

Dieta para el alma

Descubre cuáles son los alimentos que te suben el ánimo y los que te chupan la energía con el *coaching* nutricional. **ITZIAR BADIA**

PRIYA. MARTA HERCE.

Tels. 917 66 11 27 y 609 18 68 73.

Precio de consulta: 60 €.

Cursos/seminarios: www.priya.es

Todo el mundo es consciente que atiborrarse a bollos y embutido engorda. Pero poco se sabe de los efectos que tiene el consumo excesivo de carne sobre los niveles de agresividad. O cómo una alimentación basada en congelados y precocinados puede aplacar nuestro estado de ánimo. Lo que comemos influye en nuestro

sistema emocional y en nuestros niveles energéticos. Este efecto es el que estudia Marta Herce en sus consultas de *coaching* nutricional.

Marta hace un diagnóstico que puede ayudar a perder peso, pero el objetivo es otro: aprender cuáles son los alimentos y qué combinación debemos realizar para equilibrar nuestro cuerpo y sistema emocional. Utiliza distintas técnicas: desde la kinesiología hasta la medicina tradicional china, pasando por las técnicas propias del *coaching*. Así, aprenderás si tu organismo es yin o yang, y en función de ello sabrás cómo debes alimentarte. Un exceso de azúcar para una persona ying

► de qué va

Las pautas de *coaching* nutricional te ayudarán a comer de una forma acorde a las necesidades energéticas de tu cuerpo y a mejorar tu estado anímico.

(calmada, reflexiva, sensible...) puede potenciar estas cualidades en exceso hasta la apatía total. Al contrario, demasiadas proteínas para una persona yang (activa, enérgica, tensa...) hará que sea incapaz de relajarse.