y encontrar un equilibrio profundo y auténtico

**Transformación, equilibrio y
*empoderamiento femenino***

Programa

Curvas en *Armonía*

Soy Estefanía, dietista, naturópata y educadora alimentaria especializada en el bienestar integral de la mujer. En Curvas en armonía, te acompaño a alcanzar o mantener un peso saludable y a reconciliarte con tus curvas, a través de un enfoque de nutrición consciente, naturopatía y coaching transformador.

Nuestro propósito es ayudarte a sanar tu relación con la comida y tu cuerpo, para que puedas disfrutar de una vida plena y equilibrada. Creemos en un enfoque integral que no se basa en dietas restrictivas ni soluciones temporales, sino en hábitos sostenibles y conscientes.



¿En qué te podemos ayudar?

- **Lograr un peso saludable**
Te ayudamos a alcanzar un peso saludable sin recurrir a dietas restrictivas ni temporales.
- **Aceptar y cuidar de tu cuerpo**
Aprenderás a verte y cuidarte tal como eres, cultivando una relación positiva con tu cuerpo y tus curvas.
- **Nutrición consciente**
Te brindamos herramientas para tomar decisiones alimentarias alineadas con tu bienestar físico y emocional.
- **Coaching transformador**
A través de sesiones de coaching, te ayudamos a aumentar tu autoestima y a superar bloqueos emocionales relacionados con la alimentación.
- **Apoyo emocional constante**
Contarás con el respaldo necesario para que te sientas acompañada en tu camino hacia el bienestar integral.

Nuestra metodología es única

Te ofrecemos un programa que combina consultas dinámicas e interactivas con herramientas personalizadas, permitiéndote aplicar lo aprendido de manera inmediata en tu vida diaria para transformar tu relación con la comida y tu cuerpo de manera profunda y duradera.



Te guiamos a *quitar los bloqueos* que afectan *la confianza* y *calidad de vida*

¿Te sientes atrapada en un ciclo de dietas que no funcionan?

Las dietas restrictivas solo generan frustración y desconfianza en tu cuerpo. Este ciclo puede afectar tu bienestar emocional, reduciendo tu autoestima y llevándote a una relación conflictiva con la comida.

Las dietas restrictivas solo generan *frustración y desconfianza en tu cuerpo*, lo que afecta tu bienestar emocional y te aleja de una relación sana con la comida.



¿Tu peso afecta tu confianza y bienestar?

Sentir que no encajas con los estándares de belleza puede generar ansiedad y estrés, afectando tu vida social, profesional y personal. Este malestar se traduce en una pérdida de calidad de vida y en oportunidades perdidas para disfrutar plenamente de tus relaciones y experiencias.

¿Te sientes culpable o avergonzada después de comer?

La culpa y la vergüenza tras comer lo que no consideras "permitido" son emociones comunes, que impactan tu salud mental y perpetúan la lucha constante con tu imagen corporal.

¿Te cuesta encontrar un equilibrio entre cuidar de ti misma y disfrutar de la vida?

La falta de equilibrio entre los hábitos saludables y el disfrute de momentos especiales puede hacerte sentir que debes elegir entre tu bienestar y disfrutar de la vida. Este dilema puede generar agotamiento y falta de motivación.

El dilema entre mantener hábitos saludables y disfrutar de momentos especiales puede generar agotamiento y falta de motivación.

¿En qué consiste el programa *Curvas en Armonía*?

- **Enfoque integral**
Combinamos nutrición consciente, coaching emocional y herramientas prácticas.
- **Consultas dinámicas y personalizadas**
Sesiones diseñadas para adaptarse a tus necesidades y objetivos específicos.
- **Decisiones alimentarias saludables**
Te enseñamos a hacer elecciones alimentarias que favorezcan tu bienestar físico y emocional.
- **Mejora de la autoestima**
Fortalecemos tu confianza para que disfrutes de una relación positiva con tu cuerpo.
- **Sin dietas restrictivas:**
Abordamos el bienestar sin recurrir a métodos temporales o frustrantes.

Curvas en armonía



¿A quién va dirigido?

- **Mujeres que buscan perder peso de manera saludable**
Si deseas lograr un peso equilibrado sin recurrir a dietas restrictivas ni métodos temporales.
- **Mujeres que desean mejorar su relación con la comida**
Si sientes que la comida tiene un impacto emocional en tu vida y buscas tomar decisiones más conscientes y alineadas con tu bienestar.
- **Mujeres que quieren fortalecer su autoestima**
Si te gustaría sentirte más segura, aceptar tu cuerpo tal como es y aprender a cuidarlo con amor y respeto.
- **Mujeres que necesitan un enfoque integral para su bienestar**
Si buscas un programa que combine nutrición, coaching emocional y herramientas prácticas para lograr un equilibrio físico y emocional.
- **Mujeres que han probado otras dietas sin éxito**
Si estás cansada de los enfoques temporales y quieres un cambio duradero basado en hábitos saludables y sostenibles.

CÓMO EMPEZAR EL PROGRAMA:

¿Cómo empezar a ser parte del programa *Curvas en armonía*?

1.

Conocemos tu historia:

Lo primero es asegurarnos de que el programa sea adecuado para ti. Te invitamos a una cita inicial en la que nos conoceremos mejor, hablaremos sobre tu historia, tus necesidades y tus objetivos personales.

2.

Definimos tus metas necesidades:

Juntas, analizaremos qué quieres lograr y qué es lo que más necesitas para alcanzar un peso saludable y una relación positiva con tu cuerpo. Con esta información, construiremos un programa a medida que se adapte a tu situación única.

3.

Diseñamos tu plan personalizado:

A partir de tus objetivos, estableceremos la duración del programa, el tipo de seguimiento necesario, los temas a abordar y las herramientas que mejor se ajusten a ti para que puedas lograr los cambios que buscas.

Si estás interesada en explorar cómo el programa *Curvas en armonía* puede ayudarte a transformar tu *relación con la comida y tu cuerpo*, te invitamos a pedir tu cita y dar el primer paso hacia el bienestar integral.

rekilibrium

CENTRO DE BIENESTAR Y NUTRICIÓN

✉ info@rekilibrium.es

📷 [@rekilibrium](https://www.instagram.com/rekilibrium)

www.rekilibrium.com

MADRID