

# Menopausia Consciente

Transita esta etapa con sabiduría y poder.



La menopausia no es el final, es una transformación. Es el inicio de una nueva etapa donde puedes reconectar con tu poder femenino, tu energía vital y tu sabiduría interna. Pero para muchas mujeres, esta transición llega acompañada de desequilibrios hormonales, insomnio, aumento de peso, cansancio, tristeza o ansiedad.

Con una alimentación alineada a esta etapa y hábitos que honran tu biología, puedes transitar la menopausia con equilibrio, claridad y energía.

## Este coaching 1:1 de 5 semanas te acompañará a:

- Regular tus hormonas de forma natural.
- Recuperar tu energía, concentración y descanso profundo.
- Liberarte de inflamación, calorones y cambios de ánimo.
- Reconectar con tu cuerpo como templo sagrado.
- Redescubrir tu poder como mujer sabia.



**Incluye herramientas nutricionales, epigenética, desintoxicación suave, superalimentos y guía emocional para integrar cuerpo, mente y alma en este viaje de renacimiento.**