

"La Conexión Mente-Alimento"

¿Alguna vez has notado que un mal día te lleva directo a buscar consuelo en la comida?

No es tu imaginación, ¡es ciencia! 🧠❤️🍓



Tus emociones y lo que comes están conectados de una forma que quizás no imaginas.

Un intestino sano puede ser la clave para un estado de ánimo más feliz.

Entender tus antojos es el primer paso para sanar tu relación con la comida.



*Por eso, te invito a que te únas al **webinar gratuito** donde descubriremos juntas esta poderosa conexión.*

Aprenderás:

- 1. Por qué el estrés te provoca antojos (y cómo manejarlo).*
- 2. Qué alimentos son tus aliados para calmar la ansiedad.*
- 3. El secreto de tu "segundo cerebro": el intestino.*





¡Prepárate para nutrir tu mente y tu cuerpo!

 17 **Fecha:** 12 de agosto 2025

Hora: 19:00 hrs

 **Lugar:** Online (gogle meet)

*Reserva tu lugar **GRATIS***

¡Los cupos son limitados!

www.holisticaruthmier.com

