



EMPIEZA A CUIDARTE DESDE DENTRO: TU BIENESTAR NO EMPIEZA CONTANDO CALORIAS

Una guía inspiradora para reconectar con tu salud y tomar decisiones alineadas contigo.



www.nutriaran.es



¿Quién soy y cómo puedo ayudarte?

¡Hola! Soy Arantxa García, nutricionista integrativa y fundadora de Nutriaran. Mi misión es ayudarte a recuperar el equilibrio, entender tu cuerpo y sentirte bien contigo sin necesidad de hacer dietas estrictas o contar calorías.

Durante años he acompañado a personas que, como tú, sienten que algo no encaja

- ➡ Te esfuerzas por comer bien, pero no ves resultados.
- ➡ Tu energía está por los suelos.
- ➡ Tu digestión te incomoda.
- ➡ Estás desconectado/a de ti mismo/a.

¡Mi enfoque va más allá de los alimentos.

Trabajo contigo de forma global: tu alimentación, tus rutinas, tu descanso, tu nivel de estrés, tus emociones y tu historia. Porque no somos solo lo que comemos, también somos cómo vivimos y cómo nos sentimos.



Tu bienestar es equilibrio, no perfección

¿Alguna vez has sentido frustración porque haces "todo bien" y aún así no mejoras? La salud no es una suma de calorías o recetas. Es un sistema en equilibrio. Y cuando uno de esos pilares falla —el descanso, la gestión emocional, el estrés, el sedentarismo, la autoexigencia...— tu cuerpo lo nota.

- Comer sano es importante, pero no suficiente.
- Escuchar tu cuerpo, cuidar tu energía, respetar tus tiempos y crear hábitos sostenibles es lo que genera cambios duraderos.
- No necesitas hacer más. Necesitas hacer con sentido

Preguntas poderosas para reconectar contigo:

¿Qué parte de tu bienestar has estado postergando por estar para todos menos para ti?

¿Cuánto tiempo llevas exigiéndote sin darte un respiro?

¿Y si en lugar de controlar, empezaras a confiar en tu cuerpo?

¿Qué cambiaría en tu vida si priorizaras tu salud sin culpa?

Cuidarte no es egoísmo. Es una forma de decirte “me importo”.

Alimentos que nutren de verdad: cuida tu cuerpo desde lo esencial

1. **Vegetales de todos los colores:** Aportan fibra, antioxidantes, vitaminas, minerales que te ayudan a mejorar tu digestión y desinflamarte.

Consejo práctico: incluye al menos 2 raciones de verdura al día (una cocinada y otra cruda)

2. **Proteínas de calidad:** Son esenciales para tu energía, tus hormonas, tu sistema inmunológico y tu saciedad.

Consejo práctico: incluye una fuente de proteína en cada comida principal para mantenerte saciada y estable.

3. **Grasas saludables:** Ayudan a regular tus hormonas, cuidar tu piel, tu cerebro y tu digestión.

Consejo práctico: evita las grasas procesadas (fritos, margarinas) y elige grasas reales, sin miedo.

4. **Alimentos vivos y funcionales:** Son aliados de tu microbiota intestinal, de tu sistema inmune y de tu vitalidad.

Consejo práctico: empieza poco a poco. Introduce un fermentado natural o una infusión digestiva al día.

5. **Cereales integrales y tubérculos reales:** Son fuente de energía sostenida, fibra, vitaminas del grupo B y ayudan a mantener tu intestino y tu mente en equilibrio.

Consejo práctico: elige siempre versiones integrales y lo menos procesadas posible. Acompáñalos con verduras y grasas saludables para una comida completa y saciante.



Empieza hoy. Tu salud no puede esperar más.

Si has llegado hasta aquí, es porque dentro de ti hay una semilla de cambio.

Y yo estoy aquí para ayudarte a hacerla crecer, paso a paso, sin juicios y con todo el apoyo que mereces.

Te invito a una sesión gratuita de 30 minutos donde podrás:

- Contarme tu situación actual y tus objetivos.
- Obtener una visión clara y personalizada.
- Descubrir cómo podemos trabajar juntos desde un enfoque real, humano e integrador

No hay compromiso. Solo un espacio para ti

👉 Reserva tu cita gratuita aquí: [Quiero mi cita](#)