



**Ximena Yáñez**

**Integrative Nutrition  
Health Coach  
Yoga & Reiki**

[btb.coach](http://btb.coach)  
[ximena@btb.coach](mailto:ximena@btb.coach)  
[/btbhealthcoach](https://www.instagram.com/btbhealthcoach)  
+1 (720) 277 8617

## **Believe. Transform. Be**

Hola, mi nombre es Ximena. Soy entrenadora de Salud Nutricional Integral y recibí mi capacitación en el Institute for Integrative Nutrition de Nueva York. Me especializo en nutrición integral, salud y bienestar y en habilidades de entrenamiento.

Durante muchos años sufrí una variedad de enfermedades misteriosas, incluida la depresión severa. Me sentía rota... Era como si hubiera venido a este mundo con algún tipo de falla y mi propósito era vivir la vida en esa condición. Despues de años de profunda tristeza cambié algunos hábitos y eso me permitió tomar el control de mi vida y de mi salud. Pequeños cambios fueron el comienzo de una increíble aventura hacia el bienestar integral.

Esa experiencia despertó en mí el deseo de ayudar a otras personas a mejorar su calidad de vida, a través del entrenamiento personalizado en salud y nutrición.

Contáctame hoy para una consulta gratuita para que juntos revisemos tus metas y sueños de vida.

[ximena@btb.coach](mailto:ximena@btb.coach)

**DEJA QUE  
UNA  
CONVERSACIÓN  
TRANSFORME TU  
VIDA**



**Believe.  
Transform.  
Be.**

# ¿CUÁNDΟ FUE LA ÚLTIMA VEZ QUE HABLASTE CON ALGÚN PROFESIONAL DE LA SALUD Y RECIBISTE LA ATENCIÓN PERSONALIZADA QUE MERECES?

## No todas las dietas sirven igual a todas las personas

Como entrenadora de salud nutricional integral, trabajo con mis clientes para ayudarlos a crear vidas saludables y felices. Hago esto de manera flexible, divertida y libre de negación y disciplina. Ofrezco apoyo y orientación continuos con el único objetivo de que descubran su sabiduría interior. Al trabajar juntas, podremos descubrir las opciones de alimentación y estilo de vida que mejor te acomoden. Cambios graduales, pero duraderos, te permitirán alcanzar tus metas de salud actuales y futuras.

## Imagínate cómo sería tu vida si tuvieras pensamientos claros y energía renovada todos los días

Es raro que algún especialista te ofrezca una hora para trabajar en tu salud. Te invito a una sesión de salud gratuita de 50 minutos para que platicemos sobre tu situación única y determinar cómo puedo acompañarte para alcanzar tus metas. Estoy aquí para crear un entorno de apoyo mientras, juntas exploramos lo que realmente funciona para ti.



## ¿Que tal si...

- Pudieras sentir **fuerza y energía** renovadas?
- Aprendieras a amar tu cuerpo y a **auto aceptarte** incondicionalmente?
- Experimentaras un aumento en **tu felicidad**?
- Te sintieras segura al escoger y preparar **comida saludable** para ti y tus seres queridos?

## Este es el trato:

Estaré a tu lado durante tu programa personalizado que mejorará radicalmente tu salud y bienestar. Juntas, exploraremos **tus necesidades y preocupaciones específicas** y descubriremos las herramientas personalizadas que necesitas para tener una vida en balance.

## Durante el curso de tu programa:

- Determinarás tus metas y el camino para alcanzarlas
- Explorarás un mundo de posibilidades culinarias
- Entenderás cómo se producen los antojos y aplicarás estrategias para evitarlos
- Incrementarás tu energía
- Te sentirás mejor en tu cuerpo

## Tu programa incluye:

- Dos sesiones de 50 minutos cada mes
- Seminarios y clases que cubrirán una gran variedad de tópicos relacionados con la salud
- Soporte personalizado vía e-mail y durante las sesiones
- Folletos y otros materiales
- Recetas y trucos de auto-cuidado

## ¿PUEDE UNA CONVERSACIÓN CAMBIAR TU VIDA?

Te invito a que agendes una sesión gratuita de 50 minutos, que puede transformar tu vida, en:  
[ximena@btb.coach](mailto:ximena@btb.coach)