




**QUÍTATE UN
PESO DE ENCIMA**

con Ale Álvarez

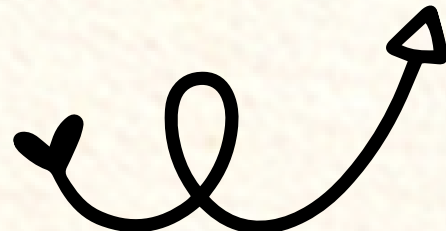




Aprende como quitarte un peso de encima



Para que puedas saltarte años de
FRUSTRACIÓN sin TENER
RESULTADOS EN TUS ESFUERZOS
PARA BAJAR DE PESO

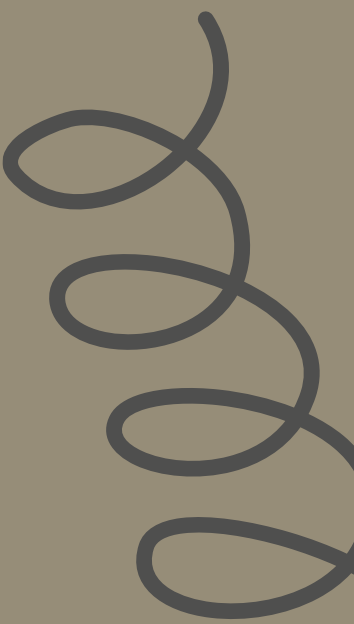




QUIERES VIVIR EL SUEÑO DE SER DELGADA SIEMPRE. ¿PERO TE SIENTES ESTANCADA & SIN GANAS DE PROBAR OTRA DIETA?



SEAMOS HONESTOS:
HAY MUCHAS FORMAS DE PERDER PESO PERO... La mayoría de las dietas NO FUNCIONAN o terminas regresando a donde estabas, SON ESTRESANTES, o simplemente no son para tí.




ESTÁS CANSADA DE:




Invertir semanas en...

Dietas restrictivas que te generan ansiedad o alimentos aburridos y complicados de preparar, gastar tu tiempo en prepararte diferentes alimentos de los que preparas a tu familia y aún así NO BAJAR NI UN GRAMO, es el PEOR sentimiento del mundo...



**¿Sientes que has intentado
todo para SENTIRTE COMODA
con tu cuerpo pero nada parece
funcionar?**





**¿Invertiste horas en consultas,
nutriólogos, gimnasios.. pero no
consigues sentirte feliz con tu
peso?**



LAS 3 ALTERNATIVAS

dejar de comer...

Comer menos no es la solución, lo importante es comer mejor, quitar grupos de alimentos desbalancea tu metabolismo y te estanca.

Perder motivación...

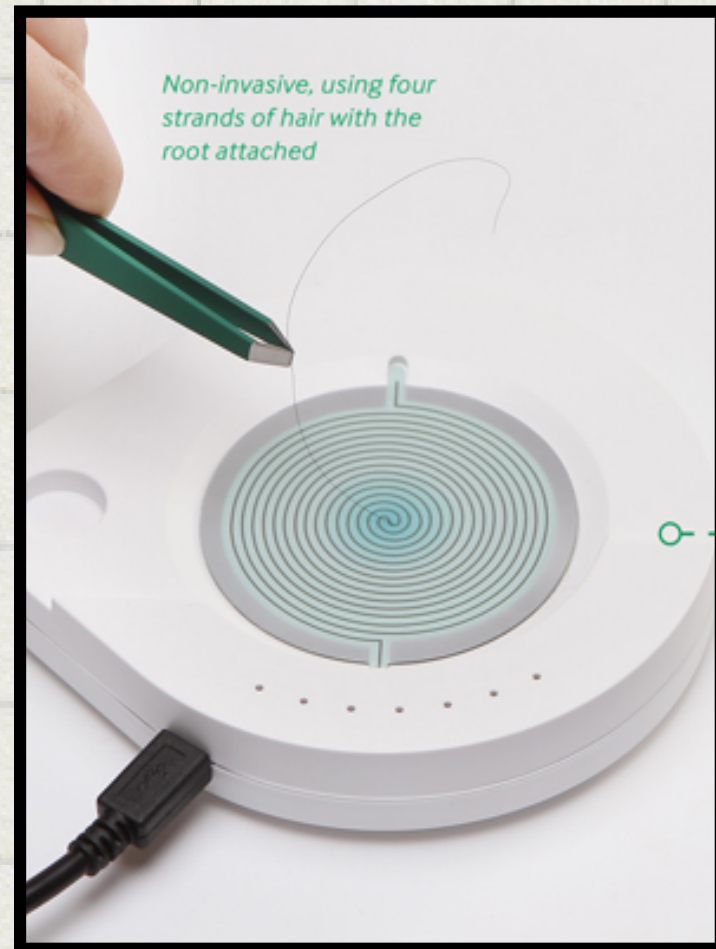
Ultimamente no ves resultados por eso es difícil enfocarse, no solo se trata de alimentos y ejercicio, necesitas entender lo que tu cuerpo está gritando y no has escuchado atentamente.

