

Bienvenida al programa Revolución Interna

Este cronograma está basado en mi recorrido personal y las herramientas que fui internalizando a lo largo de mi camino, que me sirvieron para dejar de ir del todo al nada con mi alimentación, soltar la mentalidad de dieta, volver a confiar en mi cuerpo y mi intuición al comer y en ese proceso sanar atracones, ciclos irregulares, dolores menstruales y bajar mi ansiedad.

Por supuesto no *tenés que seguir* este cronograma a raja tabla. No *tenés que nada*. Si te resuena o te entusiasma más otro orden, confiá en vos. Todo irá decantando a su debido tiempo, y definitivamente son espacios a los que vas a querer volver varias veces, y cada vez te va a caer otra ficha.

El proceso que estás por embarcar es un camino de ida. En el momento que pongas play a cualquiera de los espacios, las fichas van a comenzar a moverse dentro tuyo. Por lo que no creas que estos cursos te van a llenar de cosas para HACER, sino más bien lo contrario: te van a ordenar, alivianar, traer claridad y paz mental. Las prácticas propuestas, los videos, los ejercicios serán tu refugio de reconexión.

Si estabas necesitando un espacio para conectar con vos y recibir información necesaria por fuera del ruido de las redes que puedas ir asimilando A TU RITMO, esta es tu oportunidad.

	L	M	M	J	V	S	D
SEMANA 1 Curso Alimentación Consciente Ver sesión 1 + ritual de inicio							
SEMANA 2 Curso Alimentación Consciente Ver sesión 2 + ejercicios autoconocimiento							
SEMANA 3 Curso Alimentación Consciente Ver sesión 3 + nuevas rutinas							
SEMANA 4 Curso Alimentación Consciente Ver sesión 4 + propuesta consciente							



	L	M	M	J	V	S	D
SEMANA 5 Curso Alimentación Consciente Ver sesión 5 + reflexionar							
SEMANA 6 Curso Alimentación Consciente Ver sesión 6 + propuesta consciente							
SEMANA 7 Curso Alimentación Consciente Ver sesión 7 + propuesta consciente							
SEMANA 8 Curso Alimentación Consciente Ver sesión 8 + reflexionar							
SEMANA 9 Curso Intuitiva Ver módulo 1 + hacer propuesta							
SEMANA 10 Curso Alimentación Consciente Ver módulo 2 + hacer ejercicios							
SEMANA 11 Curso Intuitiva Ver módulo 1 + meditación guiada							
SEMANA 12 Curso Intuitiva Ver módulo 4 + práctica Intuitive Eating							

	L	M	M	J	V	S	D
SEMANA 13 Guía Autoconocimiento Cíclico Ver masterclass de introducción + meditación guiada							
SEMANA 14 Guía Autoconocimiento Cíclico Leer atentamente la guía como libro de texto							
SEMANA 15 Guía Autoconocimiento Cíclico Comenzar con los ejercicios de autoconocimiento							
SEMANA 16 Curso Alimentación Consciente Ver sesión 8 + reflexionar							
SEMANA 17 Guía Nutrición & Salud hormonal femenina Ver masterclass de introducción							
SEMANA 18 Guía Nutrición & Salud hormonal femenina Leer atentamente la guía como libro de texto							
SEMANA 19 Guía Nutrición & Salud hormonal femenina Organizar semanas de RESET							
SEMANA 20 Guía Nutrición & Salud hormonal femenina Comenzar RESET y continuar el protocolo							