



RAÍZ

**Acompañamiento de 3 meses para
reconectar con tu cuerpo, recuperar tu
energía y transformar tus hábitos desde
la raíz.**

María García - @maga.healthcoach

Vanessa Anaya - @vanessa.anaya.nutricion





Quiénes somos

Vanessa Anaya - @vanessa.anaya.nutricion

Dietista integrativa especializada en salud digestiva, autoinmunidad y alimentación antiinflamatoria.

Mi propio diagnóstico de Hashimoto me llevó a descubrir cómo la alimentación puede transformar la salud desde dentro. Hoy acompaño a mujeres que quieren recuperar su energía, mejorar su digestión y aliviar síntomas crónicos sin recurrir a soluciones restrictivas.

Trabajo desde un enfoque personalizado, práctico y basado en evidencia, combinando analíticas, contexto personal y escucha activa para crear planes que realmente se adapten a tu vida.

Mi objetivo: ayudarte a sentirte bien en tu cuerpo, con claridad, vitalidad y una relación más libre con la comida.

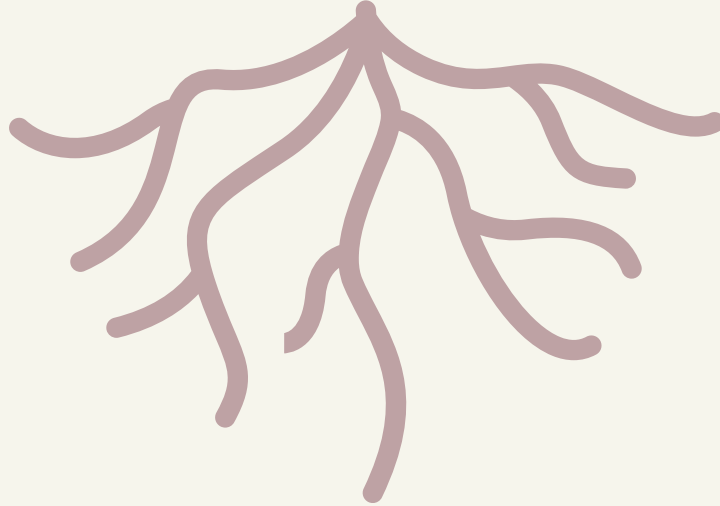
María García - @maga.healthcoach

Coach de salud holística, especializada en alimentación antiinflamatoria low carb.

Acompaño a mujeres a reconectar con su cuerpo, reducir la inflamación y recuperar su vitalidad desde la alimentación consciente y el autocuidado.

Mi enfoque es integrativo y holístico, porque lo que comemos, cómo vivimos, descansamos, sentimos y gestionamos el estrés, tiene un impacto directo en nuestro bienestar.

Mi objetivo: acompañarte a implementar hábitos sostenibles y realistas que se adapten a tu vida —sin exigencias, sin dietas restrictivas, con amabilidad, constancia y una mirada respetuosa hacia ti y tu proceso.



¿Por qué nace RAÍZ?

Cuidarse no debería ser sinónimo de sacrificios, confusión o dietas imposibles.

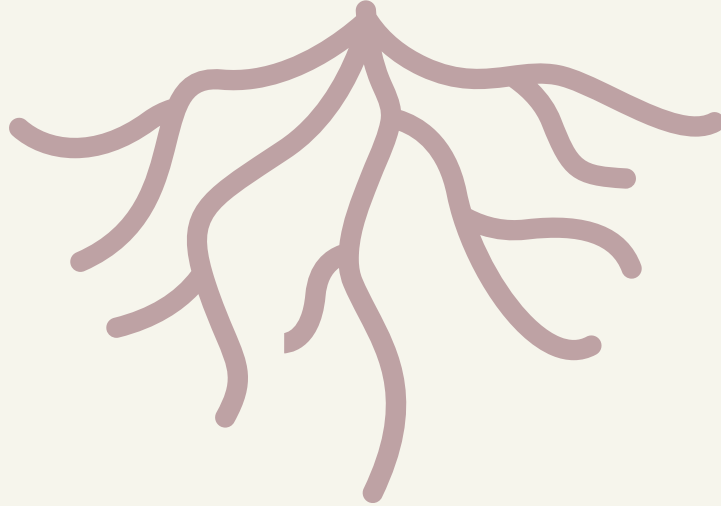
Muchas veces convivimos con síntomas como la hinchazón, el cansancio constante, los antojos, la ansiedad, la falta de concentración o los cambios digestivos y hormonales... y los normalizamos.

