





Pierde peso sin pasar hambre, contar calorías o hacer ejercicio que no disfrutas.

Disfruta al 100% de la comida, sin culpa, sin restricciones y sin dietas.

Consigue verte al espejo y amar el cuerpo que ves en él.

Identifica las barreras que no te han permitido alcanzar un peso saludable.

Encuentra recetas deliciosas, sin importar si eres vegetariana, vegana, estás embarazada, en lactancia, sufres de alergia o alguna enfermedad.

Prepara comidas ricas, nutritivas y balanceadas de forma rápida.

¡Podrás aplicarla a TODA la familia porque El Método de los 4 Elementos NO es una dieta!





El método de los 4 elementos

Consiste en un programa online equivalente a tener 30 consultas nutricionales.

Donde aprenderás los **4 PILARES CLAVES** para nuestra salud, peso y metabolismo



**Conocimiento,
consciencia y
libertad**



**Balance
Nutricional**



**Calidad
Alimentaria**



**Evitar el
Efecto
Rebote**





Pilar 1

Conocimiento - Consciencia - Libertad

- **¡Vivirás con ganas e ilusión la nutrición!**
(no más sacrificios ni restricciones ni obligaciones)
- **Comenzarás a sanar tu relación** con la comida y aprenderás cómo disfrutar mientras te cuidas (¡el placer adelgaza!)
- **Tendrás unas bases sólidas de nutrición** y te sentirás segura a la hora de elegir lo mejor para ti (y tu familia)
- **Dejarás de sentir culpa** ante la típica duda de: "¿Me estaré equivocando?"
- **Tendrás toda la información necesaria** para convertirte en tu propia nutricionista
- **Aprenderás a hacer tus propias pautas** alimentarias para así no seguir dependiente de otras personas, productos ni dietas de moda

Equivalente a 5 Consultas Nutricionales





Pilar 2

Bienestar Emocional

- **El Método de los 4 Elementos®**, nuestro método científico, basado en una alimentación saludable ordenada y apta para toda la familia y condiciones de salud (OB, SP, DM2, HTA, DLP, Hígado Graso, Hipotiroidismo, Resistencia a la Insulina, etc.)
- **Se adapta a vegetarianas, veganas, embarazadas, lactancia**
- **Los errores más comunes** que cometemos que programan a nuestro cuerpo a subir de peso y sentir más ansiedad (seguramente por estos errores no mantienes un peso saludable)
- **Cómo mezclar los alimentos para activar tu metabolismo**, regular tus niveles de azúcar e insulina, mantenerte en un peso saludable y disminuir la ansiedad

Equivalente a 14 Consultas Nutricionales





Pilar 2

Bienestar Emocional

- **Respetar tus Ciclos Circadianos** (ciclos hormonales) para optimizar tu metabolismo y evitar la acumulación de grasa
- **Aprenderás en detalle qué son los macronutrientes** (proteínas - hidratos de carbono - grasas saludables) y micronutrientes (vitaminas y minerales) y cómo combinarlos
- **Te enseñaré de forma práctica** y con distintos alimentos cómo armar tus comidas diarias
- **Porciones Alimentarias - Frecuencia Alimentaria**
- **Salidas y ocasiones especiales**
- **Aprenderás a leer el Etiquetado Nutricional**

Equivalente a 14 Consultas Nutricionales





Pilar 3

Calidad Alimentaria

- **Nutrición a nivel celular**
- **Disminución de la ansiedad**
- **Protección de tu microbiota**
- **Prevención y mejora de enfermedades** (OB, DM2, HTA, DLP, RI, Hígado Graso, Hipotiroidismo, entre otras) y fortalecimiento del sistema inmune
- **Disminución de la ansiedad**
- **Facilidad para conseguir y mantener un peso saludable**
- **Aprenderás correctos reemplazos alimentarios:** Preparaciones deliciosas y a su vez nutritivas

