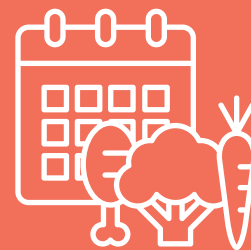




Bienvenido a DFR

¿Cómo trabajamos?



Te recomendamos 3 meses:

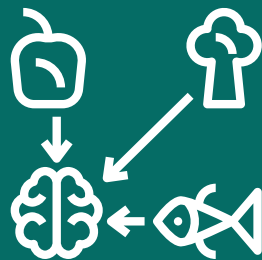


- **Primer mes:** empezamos a conocerte, enviaremos material lo más adaptado a ti, aunque estaremos atentas de cómo te sientes y cómo progresas, para adaptar más aún el material.
- **Segundo mes:** es más de motivación, con los conocimientos que ya tenemos, nos enfocaremos en potenciar las fortalezas y suavizar debilidades poco a poco.
- **Tercer mes:** es donde los cambios se notarán más. Con todo lo que has aprendido en los meses previos, la idea es que ya sepas alimentarte de forma más coherente contigo, y de poder gestionar emocionalmente lo que necesites. Te enseñaremos a cómo mantenerte, y cómo proceder.

1. Análisis de estilo de vida

El estilo de vida que adoptamos tiene repercusión en la salud tanto física como psíquica. Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud. Comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta, etc.

Recuerda: el cambio viene desde adentro.

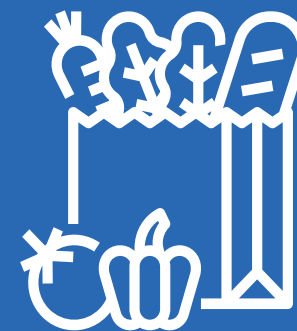


- 2.
- + Entrega de pautas.
 - + Revisión.
 - + 4 entregas de material durante el mes.

Esto incluye:

- Pautas nutricionales:
- Objetivos
- Pautas dietéticas
- Menú semanal

- +90 materiales disponibles:
- Coaching
- Life hacks
- Educación nutricional
- Protocolos
- Recetas



3.

Grupo de Telegram guiado por psicóloga

Entrarás a nuestra tribu, podrás hablar con gente que está atravesando el mismo camino que tú. De forma guiada por nuestra psicóloga.



4. **Análisis de
progreso
(2 semanas
después)**

Te preguntaremos todo sobre tu pauta y cambiaremos lo que sea necesario de ella.

A medida que pasen los meses, serás más independiente

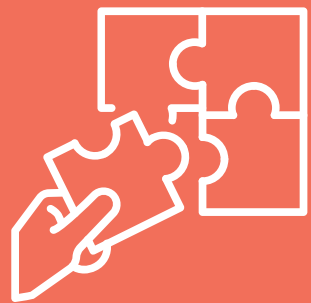
¡Hasta que puedas volar sola!



5.

Nuevo material

Te enviaremos actualizaciones y nuevas pautas que se sigan adaptando a tu realidad.



6. **Te acompañamos
durante todo
el proceso**

Estaremos acompañándote, confiamos en tí.

¡No estás sola!



diet
free
republic

nutrition
obsession