

Nuestro estado natural es la salud. Si por algún motivo la hemos perdido, hoy es la oportunidad para un nuevo comienzo.



El programa de **Coaching en Alimentación Holística** personalizado es uno de los servicios de la marca **KASANA** creada por **Carolina Toro**. Este programa busca ayudar de manera individual a que las personas encuentren un balance holístico, es decir integral, a nivel de cuerpo, mente y espíritu.

El propósito de **KASANA** es ayudar a las personas a balancear su alimentación desde un enfoque holístico, entendiendo que existen dos tipos de alimentación, una primaria (la vida), otra secundaria (la comida), y que cada persona es un ser único que necesita explorar su alimentación desde su bioindividualidad y no desde la identificación con un colectivo general. Esto lo hacemos por medio de cursos (virtuales y presenciales), charlas empresariales y asesorías personalizadas.

Carolina Toro es licenciada en Pedagogía Infantil graduada de la Universidad de Antioquia y Health Coach (coach de salud y nutrición holística) certificada por Integrative Nutrition de NY, la escuela de nutrición holística más grande del mundo.

¿CÓMO NACEN LAS ASESORÍAS PERSONALIZADAS?

Vivimos en un mundo lleno de enfermedad, pero lo más grave es que la hemos normalizado. Nos parece que es normal estar cansados, con dolores y tomando pastillas. Pero nuestro estado natural es la salud.

Gracias a mi experiencia personal con la enfermedad he podido experimentar por cuenta propia los cambios positivos de una alimentación y vida más consciente en la mejora de mi salud y las personas que me rodean.

Antes, yo pensaba que era una persona saludable, pero ahora, mirando en retrospectiva, me di cuenta que durante mucho tiempo antes de llegar a la enfermedad más grave, mi cuerpo me fue dando señales; tuve gastritis, colon irritable, estreñimiento, anemia, deficiencia de vitamina b12, hipotiroidismo, tiroiditis de hashimoto, hasta llegar al cáncer de hueso.

Al principio, para mí, fue muy difícil saber por dónde comenzar, cómo cocinar (sin sal, sin lácteos, sin huevos, sin carnes, sin gluten, sin todo lo que normalmente comía), cómo meditar, cómo identificar y sanar mis heridas emocionales. Por suerte, tuve el tiempo para dedicarme a investigar, a estudiar, y a experimentar, y gracias a eso, ahora he creado hábitos de vida saludable.

En las asesorías personalizadas trabajamos juntos para ayudar a cada persona a mejorar aquellos aspectos de la vida con los que no se sienten en equilibrio. Yo no sano a nadie, ninguna persona más que sí misma tiene esa capacidad, lo que hago es ayudarles a encontrar y potenciar el poder autocurativo que de por todo tenemos.

Me gusta trabajar con personas comprometidas, que quieran un cambio real en sus vidas, que estén dispuestas a trabajar por lograr la salud y el equilibrio en todos los aspectos de sus vidas. Si te identificas con esto entonces estaré feliz de tenerte en mi programa de coaching nutricional personalizado.

¿EN QUÉ CONSISTE EL PROGRAMA DE COACHING PERSONALIZADO?

El programa tiene una duración de 3 meses y 7 sesiones. Cada quince días nos encontramos para trabajar algún área que te ayude a encontrar el balance de tu cuerpo, mente y espíritu. La cita tiene una duración de 50 minutos cada una, las cuales incluirán un análisis de tus avances, recomendaciones y un conjunto completo de notas.

Sesión 1. Un nuevo comienzo. En esta primera sesión trabajamos con base en tu historia de salud, que previamente has llenado. Realizaremos un ejercicio de coaching llamado círculo de la vida, y acordaremos las metas que quieres conseguir durante el programa. Revisaremos tus intenciones, objetivos y motivación para cambiar, y nos pondremos un plan de acción.

Sesión 2. Conócete. En este segundo encuentro revisaremos el diario de alimentación, y haremos varios ejercicios que nos permitirán conocer tu bioindividualidad. Hablaremos de la desintoxicación, dieta de eliminación, y diferentes tipos de dieta como la del tipo de tipo de sangre, la paleo o el ayurveda que te ayudarán a encontrar qué tipos de alimentos son los indicados para ti. Además, haremos un trabajo para conectar con tu femenino, y entender cómo influye tu ciclo en tu vida y decisiones de alimentación. Así como los patrones familiares inconscientes que pueden estar influyendo en tus hábitos actuales.

Sesión 3. Sana tu intestino. La mayoría de las enfermedades comienzan en el intestino. En esta sesión revisaremos cómo te fue con la desintoxicación y comenzaremos a trabajar en repoblar tu flora intestinal y rediseñar tu alimentación en función de tu bioindividualidad.

Sesión 4. Rediseñando tus hábitos: ALIMENTACIÓN. Reforzaremos temas importantes de alacena saludable, meal prep, cómo planear tus compras, organizar tu menú y hacer preliminares.¹ También, hablaremos sobre la importancia del orden, productividad y gestión del tiempo para ayudarte con tus nuevos hábitos.

Sesión 5. Rediseñando tus hábitos: CUERPO. En esta sesión tocaremos otros hábitos importantes como el ejercicio y el sueño, que son fundamentales balancear para ayudar a nuestro metabolismo.

Sesión 6. Rediseñando tus hábitos: MENTE hablaremos de la meditación, como la mente puede ser una aliada muy importante para la sanación, cómo enfocar tus pensamientos y conectar con tu espiritualidad.