Otras veces, simplemente sentimos que no estamos bien, que nos cuesta organizarnos, que estamos apagadas, sin saber muy bien por qué.

RAÍZ nace desde una vivencia real, desde dos caminos personales y profesionales diferentes pero muy conectados, que comparten un propósito: acompañarte a reconectar con tu cuerpo, recuperar tu energía y construir un bienestar que puedas sostener a largo plazo.

En este acompañamiento unimos lo mejor de dos disciplinas:

- **Nutrición integrativa**, con el asesoramiento de una dietista especializada para mejorar tu salud mediante alimentación y suplementación personalizada.
- **Coaching de salud**, desde un enfoque cercano, práctico y respetuoso contigo y tu momento vital, acompañándote a implementar cambios reales y sostenibles en tu día a día.



Durante este proceso vas a aprender a nutrirte de verdad; entender tu cuerpo y a saber qué necesita. Además de salir del bucle de las dietas restrictivas, el cansancio constante o la culpa por no “hacerlo perfecto”.

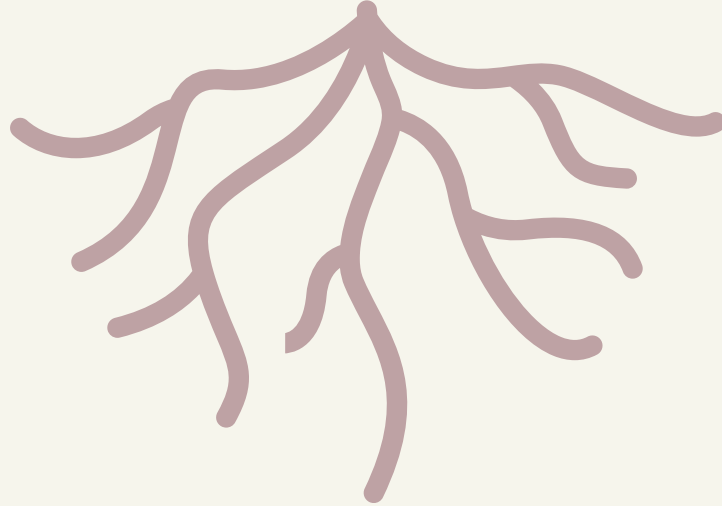
Tanto si convives con una patología digestiva, autoinmune o inflamatoria, como si simplemente sientes que necesitas un cambio, este acompañamiento está diseñado para ti.

Porque cuidarse también puede ser amable, intuitivo y transformador. Y cuando lo haces desde la raíz, lo que construyes se sostiene.

¿Qué conseguirás en RAÍZ?

En RAÍZ, nuestro objetivo es que te sientas bien de verdad. Esto incluye:

- 🌱 Recuperar tu vitalidad y claridad mental.
- 🌱 Mejorar tu digestión, sueño y bienestar hormonal.
- 🌱 Aprender a organizarte sin complicarte.
- 🌱 Comer de forma nutritiva y placentera, sin estrés ni culpa.
- 🌱 Sostener hábitos que te hagan sentir bien a largo plazo.
- 🌱 Sentirte acompañada, comprendida y motivada en tu proceso.



¿Qué incluye?

