



# 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. **OTIZIAR BADÍA**

**PRIYA. MARTA HERCE.**

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

Precio de consulta: 60 €.

Cursos/seminarios: [www.priya.es](http://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, energética, tensa...) hará que sea incapaz de relajarse.