¹ Para esta sesión nos apoyamos del material que hay creado en el curso online de alimentación consciente de Kasana

Sesión 7: cierre y rediseño de metas. En esta última sesión haremos un comparativo de cómo iniciaste, cómo estás ahora, revisaremos tus metas y las ajustaremos para que puedas seguir en balance con tus nuevos hábitos. En esta sesión tu decides si terminamos y ya puedes continuar sola o si deseas hacer una ampliación del programa por 3 meses más.

Es muy importante aclarar que lo que se establece en este documento sobre el programa es un plan general, pero cada persona en consulta decide qué es lo más importante para trabajar durante sus tres meses. Así que este plan puede variar en función de cada uno.

¿QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA DE COACHING PERSONALIZADO?

- 7 citas personalizadas de 50 minutos con periodicidad de cada 15 días.
- Acceso al grupo privado de la escuela de alimentación consciente donde Caro está a diario apoyando con sus preguntas, y genera cada 15 días nuevo contenido ampliando temas de interés o con invitados especiales. En este grupo te encontrarás con otras personas que como tú, están trabajando en su transformación personal, bien sea en el proceso de coaching o en los cursos de alimentación.
- Un recetario virtual muy completo, con opciones para todas tus comidas de acuerdo a tu bioindividualidad.
- Recomendaciones personalizadas de alimentos, recetas, libros, audios, videos, y otros materiales útiles para tu avance, atendiendo siempre a tu bioindividualidad.
- Seguimiento y apoyo por whatsapp y correo entre las consultas, cuando lo necesites, y tu duda no pueda esperar hasta la siguiente consulta.
- Listado de mercados, restaurantes y proveedores saludables
- Listado de terapeutas y convenios de descuentos

INVERSIÓN ECONÓMICA

El costo regular del programa es de **\$90.000** por cita, para un costo total por las 7 citas durante los 3 meses de **\$630.000**.

Sin embargo, si quieres ahorrar un poco, te ofrezco varias modalidades de pago:

- 1) Si decides **pagar mensual**, te doy un descuento de \$10.000 en cada cita, de esta forma pagarías \$160.000 cada mes, y te ahorrarías \$70.000 en el costo total
- 2) Si decides **pagar todo el programa**, te doy un descuento de \$20.000 en cada cita. De esta forma, pagarías \$490.000 en la primera cita y **te ahorrarías \$140.000 en el costo total del programa.**

Los pagos los puedes hacer transfiriendo a la cuenta de ahorros Bancolombia 31168102677 a nombre de Carolina Toro, y cuando lo hagas me envías por favor el comprobante al correo, info@kasana.co. También puedes pagar en efectivo el día de la cita, de esta forma tendrías un 10% de descuento en cualquiera de las opciones de pago que tomes.

¿POR QUÉ INVERTIR EN UN PROGRAMA DE COACHING PERSONALIZADO?

Todas las personas queremos vivir una vida más plena y llena de salud. Queremos cambiar y mejorar nuestra vida, pero muchas veces no sabemos por dónde empezar, o incluso, le cumplimos a todo el mundo, menos a nosotros mismos.

La intención de tener un Health Coach, es contar con una persona que te ayude a aclararte, a encontrar qué es lo que necesitas para llegar a tu balance, a generar compromisos claros y duraderos contigo que te lleven a crear hábitos saludables para siempre.

Al ser un programa de coaching holístico, debes tener en cuenta, que se trabaja de forma integral, que entendemos el ser humano como un conjunto sistémico y complejo y que por tanto, el trabajo de sanación no depende de una sola herramienta, enfoque o tipo de alimentación.

RENUNCIAS DE RESPONSABILIDAD

La persona entiende que el papel del Coach de Salud no es prescribir o evaluar niveles de micro y macronutrientes, proporcionar atención de salud, servicios médicos o de terapia de nutrición; o para diagnosticar, tratar o curar cualquier enfermedad, condición u otra dolencia física o mental del cuerpo humano. Más bien, el Coach es un mentor y guía que ha sido entrenado en asesoría integral de salud y así ayudar a los clientes a alcanzar sus propias metas de salud, ayudando a los clientes a elaborar y aplicar cambios positivos y sostenibles de estilo de vida.

La persona entiende que la Coach Carolina Toro no está actuando en la capacidad de un médico, dietista, nutricionista licenciado, psicólogo u otro profesional autorizado o registrado y que cualquier consejo dado por la Consultora no tiene la intención de tomar el lugar de los consejos de estos profesionales. Si la persona se encuentra bajo el cuidado de un profesional de salud o está usando medicamentos recetados, ella debe discutir cualquier cambio dietético o el uso potencial de suplementos dietéticos con su médico y no debe dejar de administrar los medicamentos recetados, sin antes consultar a su médico.

La persona que opta por trabajar con un health coach entiende que la información recibida no debe considerarse como consejo médico o de enfermería y no pretende tomar el lugar de profesionales de la salud con licencia. Y por tanto asume toda la responsabilidad por su vida y bienestar; así como por la vida y el bienestar de su familia (si fuere el caso) y de todas las decisiones tomadas durante y después de este programa.

La Coach Carolina Toro mantendrá la información del consultante en privado y no compartirá la información del consultante con terceros, a menos que la persona lo haya autorizado o sea obligado por la ley.

Si este programa te interesa escíbeme a info@kasana.co o al 3197581512 para agendar una cita conmigo. Estaré muy feliz de poder ayudarte.