3 sesiones con la dietista integrativa

- ✓ Valoración del estado nutricional y objetivos
- ✓ Pauta personalizada adaptada a tus necesidades (patologías, intolerancias, déficit...)
- ✓ Revisión y ajustes según evolución

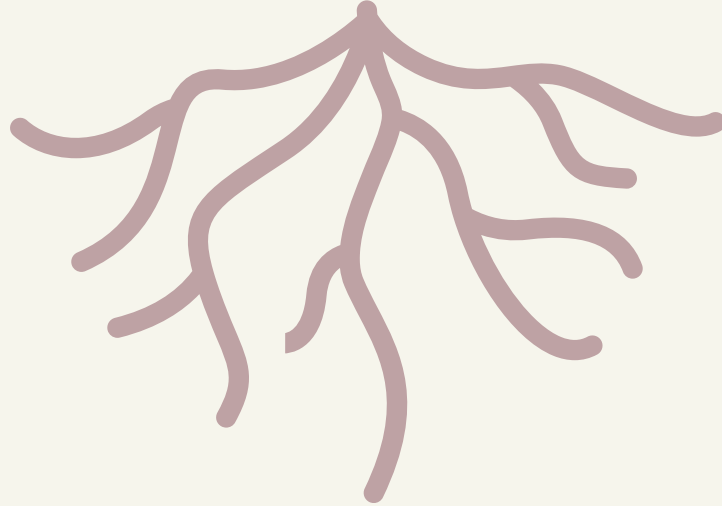
6 sesiones con la coach de salud

- ✓ Acompañamiento en la implementación de cambios
- ✓ Guías prácticas para estructurar tus comidas, incorporar nuevos alimentos y reducir antojos
- ✓ Apoyo emocional, autocuidado, descanso, gestión del estrés y escucha corporal
- ✓ Educación nutricional adaptada a tu día a día (sin menús cerrados, con recursos prácticos)
- ✓ Acceso a materiales complementarios (checklists, PDFs, ideas de menús, recetas...)

Acompañamiento por WhatsApp

Un grupo exclusivo en el que tendrás contacto directo con nosotras: tu dietista y tu coach de salud.

Un espacio seguro para resolver dudas, compartir avances, recibir apoyo y encontrar recursos útiles.



¿Es para ti RAÍZ?

Este acompañamiento es perfecto para ti si:

- Estás cansada de las dietas restrictivas y quieres comer con más conciencia y libertad.
- Te sientes hinchada, con molestias digestivas o con falta de energía.
- Has probado “de todo” sin conseguir resultados sostenibles.
- Quieres recuperar tu vitalidad, regular tu descanso y cuidarte desde lo que tú necesitas.
- Te han diagnosticado alguna intolerancia, patología autoinmune o metabólica.
- Buscas una guía cercana que te ayude a integrar cambios reales en tu vida.

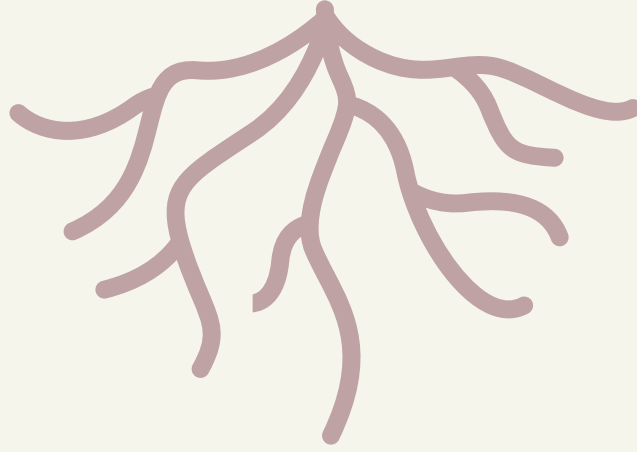
Detalles prácticos

Duración: 3 meses (ampliable si lo necesitas y según valoración personal)

Modalidad: Sesiones online: flexibles, adaptadas a tu ritmo y disponibilidad.

Inversión: 480 € por el acompañamiento completo

Materiales de apoyo: guías, recursos prácticos, ideas de menú, ...



Porque cuando sanas desde la raíz, lo que construyes se sostiene.
Nosotras te acompañamos en el camino.

**Reserva tu plaza o una cita de valoración y empieza tu
transformación:**

vanessaanaya.com/servicios/raiz

**magahealthcoach@gmail.com
hola@vanessaanaya.com**