Conocer tu cuerpo...

Tus genes se expresan y la epigenética puede ayudarte a entender lo que esta expresando y poder desbloquearlo para asi conseguir tu meta y entender a tu cuerpo para ayudarlo a estar sano.



YO ESTABA ESTANCADA... HASTA QUE DESCUBRÍ MI EXPRESIÓN EPIGENÉTICA



MI HISTORIA



**Las HORMONAS
manejaban mis emociones
y mi cuerpo estaba
cansado y enfermo.**

Diabética desde los 14 años, las dietas eran parte de mi vida.



**Decidí estudiar y
buscar una solución**

Conocí la epigenética y la forma en que mi cuerpo se expresaba para diseñar un plan personal.



**Me quite un peso de
encima ...**

Diseñé un programa basado en mi expresión genética y ahora lo comparto con quien quiera conocer su cuerpo y cambiar su historia.



Yosadara

Buenos dias , yo tuve cita medica y me pesaron y se los juro que no podia creerlo, le tuve que decir a la enfermera si me podia pesar otravez porque ese no era mi peso 🙈 estoy tan agradecida ,independientemente de eso tengo tanta energia y vitalidad que mi esposo me dijo ayer tranquila que



Nancy Ericka

Si ya se 31 libra bajadas

En 3 meses

5:38 p. m.

Me siento bien

5:39 p. m.

Gracias ale

5:39 p. m.

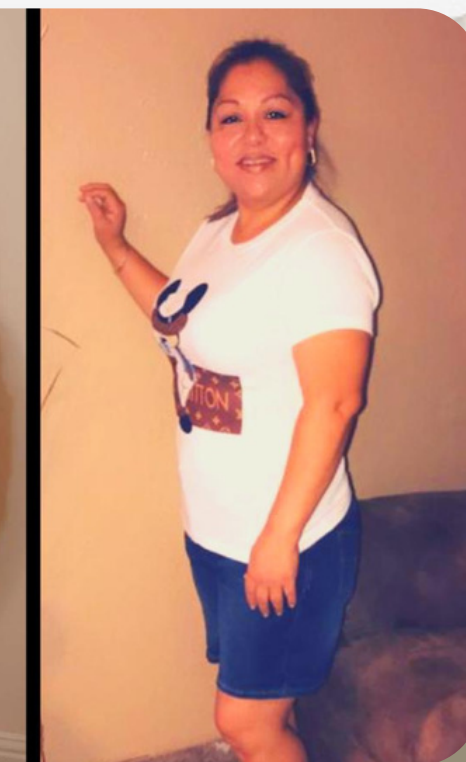
TESTIMONIOS



Laura Ross

No fue de la noche a la mañana, llevo trabajando con Ale desde hace más de dos meses pero con @Ale AZ he logrado lo que nadie había podido y estoy muy muy agradecida. Vale la pena 1000%

9:41 a. m.





MI MÉTODO

SOLO TOMA 3 PASOS SENCILLOS



AUTOANÁLISIS

Conoce tu epigenética
Identifica tus señales
Elige lo que te funcione
a ti.

PLAN DE ACCIÓN

Ajusta tu estilo de vida
Que sea sostenible
Práctico y Sencillo

MANTENIMIENTO Y RITUALES

Sin rebotes
a tu ritmo y gusto
para siempre



SIGUE BUSCANDO EN GOOGLE O SÁLTATE AÑOS BUSCANDO LA DIETA DE MODA Y APRENDE CÓMO ALIMENTARTE SEGÚN TU EPIGENÉTICA

CONVIERTETE EN MIEMBRO DE "QUÍTATE UN PESO DE ENCIMA"

- SOPORTE 24/7 EN UN GRUPO EXCLUSIVO PARA MIEMBROS con acceso a un acompañamiento en nutrición y epigenética para llevar tu plan personal con asesoría, menús, técnicas para manejar hormonas y emociones y aprender a utilizar la epigenética a tu favor.
- Asesorías grupales en vivo para preguntas y respuestas.
- Tips y conceptos nuevos de nutrición y como adaptarlos a tu plan personal.
- Videos en demanda para tu capacitación a tu propio ritmo.