

## PROGRAMAS HOLÍSTICOS PERSONALIZADOS

### LOS TRES PROGRAMAS

- 1) El programa Intestino sano está enfocado en trabajar, desde la nutrición holística, el sistema digestivo-intestinal. Disponer de una microbiota saludable y fortalecer el sistema inmunológico serán los objetivos principales.

Entre los desajustes intestinales que tratamos desde el programa son:

- Hipoclorhidria
- Gastritis crónica
- Helicobacter Pylori
- Dispepsia (Reflujo gastrointestinal)
- Colon irritable
- Estreñimiento
- Diarrea
- Distensión abdominal
- Gases
- Alergias e Intolerancias alimentarias
- SIBO
- Enfermedades Autoinmunes; celiacía, psoriasis, Hashimoto, artritis Reumatoide
- Enfermedad inflamatoria intestinal: Colitis ulcerosa, Chron
- Malabsorción
- Permeabilidad intestinal
- Disbiosis intestinal

2) El **programa Regula tus hormonas femeninas** está enfocado en trabajar, desde la nutrición holística, el sistema hormonal-emocional. Disponer de una salud femenina y un buen equilibrio hormonal serán los objetivos principales.

Entre los desajustes hormonales que tratamos desde el programa son:

- Amenorrea y dismenorrea
- Dolores menstruales y premenstruales
- Ovarios poliquísticos o miomas uterinos
- Endometriosis
- Fertilidad
- Acné hormonal
- Dermatitis atópica
- Psoriasis
- Pérdida de cabello
- Sobrepeso y obesidad
- Menopausia y síntomas
- Osteoporosis
- Insomnio
- Ansiedad y estrés
- Dolor crónico y articular
- Fatiga crónica
- Fibromialgia
- Migrañas

3) El **programa Combate la Candidiasis** está enfocado en trabajar, desde la nutrición holística, la infección por hongos de repetición y recuperar la microbiota saludable y equilibrio intestinal.

## ¿CÓMO FUNCIONA?

Las sesiones/visitas son en formato online (video llamada)

**En los programas siempre hay una primera visita más 3 visitas de seguimiento que podemos espaciar en los tiempos que necesites.**

La **PRIMERA VISITA** (hasta 60 minutos de duración) realizamos un Estudio holístico.

- 1- Recopilo toda la información y completo tu **historia clínica** basándome en mi MÉTODO. (Te recomiendo que vayas al apartado “método” de mi web para más info).
- 2- Aportas **pruebas** como la analítica de sangre reciente que tengas (< 6 meses). Y si tienes, a nivel digestivas, ginecológicas, endocrinas, dermatológicas, de alergología, etc.

Si no tienes analítica de sangre te pediré, a través de tu médico realizar una analítica completa para estudiar la bioquímica de tu organismo.

- 3- Estudio a través de un **test exhaustivo tu salud intestinal**. Por supuesto podemos pedir pruebas médicas y completar el diagnóstico si no es suficiente.
- 4- Si ya te atreves en la primera visita, te hago un **estudio test de Neurotransmisores** para valorar tu estado a **nivel emocional** y observar las posibles carencias nutricionales que, muchas veces, son la causa de enfermedades de la psique.

- 5- Exploro cuáles son tus **hábitos alimentarios** y a partir de esta visita ya te proporciono herramientas para que vayas estructurando y mejorando tu relación con la enfermedad. [Entrega Fase 1 del programa]
- 6- Pautamos conjuntamente los objetivos y tus beneficios al realizar estos cambios para ti.
- 7- En esta misma sesión ya te entrego la primera fase del programa para que empieces a mejorar sin perder tiempo. Programo la siguiente visita para poder verte de nuevo y seguir trabajando juntas.

Las **VISITAS DE SEGUIMIENTO** (hasta 60 minutos de duración (pero siempre puedes escribirme un email o whatsapp si tienes dudas, si no te sientes bien o necesitas un cambio de rumbo en tu programa)

- 1- Valoro tu **evolución, los cambios** y cómo respondes a ellos. Adapto según tus necesidades del Ahora, sin perder de vista los objetivos.
- 2- Entrego las diferentes **fases del programa** en cada visita de seguimiento que previamente he elaborado según la visita anterior.
- 3- Te proporciono **herramientas** y/o diseño de nuevas cómo soporte para lograr tus cambios.
- 4- En las visitas siempre hay una **Educación Nutricional** adaptada a tu enfermedad, a tus objetivos, a tus preferencias alimentarias.
- 5- Este programa incluye **tres visitas de seguimiento**. Puede que necesites más tiempo, todo depende del grado de tu desequilibrio, tu participación para poder cambiar y tu organismo. Cada persona necesitamos un tiempo determinado. En cualquier caso siempre podemos ampliar sesiones.

Lo que puedo asegurarte que, a partir de la primera sesión ya notarás cambios.

Valoramos juntas si necesitas más visitas, si quieres seguir nutriéndote y aprender más sobre mi mundo. Es un proceso de transformación que vale la pena.

## ¿QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA?

 4 Visitas online individualizadas (videollamada de 60 minutos cada una)	 Menús semanales en cada etapa Eliminación, Depurativa, Reconstrucción, Estabilización	 Menús adaptados a las intolerancias alimentarias	 Menú vegano (opcional)
 Recetas personalizadas	 Guía general nutricional por si no quieres seguir ningún menú cerrado	 Lista básica de la compra y productos imprescindibles en tu despensa	 Asesoramiento suplementación nutricional (gastos no incluidos en el programa)
 Acompañamiento desde la Comunidad TEA (Think, Eat, Absorb) y grupo privado de Facebook	 Herramientas y ejercicios de soporte	 Descuento en Plan limpieza vital 1 vez al año	

Contáctame a [hello@carlotaportella.com](mailto:hello@carlotaportella.com) para que pueda seguir acompañandote

hello@carlotaportella.com  
www.carlotaportella.com

