

PROGRAMA DE COACHING NUTRICIONAL PERSONALIZADO

**Un viaje de transformación
interior a través de la
alimentación consciente**

**SOLAZ
METHOD**



SOLAZ
holistic living



Solaz Method es un proceso de acompañamiento individual diseñado para sanar tu relación con la comida, equilibrar tu cuerpo y recuperar tu energía vital.

A través de una mirada holística que integra nutrición, Ayurveda y consciencia, te guío paso a paso para que aprendas a alimentarte de forma intuitiva, vivir con ligereza y reconectar con tu poder natural.

No se trata de seguir un plan rígido, sino de aprender a escucharte y descubrir qué necesita tu cuerpo para sentirse bien, en cuerpo, mente y alma.



A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO

Este programa es para ti si:

- **Sientes hinchazón, cansancio, digestiones lentas o falta de energía.**
- **Has probado muchos cambios de alimentación sin lograr estabilidad.**
- **Tienes intolerancias o alergias y necesitas orientación personalizada.**
- **Quieres dejar atrás la culpa o el miedo al comer.**
- **Deseas aprender a nutrirte desde la consciencia, sin complicaciones ni restricciones.**
- **Buscas acompañamiento humano, empático y profesional para transformar tu bienestar.**



- **Mejorar tu digestión y energía diaria.**
- **Entender qué alimentos te equilibran según tu cuerpo y momento vital.**
- **Reducir la inflamación y los síntomas digestivos.**
- **Volver a disfrutar de comer sin miedo ni culpa.**
- **Recuperar tu conexión con el cuerpo y tu intuición.**
- **Sentirte en paz, ligero y vital.**



Antes de comenzar, realizamos una sesión diagnóstica en profundidad. Sirve para asegurar de que el programa es realmente para ti.

Te enviaré un formulario de historia de salud para rellenar y juntos completaremos un test ayurvédico para comprender tu biotipo, tus síntomas y tus patrones alimentarios.

Durante esta sesión:

- **Analizamos tu historia de salud y hábitos actuales.**
- **Definimos tus objetivos prioritarios.**
- **Te propongo un plan de acción inicial para comenzar el cambio.**

Si decides continuar con el programa completo, el importe de esta sesión se descuenta del precio final del programa.



Duración mínima: 6 sesiones

**Formato: Coaching nutricional individual
(1:1) online**

Duración por sesión: 60 minutos aprox.

Frecuencia: Semanal

Incluye:

- **Historia de salud completa + test ayurvédico personalizado**
- **Evaluación de síntomas digestivos, hábitos y estilo de vida**
- **Definición de objetivos realistas y sostenibles**
- **Plan de alimentación y rutinas personalizadas según biotipo ayurvédico**
- **Revisión y ajustes en cada sesión**
- **Soporte vía WhatsApp y email entre sesiones**



ETAPAS DEL PROGRAMA

Fase 1 — Diagnóstico y claridad (PRIMERA SESIÓN)

Profundizamos en tu historia de salud, emociones y hábitos para entender el origen de tus desequilibrios.

→ Resultado: comprensión profunda de ti y de lo que tu cuerpo necesita.

Fase 2 — Reequilibrio digestivo (SEGUNDA Y TERCERA SESIÓN)

Aplicamos los principios del Ayurveda y el sentido común nutricional para restablecer el fuego digestivo.

→ Resultado: digestiones más ligeras, energía estable y reducción de síntomas.

Fase 3 — Integración y consciencia (CUARTA Y QUINTA SESIÓN)

Incorporas hábitos y rituales de autocuidado, aprendes a escuchar tu cuerpo y a comer en presencia.

→ Resultado: confianza, libertad y relación armónica con la comida.

Fase 4 — Sostenibilidad y autonomía (SEXTA SESIÓN)

Creamos una estructura flexible para que tu bienestar sea duradero.

→ Resultado: independencia, claridad y conexión con tu poder interno.



EXTENSIÓN

Si sientes la necesidad de continuar profundizando tras las primeras seis semanas, para poder seguir integrando con mi acompañamiento todo lo que vas aprendiendo, opcionalmente puedes añadir más sesiones.

Haremos una valoración de tu caso.

Precios extensión:

- **+3 sesiones: 500 €**
- **+6 sesiones: 800 €**



TESTIMONIOS

Angel Maria - Emprendedor - Madrid, España

He tenido el placer de trabajar con Albert, me inspiró mucha confianza.