Equivalente a 6 Consultas Nutricionales





Pilar 4

Efecto rebote

- **Consecuencias del efecto rebote a nivel físico y emocional**
- **Cómo activar tu metabolismo, físico y emocional**
- Por qué no has conseguido adelgazar o mantener tu peso en el tiempo
- **Qué mezclas alimentarias evitar** para dejar de acumular grasa
- **La importancia del buen descanso y la actividad física (siempre y cuando la disfrutes)**
- Qué otras acciones, además de la nutrición, **te pueden ayudar a tener un metabolismo sano y activo**

Equivalente a 6 Consultas Nutricionales





**Y, para
potenciar aún
más tu
aprendizaje,
te ofrecemos...**





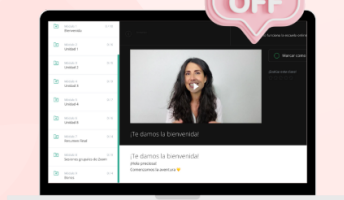
01.
¡Acceso a todo el Contenido por 1 año!



02.
Comunidad Exclusiva Alumnas para toda la vida

- Grupo privado de apoyo para las alumnas
- Compartir recetas, inquietudes y logros
- Apoyo incondicional
- Cientos de amigas en todo el mundo dispuestas a escucharte, darte la mano y celebrar contigo tus avances
- Tendrás acceso a él para siempre

10% OFF



03.
10% de descuento en otros talleres

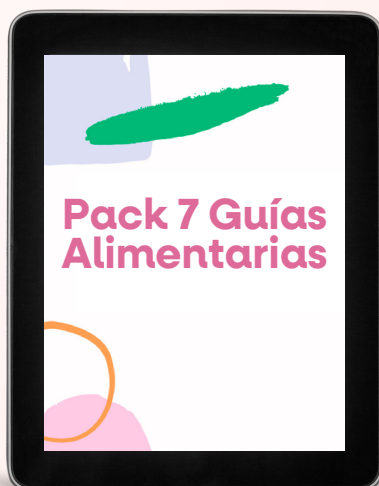
de la Escuela de Nutrición Emocional para que sigas aprendiendo y sintiéndote mejor





+ 6 bonos





BONO 1: **Pack de 7 Guías Alimentarias**

1. Guía de Panes
2. Guía de Lácteos y Bebidas Vegetales
3. Guía de Yogurt
4. Guía de Quesos
5. Guía de Aceites
6. Guía de Endulzantes y Syrups
7. Guía Suplementos, Vitaminas y Minerales

Equivalente a 7 Consultas Nutricionales





BONO 2: **Planificación Alimentaria**

- 140 ideas de comidas basadas en EM4E, ideales para toda la familia y adaptables a vegetarianas, veganas, embarazadas, lactancia, intolerancias o alergias alimentarias
- Planificación para cada tiempo de comida
- Preparaciones fáciles, rápidas, económicas y deliciosas

Equivalente a 1 Consulta Nutricional





BONO 3: **Libro de recetas**

- Más de 25 recetas basadas en EM4E
- Ideas para cada tiempo de comida
- Recetas fáciles, rápidas, económicas y deliciosas
- Ideales para toda la familia
- Adaptables para vegetarianas, veganas, embarazadas y lactancia

Equivalente a 1 Consulta Nutricional





BONO 4: **Recetario de Picoteos Saludables**

- ¿Qué hacer cuando tengo visitas?
- ¿Cómo preparar celebraciones saludables?
- ¿Cómo saciar mis antojos de forma rica y nutritiva?
- Más de 25 recetas de picoteos saludables basados en EM4E

Equivalente a 1 Consulta Nutricional





BONO 5: **Masterclass “Gestión de la Ansiedad”**

- ¿Por qué sientes ansiedad?
- ¿Qué hacer cuando no puedes dejar de comer?
- ¿Cómo dejar de auto-sabotear tu plan alimentario cada vez que te sientes ansiosa?
- La mejor clave para calmar la ansiedad por la comida

Equivalente a 1 Consulta Nutricional





BONO 6: El Método de los 4 Elementos aplicado en la maternidad

- Con El Método de los 4 Elementos sabrás exactamente qué alimentos preferir y cuáles evitar durante y después del embarazo.
- Clase especial: Cómo aplicar el métodos de los 4 elementos en el Embarazo
- Clase especial: Cómo aplicar el método de los 4 elementos en la Lactancia

Equivalente a 2 Consultas Nutricionales





Preguntas Frecuentes

1. ¿Cómo voy a lograr lo que no he conseguido en años?

