

El programa RENOVADA Y DELGADA (RYD) es un plan de alimentación *-limpieza y eliminación-* donde lograrás hacer un reinicio a tu cuerpo, de manera que sea un buen comienzo para fijar hábitos saludables de por vida.

A través de la limpieza reducimos el exceso de toxinas perjudiciales del cuerpo, y sustituimos ciertos alimentos que pueden te puedan causar alergias y otras reacciones digestivas.

Una parte de la experiencia humana es la tendencia a acumular residuos y acrecentar el estrés, por lo que, si no dedicamos algún tiempo a remediar esto de forma profunda, nuestros sistemas y órganos se fatigan y permiten la aparición de las posibles enfermedades.

Considerando el asunto desde el punto de vista integral, podemos concluir que el estrés, el enfado o la decepción, y sus reflejos en los pensamientos y sentimientos, son tan potencialmente corrosivos que a veces tienen que hacerse visibles como síntomas físicos para llamar la atención.

Por todas estas razones, este programa no se limita a los aspectos tóxicos que vemos, tocamos o medimos. También significa deshacerse de los malos pensamientos y sentimientos y dejar de lado las relaciones, las emociones, trabajos negativos, entre otros.

Al ser este programa de veintiún días (21) constituye una experiencia vivencial, que logra apoyar los aspectos mentales y emocionales con herramientas que permiten al participante ir más allá del aspecto físico, partiendo del principio integral de la íntima vinculación entre la alimentación y las emociones.

¡Anímate a vivir esta experiencia de transformación!

### *Para quién es*

Orientado a aquellas personas que requieran una limpieza para liberar el exceso de toxinas perjudiciales del cuerpo, las cuales generalmente son las que provocan las enfermedades. Durante el proceso eliminamos ciertos alimentos que pueden estar generando alergias y otras reacciones digestivas, para determinar qué alimentos son tolerados y cuáles no.

Aunque el objetivo declarado de la limpieza sea más bien físico, como realzar la belleza, estimular la pérdida de peso o verse más joven, también se produce un inevitable despertar de la mente y las emociones.

### *En qué consiste*

Este programa de veintiún (21) días, consiste en una serie de cambios progresivos en la alimentación apoyados con sesiones guiadas orientadas a la transformación de los participantes.

## *Qué incluye*

- 3 sesiones semanales (varía el tiempo dependiendo si es individual o grupal)
- Folletos informativos en formato PDF.
- Diario para registrar tus experiencias
- Recetas
- Manual para la fase de preparación.
- Grupo exclusivo de Facebook en el que puedes conectarte con otras personas y hacer preguntas, comentarios, compartir historias e ideas con tus compañeros y recibas apoyo durante esta experiencia.

## *Resultados*

Dirigido a cualquier persona que quiera perder peso y sentirse mejor, vivir en bienestar físico y emocional, a través de:

- Reducir la inflamación del cuerpo (una fuerza oculta detrás del aumento de peso y la enfermedad) para aumentar su energía, mejorar su estado de ánimo y productividad.
- Limpiar el tracto digestivo de desechos acumulados y bacterias dañinas por fermentación y mejorar tu digestión.
- Descubrir a cuáles alimentos es sensible.
- Mejorar las condiciones de la piel.
- Mayor equilibrio hormonal.
- Clarificar el exceso de mucosidad y congestión del cuerpo.
- Fortalecer el sistema inmune.
- Activar el motor metabólico para que convierta de manera más eficiente las calorías en energía.
- Asegurar que la tiroides, la hormona de nuestro metabolismo, esté en perfectas condiciones.
- Desintoxicar el hígado para que metabolice correctamente los azúcares y grasas y elimine toxinas y peso tóxico.
- Prevenir el "óxido" celular, que interfiere en el metabolismo y causa la inflamación.
- Desintoxicarse de todas las sustancias adictivas y apoyar el sistema de limpieza de su cuerpo.

A nivel mente-cuerpo conseguirás:

- Disminuir el estrés.
- Hacer conscientes tus emociones negativas como ansiedad, tristeza ira, hostilidad y auto-reproche, o aquellas que obstaculizan el logro de tus metas.
- Concientizar los bloqueos emocionales conectados a la alimentación.
- Descubrir patrones y adicciones.
- Mayor claridad mental, lo cual es imposible bajo una sobrecarga tóxica (exceso de químicos).

## *Inversión*

Modalidad online (vía zoom) y presencial

### Individual

Precio: US\$ 497 / **Precio especial de promoción: US\$ 397**

Duración: Tres (3) sesiones de 90 minutos c/u

### Grupal presencial

US\$ 297 / **Precio especial de promoción: US\$ 197 p/p**

Duración: Tres (3) sesiones de dos (2) a tres (3) horas aproximadamente

## *Información*

Adriana Zangarini

Coach de Bienestar y Peso Ideal

Web: [www.adrianazangarini.com](http://www.adrianazangarini.com)

Email: [zanga@adrianazangarini.com](mailto:zanga@adrianazangarini.com)

Instagram: @adrianazangarini

Facebook: AdrianaZangariniFan

Twitter: @adrianazangarin

## *¿Quién es Adriana?*

### De donde vengo

Desde pequeña crecí en un ambiente multicultural. Nací en Maracaibo, Venezuela, de padres extranjeros de Italia y Perú, y la persona que me cuidaba era colombiana, y eso se vio muy bien reflejado a la hora de alimentarnos. Desde aquí comenzó mi amor por la buena comida.

