

LaNutricionera.

PROGRAMA MYA

Programa de nutrición femenina
3 meses

 Inicio: 6 de abril de 2026

Mi cuerpo. Mi etapa. Mi alimentación



LaNutricionera.

PROGRAMA MYA



Cuando tu cuerpo cambia...

Y lo que antes funcionaba deja de hacerlo.

Más cansancio.

Más cambios en el peso o la composición corporal.

Más inflamación.

Más dificultad para descansar.

Más desconexión contigo misma.

Y la sensación de estar haciendo lo mismo de siempre...

pero que **tu cuerpo responde diferente.**

MYA nace en ese punto de inflexión.

No como una dieta.

Sino **como un espacio para entender tu cuerpo, redefinir tu relación con la alimentación y acompañar tu nueva etapa con más claridad.**

LaNutricionera.

PROGRAMA MYA



Qué es MYA

Un programa de acompañamiento nutricional para mujeres que quieren:

- ✓ entender su nueva etapa
- ✓ adaptar su alimentación a su momento vital
- ✓ mejorar cómo se sienten en su día a día
- ✓ dejar de luchar con su cuerpo
- ✓ sentirse bien siendo quienes son ahora

**MYA no es para volver a ser quien eras.
Es volver a sentirte tú.**

PROGRAMA MYA

Duración: 3 meses

Personalizado

3 sesiones individuales
(presencial u online)

Para:

- definir tu objetivo personal
- adaptar las estrategias a tu caso
- resolver dudas y ajustar el proceso

Grupal

4 talleres grupales
presenciales

(aprox. 90 minutos)

Espacios de aprendizaje y conversación donde trabajaremos temas transversales, para compartir y crear sinergias, de manera práctica.

Comunidad

- ✓ grupo de trabajo y estrategias.
- ✓ proceso continuo y seguimiento habitual.
- ✓ material práctico de apoyo

LaNutricionera.

PROGRAMA MYA

¿Qué es sentirse bien con MYA?

- tener más energía en tu día a día
- sentir menos inflamación o pesadez
- entender tu hambre
- saber cómo organizar tu alimentación sin caos
- mirarte al espejo y no sentir rechazo
- dejar de vivir en constante comparación con tu versión pasada

**El objetivo de MYA no es que vuelvas a ser la de antes.
Es que vuelvas a sentirte bien siendo quien eres ahora.**

LaNutricionera.

PROGRAMA MYA

TALLERES GRUPALES

Viernes 17 de abril

Lo que **nadie te contó** sobre nutrición femenina
(Mitos nutricionales que siguen condicionando cómo comemos)

Viernes 22 de mayo

Superalimentos, suplementos y promesas nutricionales
Qué merece la pena y qué no.

Viernes 5 de junio

Hambre emocional y relación con la comida
Cómo identificarla y aprender a gestionarla.

Viernes 3 de julio

Verano, cuerpo y expectativas
Cómo mantener el equilibrio sin perder lo aprendido.

LaNutricionera.

PROGRAMA MYA

Información práctica

 Inicio: 6 de abril de 2026

 Duración: 3 meses

 Inversión total: 380 €

Plazas limitadas.

LaNutricionera.

LaNutricionera.

PROGRAMA MYA

INFORMACIÓN Y RESERVAS

 tania@lanutricionera.com

 [@lanutricionera](https://www.instagram.com/lanutricionera)

 646 599 798

 MUEVETE BIEN