En mi caso había un gran reto, aumentar de peso que siempre me ha costado mucho.

En estos meses he conseguido aumentar un 10% que para mí era una barbaridad.

Pero sobre todo me ha gustado hacerlo de manera saludable con las herramientas que me ha aportado.



Belén Romero - Jefa de ventas - Barcelona, España

Decidí hacer sesiones de coaching nutricional principalmente para perder peso, cambiar hábitos en mi alimentación y tener más opciones a la hora de preparar la comida.

Gracias a todas las herramientas y ejercicios he conseguido integrar nuevos hábitos y prepararme comida más saludable para mí, además de tener consciencia sobre lo que como y cómo lo como.

Albert es un profesional muy cercano y flexible que sabe escuchar y hacer el trabajo sencillo.



TESTIMONIOS

Fernando Jimenez - Técnico de laboratorio - Vitoria, España

Es alucinante ver como variando la alimentación, cambia tu estado de ánimo y la energía para afrontar el día.

He conseguido un equilibrio entre comida y energía. Aprovecho mucho mejor el día y la ingesta de alimentos es más sana.

Soy consciente de lo que como y tengo una visión más global de mi alimentación, para así poder regular la ingesta de alimentos, consiguiendo una dieta más equilibrada.

Recomiendo trabajar con Albert a cualquier persona que tenga dudas sobre su alimentación o bien que quiera llevar una alimentación y un estilo de vida diferente.



María Lopez - Gestora de proyectos - Madrid, España

El cambio más grande que he notado ha sido reencontrarme con esa Yo que había perdido tras dissociarme por varios traumas, he adelgazado y soy mucho más consciente de mis patrones, no sanos con la relación con la comida, también tengo más claridad mental y fuerza para seguir con mis objetivos sin "embucharme" en pensamientos sino pasando a la acción.

Albert es un auténtico profesional. Una persona amable, abierta a escuchar en lo profundo, siempre proponiendo acciones tangibles y fáciles de integrar, adaptadas a la perfección a las circunstancias de cada uno, además de flexible y adaptativo, proponiendo opciones siempre pensando en el otro.

Lo recomiendo a cualquier persona que necesite un empujoncito.



**¿LISTO PARA
EMPEZAR?**

Si ya sientes que este camino es para ti y quieres comenzar el proceso, puedes escribirme directamente.

Te indicaré cómo reservar tu sesión inicial, realizar el pago y dar el primer paso dentro del Solaz Method.

 **Email: hola@solazholisticliving.com**

 **WhatsApp: +34 605 99 12 88**

Será un placer acompañarte en este inicio.



**¿NO LO TIENES
CLARO?**

Es completamente normal.

Cuando se trata de invertir en tu bienestar, no necesitas prisa... necesitas claridad.

**Y la claridad no llega pensando más.
Llega experimentando.**

**Por eso quiero darte acceso a un ejercicio simple y muy revelador:
Un registro de hábitos de 3 días.**

Durante estos tres días vas a observar lo que comes, cómo lo comes y cómo te sientes antes y después.

**Y te aseguro algo:
verás patrones que no sabías que estaban ahí.
Este ejercicio te mostrará con mucha honestidad por qué estás como estás y qué áreas de tu vida están influyendo en tu digestión, tu energía y tu relación con la comida.**

Y, sobre todo, entenderás por qué no basta con comer "más sano", y por qué hacerlo acompañado cambia completamente la experiencia.



**¿NO LO TIENES
CLARO?**

¿Qué haremos después?

Cuando completes tu registro, podrás reservar una sesión de valoración gratuita conmigo.

En esa sesión:

- **Revisaremos juntos tu registro**
- **Te explicaré qué está ocurriendo realmente en tu cuerpo**
- **Te daré pautas personalizadas para empezar a mejorar desde ya**
- **Y podrás hacerme todas tus preguntas sobre el Solaz Method**

Será tu primera experiencia conmigo, real, práctica y sin compromiso.

Y te ayudará a tomar la decisión desde un lugar más consciente.

¿Trato hecho?

Aquí tienes tu registro de hábitos para empezar:

👉 [Descargar Registro de 3 Días](#)



La misión de Solaz Holistic Living es acompañarte para que te sientas...

Libre creando buenos hábitos.

Independiente adquiriendo nuevos conocimientos para cuidar de ti

Y comprometido para liderar tu vida con autenticidad.

Con el objetivo de crear la mejor relación contigo mismo para que te genere salud, abundancia y felicidad.

