



Bienvenida. Gracias por estar aquí ✨

Este es tu primer paso hacia unos resultados sostenibles y hacia una versión de ti con más energía, claridad y bienestar.

¿QUÉ ES EL SÍNDROME METABÓLICO Y POR QUÉ IMPORTA?

El síndrome metabólico es una combinación de alteraciones metabólicas que suelen desarrollarse de forma silenciosa durante años. No es una enfermedad en sí misma, sino una señal de que el organismo ha perdido el equilibrio en áreas clave:

Señales físicas

- ◆ Acumulación de grasa abdominal (visceral)
- ◆ Tensión arterial elevada o en el límite
- ◆ Triglicéridos altos y HDL bajo
- ◆ Glucosa en ayunas elevada o en el límite

Cómo te sientes

- ◆ Fatiga persistente, poca energía al levantarte
- ◆ Ansiedad por el dulce, especialmente por la tarde
- ◆ Hinchazón digestiva frecuente
- ◆ Niebla mental, falta de concentración

3×

más riesgo cardiovascular tras la menopausia

80%

de infartos en mujeres son prevenibles

#1

causa: Síndrome Metabólico no detectado

💡 Lo más importante: en la mayoría de casos, el síndrome metabólico es detectable y prevenible con las herramientas adecuadas. Tu cuerpo tiene una enorme capacidad de recuperación cuando le damos lo que necesita. El cuestionario que te dejo en a continuación te ayudará a descubrir tu punto de partida actual.

📄 CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN

Te invito a que respondas con honestidad. Marca la opción que mejor describe tu realidad en las últimas semanas:





#	Pregunta	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
1	¿Sientes hinchazón o malestar digestivo después de comer?	<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> A veces	<input type="radio"/> A menudo	<input type="radio"/> Siempre
2	¿Tienes fatiga persistente aunque hayas dormido suficiente?	<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> A veces	<input type="radio"/> A menudo	<input type="radio"/> Siempre
3	¿Notas acumulación de grasa en el abdomen que antes no tenías?	<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> A veces	<input type="radio"/> A menudo	<input type="radio"/> Siempre
4	¿Tienes tensión arterial alta o en el límite según tus analíticas?	<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> A veces	<input type="radio"/> A menudo	<input type="radio"/> Siempre
5	¿Tu glucosa en ayunas ha estado elevada o «en el límite»?	<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> A veces	<input type="radio"/> A menudo	<input type="radio"/> Siempre
6	¿Sientes niebla mental, falta de memoria o dificultad de concentración?	<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> A veces	<input type="radio"/> A menudo	<input type="radio"/> Siempre
7	¿Tienes ganas de comer o picar cada 2 horas aunque hayas comido?	<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> A veces	<input type="radio"/> A menudo	<input type="radio"/> Siempre
8	¿Sientes mucha apetencia por el dulce, especialmente por la tarde o noche?	<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> A veces	<input type="radio"/> A menudo	<input type="radio"/> Siempre
9	¿Tienes bajones de energía o irritabilidad cuando tardas en comer?	<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> A veces	<input type="radio"/> A menudo	<input type="radio"/> Siempre
10	¿Notas que tu sueño es poco reparador o que te cuesta conciliar o mantener el sueño?	<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> A veces	<input type="radio"/> A menudo	<input type="radio"/> Siempre



- ◆ **Cuantas más respuestas «A menudo» o «Siempre», más está tu cuerpo pidiendo atención.**
- ◆ **No tienes que sentirte así. Esto tiene solución — y empieza con una conversación.**

✿ LA PRIMERA CONSULTA INTEGRATIVA

La primera consulta dura entre 90 y 100 minutos. Es una charla agradable y sin prisas durante la cual repasaremos todos los sistemas de tu cuerpo, con especial atención al sistema hormonal y digestivo.







 Revisión completa de tu historial, analíticas y síntomas actuales	 Evaluación del eje hormonal, digestivo e inmune (PNI)
 Revisión de marcadores metabólicos, nutricionales y genéticos	 Al terminar: objetivo claro y primer plan de acción personalizado

- ◆ **Mi consulta integra PNI, Ciencia Ortomolecular, Genética y Medicina Ayurvédica.**
- ◆ **Trabajo tanto en formato presencial como online — desde donde tú estés.**

✦ PROGRAMA VITALIDAD FEMENINA 90D

Dependiendo de lo que encontremos en la primera consulta, valoraremos juntas si el programa de 90 días es lo que necesitas. No hay prisa ni presión — primero nos conocemos.

El programa incluye 6 sesiones con una ruta clara y progresiva:

01  Reducir la inflamación	02  Reequilibrar la alimentación	03  Mentalidad y autoestima
04  Depurar y renovar	05  Mejorar el sueño	06  Fortalecer y activar

Cada fase se construye sobre la anterior. No es un protocolo estándar — es tu ruta, diseñada para ti.

🗪 ¿DAMOS EL PRIMER PASO JUNTAS?

La primera consulta es el punto de partida. Una conversación tranquila donde por fin entenderás qué está pasando en tu cuerpo — y qué puedes hacer al respecto.

01 Reservas tu primera consulta en el calendario	02 Recibes un cuestionario previo para aprovechar al máximo el tiempo
03 90-100 min de consulta: escucha, análisis y conclusiones claras	04 Decidimos juntas el plan — sin presiones, a tu ritmo

🗪 RESERVAR MI PRIMERA CONSULTA

💬 ¿Tienes alguna duda antes de reservar? Escíbeme directamente por WhatsApp: 656 329 797

Tu salud no es un lujo.
Es la base desde la que vives, te cuidas y cuidas a los que amas.
Con amor y ciencia — Tatiana ♥