### Cómo comencé

Alrededor de mis 20 años, me diagnostican que tengo un nódulo en la tiroides, estuve en tratamiento, me operaron y la doctora me dice que tengo que tomar de por vida unas pastillas. Un poco contrariada le pregunté a la doctora si había alguna forma de que no tomará las pastillas. Ella me responde que el 1% del 100% lograba dejar las pastillas eventualmente. No sé de donde me vino el impulso, pero le dije inmediatamente: "Yo voy a estar dentro de ese 1%" y allí comenzó mi búsqueda por el crecimiento personal, leí libros de Deepak Chopra y Louise Hay, curso de milagros, entre otros, que me dejaron valiosas enseñanzas.

Por supuesto, ¿qué pasó? A los 3 años del tratamiento y control, la doctora me informa que estaba dentro del 1% y que solo tenía que hacerme chequeos anuales y hasta el sol de hoy estoy perfectamente bien.

A partir de allí seguí buscando respuestas. Después una historia larga, loca y divertida, conocí a un instructor de meditación certificado por Deepak Chopra. Al final el mismo Chopra fue a

Venezuela y el durante la conferencia, recomendó el taller de Meditación de Sonido Primordial y a partir de allí mi amigo instructor me dijo: “Te toca organizar los cursos, el mismo Chopra te designó”. Uff que loco...

Así que comencé a organizar los cursos de meditación y después cursos de física cuántica, constelaciones familiares, geometría sagrada, chamanismo, reiki, entre otros. En ese tiempo, por fin pude entender que no estaba tan loca como creía y que podía ser feliz entendiendo el porqué de muchas cosas y al conocer la diversidad de herramientas que existían, entendí que todo el poder está dentro de nosotros.

### Y llegó LA MAESTRA

A partir de mis treinta años comencé a sufrir de una “enfermedad” incurable llamada rosácea (la cual actualmente sigue siendo mi gran maestra). Comencé a investigar tanto física como emocionalmente sobre el origen de la rosácea y en un viaje a Egipto, alguien me comenta: ¿Por qué no pruebas hacer un detox? Por supuesto ¿qué creen que hice?

A pesar de ser un reto increíble y no curar 100% mi rosácea, las mejoras físicas fueron increíbles y lo que más me impactó es como me ayudó emocionalmente a descubrir mi relación con la comida, me di cuenta de que los alimentos eran una herramienta para descubrir-te y ver cómo te nutres en tu vida.

### Comencé a profundizar más

Apareció el *Institute of Integrative Nutrition*, ubicado en la ciudad de New York, la escuela de nutrición más grande del mundo que certifica a las personas para transformar el mundo. Entonces dije: ¡Esto es! Alimentos y crecimiento personal.

Por solicitud de mis mismos clientes, comencé a impartir mi modalidad detox y en muchas ocasiones trabajé con otros terapeutas (yoga, arte, meditación) y a partir de allí comencé a viajar a otras ciudades de América (Estados Unidos, Colombia, Panamá, Guatemala y Venezuela). Me encantaba porque todos iban a hacer una limpieza y salían tomando consciencia de una situación en su vida que les impedía cumplir sus metas de salud.

La experiencia me ha llevado a descubrir que mejorar tu salud va mucho más allá que la comida, es descubrir quiénes somos como personas y que todas las áreas de la vida deben estar equilibradas, porque una afecta a la otra y tendemos a separar el cuerpo de la mente y las emociones.

Por sincronía comencé la especialización de *Biodescodificación de Christian Fleché* (descubrir el origen emocional de las enfermedades), no solo por seguir en mis estudios para mejorar la salud de mis clientes sino para seguir ahondando sobre la rosácea.

Paralelamente decidí estudiar en el *Institute of Psychology of Eating* en Denver, Colorado. Escuela líder en psicología nutricional y emocional, para así completar más mi propósito de enseñanza y transformación con mis clientes de forma más profunda sobre cómo los pensamientos, emociones y creencias afectan nuestra relación con la comida.



### Nació Nutrición Mente Cuerpo

Todo el camino que te conté me ha llevado a aceptarme como soy y entender que la nutrición integral tiene el poder de sanar de forma más profunda. La verdadera felicidad se logra aceptándote y amándote como eres y lo más importante, es expresar tus dones y virtudes a este mundo.

Así que felizmente y con vías de expansión global al mercado de habla hispana, he creado mi método propio de la relación NUTRICION MENTE CUERPO, con el que apoyo a las personas a que descubran cómo sus pensamientos, emociones y creencias impactan su cuerpo y estilo de vida, de manera que puedan disfrutar de una vida equilibrada tanto física como emocionalmente.

También creo que el bienestar debe ser compartido, y quiero crear una comunidad que ofrezca diferentes perspectivas para ayudar a las personas a cultivar una vida más significativa, de mayor conexión, y propósito. Esta comunidad de especialistas en salud y bienestar, ofrecerán información a través de entrevistas, blogs y capacitaciones para que así las personas tengan diferentes tipos de herramientas para lograr sus metas de salud.

Para que te enteres de mis últimos avances, puedes ingresar a mi web:

[adrianazangarini.com](http://adrianazangarini.com)