El programa está pensado para verse en 1 mes, pero tienes acceso por 1 año completo.

¡Puedes repetirlo hasta 12 veces!

Además tienes sesiones semanales en directo con la nutricionista y el apoyo de una comunidad para siempre. ¡No estás sola!

Recuerda que el programa equivale a 48 consultas nutricionales. El Método de los 4 Elementos está avalado por más de 10.000 personas que ya lo han logrado.

2. ¿Dónde encontraré el material?

Todo el material lo encontrarás dentro de la Escuela Online, el cual está distribuido en unidades para que puedas organizarte e ir avanzando día a día fácilmente.

Aunque no dispongas de ordenador, puedes ver el programa desde tu teléfono o tablet. Además, si te descargas la aplicación de la escuela online, podrás ver el programa sin conexión a internet.





Preguntas Frecuentes

3. ¿Necesito mucho tiempo para hacer el programa?

El Método de los 4 Elementos está pensado para que te sientas libre y feliz a la hora de comer. ¿Tienes 10 minutos al día para tener un antes y un después en tu vida? ¡Genial!

Pues prepárate para disfrutar de esta experiencia donde sea y cuando más te acomode, gracias a los vídeos y guías fáciles de seguir.

4. ¿Si tengo alguna enfermedad o condición especial puedo hacer el programa?

Si tienes obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión arterial, colesterol alto, triglicéridos altos, hígado graso, resistencia a la insulina, hipotiroidismo, claro que sí.

Si tienes alguna alergia o intolerancia alimentaria, claro que también. En caso de estar embarazada o en periodo de lactancia, te vendrá genial. En caso de ser vegetariana o vegana, por supuesto que también.

E incluso si tienes otras enfermedades o condiciones, todo lo que trabajamos se adapta perfectamente a todas. Lo que sí es importante tener claro que no es un reemplazo de ningún tratamiento o prescripción médica.





Preguntas Frecuentes

5. ¿Qué pasa si no estoy satisfecha con el programa?

Cuentas con 15 días de garantía desde el momento de la compra. Te invitamos a que pruebes y evalúes qué te va pareciendo la experiencia y el aprendizaje. No tenemos ninguna alumna que haya hecho el programa y no diga que ha sido un antes y después en su vida. No tienes nada que perder y todo por ganar

6. Si necesito bajar de peso, ¿me ayudará el programa?

¡Claro que sí! Todo lo que aprenderás está en el contexto de una alimentación balanceada ideal para conseguir y mantener un peso saludable. Ahora bien, el tiempo en conseguirlo varía de una persona a otra.





Preguntas Frecuentes

7. ¿Puedo aplicar lo que aprenderé en los dos programas con toda mi familia?

¡Por favor sí! Todo lo que aprenderás la idea es que lo apliquen todos en tu casa y así podrás dejarle una de las mejores herencias a tu familia: Una alimentación saludable que cuide de su salud y su peso.

Esto no se trata de dietas restrictivas, sino que de aprender a comer bien, para siempre y en cualquier etapa de la vida.

8. Si no soy buena con la tecnología y tengo cualquier problema técnico, ¿qué hago?

Contamos con un equipo que te estará apoyando en todo lo que puedas necesitar, así que, si tienes cualquier problema, nos escribes y estaremos encantadas de ayudarte.





¡Te estamos esperando!
Con cualquier duda escribenos a:
hola@escueladenutricionemocional.com
o al WhatsApp +34639862530