



BIENVENIDOS A TORO WELLNESS SHOP

Quienes somos

Somos un grupo de profesionales que nos hemos unido para brindarte la opción de soporte nutricional y deportivo.

El coaching nutricional y deportivo es para las personas de cualquier edad que han tomado la decisión de vivir mejor, ya sea porque están pasando por una enfermedad o porque sienten que su salud está decaída, o simplemente han decidido invertir en prevención. Se trata de generar, aprender y mantener buenos hábitos alimenticios y de actividad física.

Los hábitos de alimentación y de estilo de vida no son fáciles de cambiar, pero con la información adecuada y la motivación y seguimiento necesarios, podrás hacerlo y tu salud se verá fortalecida.

Se te brinda la toda la información y herramientas necesarias con el objetivo de volverte auto eficiente en la toma de decisiones inteligentes respecto a tu alimentación y actividad física.

En qué consisten los planes de COACHING NUTRICIONAL ?

No nos basamos en entregar un plan nutricional rígido, sino uno que se adapte a tus gustos, circunstancias, costumbres, y realidad, se trata de:

1. Tomar conciencia de tus hábitos
2. Vencer la resistencia al cambio
3. Planificar acciones
4. Resolver obstáculos que se presenten en el camino
5. Apoyo emocional durante el proceso.



A quien está dirigido

- Quienes quieran realizar pequeños ajustes y no saben por dónde o cómo empezar. Toda la información te estimulará a llevar buenos hábitos con el fin de prevenir o mejorar tu estado de salud.
- Personas que presenten enfermedades del síndrome metabólico como sobrepeso/obesidad, prediabetes, diabetes tipo 2, resistencia a la insulina, hipertensión, hígado graso. Si has sido diagnosticado y necesitas un cambio en tus hábitos, los programas te ayudarán a controlar y mejorar tu salud
- Personas que ya cuenten con un nutricionista, pero necesitan mantenerse motivados o incluso supervisados.

El plan de COACHING NUTRICIONAL



Los talleres son de coaching nutricional son de 4 sesiones, 1 sesión semanal. Pero no queda ahí, tendrás acompañamiento continuo entre sesiones. Luego de 4 sesiones podrás ver si necesitas 4 sesiones más o sólo una sesión de refuerzo cuando lo creas conveniente. aprenderás el cómo y el porqué de los cambios que necesitas realizar en tus hábitos, Aprenderás a manejar mejor tu alimentación y tendrás conciencia sobre lo que te sirve y lo que no.

Los talleres de 8 sesiones los toman los clientes con más necesidad de supervisión o apoyo, o son aquellos que ya tienen un diagnóstico de salud. No todas las personas tienen los mismos objetivos y todos afrontamos diferentes obstáculos. Para llegar a tener un diagnóstico es por que los malos hábitos están muy instaurados y los has estado repitiendo durante mucho tiempo, y eso es muy difícil de cambiar. Hay un acompañamiento psico-nutricional.

En qué consisten los planes de COACHING DEPORTIVO ?

Hacer ejercicios con peso (ya sea con máquinas o tu propio peso) no solo fortalece los músculos, sino que también ayuda a prevenir la sarcopenia, una condición relacionada con la pérdida de masa muscular con la edad y uno de los motivos por la aparición de algunas enfermedades. Mantener una buena musculatura es esencial para la movilidad, la fuerza y la calidad de vida.

La masa muscular activa el metabolismo, mejora el control de la glucosa en sangre, ayuda a reducir la resistencia a la insulina y contribuye al manejo de condiciones como la hipertensión. Además, protege las articulaciones, mejora la densidad ósea y previene lesiones



Lo que incluye el Plan Premium de Entrenamiento Personalizado

*¿Buscas perder grasa, ganar músculo o mantenerte en forma?
Sea cual sea tu objetivo se ofrece:*

- **Entrenamiento personalizado: 4 sesiones exclusivas contigo, en un gimnasio, en tu hogar o de forma online.**
- **Resultados garantizados: Progreso acelerado gracias a una atención directa y personalizada.**
- **Flexibilidad total: Nos ajustamos a tus horarios y necesidades, porque tu tiempo importa.**

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS Y SOCIALES

- **Reducción del estrés:** Trabajar fuerza y resistencia libera endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, reduciendo el estrés y mejorando el estado de ánimo.
- **Aumento de la autoestima:** La mejora de la fuerza y el aspecto físico genera confianza y una percepción positiva de uno mismo.
- **Disminución de la ansiedad y depresión:** Estudios indican que el ejercicio de fuerza puede ser un complemento efectivo para tratar problemas emocionales, gracias a sus efectos en el sistema nervioso.
- **Fortalecimiento de relaciones:** Participar en entrenamientos grupales o compartir objetivos con amigos fomenta el compañerismo y crea conexiones.
- **Sentido de pertenencia:** Formar parte de una comunidad fitness brinda apoyo, motivación y un entorno positivo para alcanzar metas personales.
- **Inspiración para otros:** Convertirse en un ejemplo de disciplina y constancia puede motivar a quienes te rodean a adoptar un estilo de vida saludable.





¿ES EL MOMENTO DE TRANSFORMAR TU VIDA!

Déjanos un mensaje para agendar una cita gratuita. Te mandaremos un link para poder reunirnos virtualmente desde donde te encuentres, en la fecha y hora que mejor te acomode. Podemos tener una video llamada si deseas. Se necesita esta cita para poder establecer requerimientos personales y establecer el mejor plan de acción para cada persona.

Nuestros programas coaching nutricional y deportivo son una inversión en ti, sin una buena alimentación y estimulación física estarás dependiendo de medicamentos y ayuda externa para poder realizar tu vida de la mejor manera posible. Prevenir y asegurar una buena salud dependerá de cada uno, nadie lo hará por ti. Déjanos motivarte y enseñarte cómo lograrlo.

*Búscanos y aprende más sobre nosotros en www.torowellnessshop.com

CONTACTO

983 746 368

@TOROWELLNESSSHOP