



Laura Herrera

Mentora de Negocios y Creadora
del Método A.L.M.A



Sara Chalarca T

Health Coach y Profesora de Yoga
certificada

Reto Gratuito
5 días para recuperar tu
energía y seguir
emprendiendo.



Nutrición Holística

Es un tipo de nutrición cuyo objetivo es la salud integral, ya que percibe a la persona como un todo, y no solo tiene en cuenta aspectos físicos, sino que también persigue el bienestar a nivel psicológico y emocional.

¡No es sólo lo que comemos!

Bioindividualidad

Lo que es alimento para unos puede ser veneno para otros, cada ser es único.

¡Escucha tu cuerpo!



Nutrición Holística

NUTRICION PRIMARIA

NUTRICION SECUNDARIA





Regalo

RETO 5 DÍAS PARA
RECUPERAR TU ENERGÍA Y
SEGUIR EMPRENDIENDO

RECETARIO

por: Sara & Laura

