

Concierta tu cita sin ningún compromiso para recibir toda la información que necesites.

Nos reunimos semanalmente,
los viernes de 20 h. a 21 h.
Reserva tu día YA, en los teléfonos:

☎690 79 61 87 ☎647 64 84 17

El **MÉTODO BE-FREE** lo hacen realidad:



Nieves
SantaCruz

Coach

www.nievsantacruzcoach.com



RAKEL PRADO RODRÍGUEZ

www.saludabocados.com

MÉTODO

Be free

¿QUIERES **ADELGAZAR**?

¿QUIERES **SENTIRTE BIEN**?

¿QUIERES CONSEGUIR DE UNA VEZ POR
TODAS RESULTADOS Y PARA SIEMPRE?

La "magia" del **MÉTODO BE-FREE** se produce porque reúne en un sólo proceso la ciencia de la nutrición y la efectividad del coaching.

Magia para que permitas salir a la luz todo ese potencial que llevas dentro, para que descubras qué es lo que de verdad necesitas y te hace feliz. Note vamos a juzgar ni a emitir juicios de valor, te vamos a guiar para que llegues a tu objetivo y establezcas nuevas pautas en tu vida que te alejen de todo aquello que quieras dejar atrás.

En el **MÉTODO BE-FREE** encontrarás:

- Motivación
- Salud, bienestar y equilibrio
- Acompañamiento continuado
- Trato personalizado y exquisito
- Un plan adecuado a tus gustos, a tus necesidades, a tu manera de ser y estilo de vida.
- Grupos de apoyo

Además, para poder cubrir al 100% tus necesidades, contamos con **colaboradores** altamente cualificados y especializados en todas las áreas de la salud física y mental, del deporte y de la belleza.

EL MÉTODO BE-FREE se materializa en:

- **PACK DE ENTRENAMIENTO:** Un mes de duración en el que se alternan de forma intensiva las sesiones con la coach y con la asesora nutricional.

Ventajas: Arrancar con tu objetivo de manera exitosa y obtener ayuda continuada para la implantación de tus nuevos hábitos. Los primeros 21 días son decisivos para tener éxito, ante cualquier reto.

- **PACK DE SEGUIMIENTO:** Una sesión mensual con la coach y con la asesora nutricional, además de la opción a participar en grupos de apoyo.

Ventajas: Encontrar el ánimo necesario para continuar con el proceso, replantear los objetivos si fuera necesario y recibir el apoyo que quizá no podamos encontrar en nuestro entorno.

Lo llevamos a cabo tanto de **manera presencial como "on line" o telefónicamente**, por lo que **llegamos estés donde estés.**

NO LO DUDES MÁS, PUEDES CAMBIAR, y en el **MÉTODO BE-FREE** encontrarás todo lo que necesitas para conseguirlo.

**¡¡¡ESTA VEZ SÍ LO VAS A CONSEGUIR!!!
¿A QUÉ ESTÁS ESPERANDO?**