

Acompañamiento integral de salud y hábitos

Programa integral de salud y hábitos con enfoque clínico y acompañamiento continuo

Programa de 3 meses



Andrea Lupión
health trainer

&

n u e t l a b

INSPIRACIÓN SALUDABLE



Equipo



¡Hola! Soy Andrea Lupion

Soy Health Trainer en Psiconeuroinmunología. Me apasiona indagar en el historial de las personas que acompaño y llegar a la raíz de lo que les ocurre.

Mi objetivo es hacerte ver que sí, que tu salud está en tu mano, que sí, que hay muchas cosas que puedes hacer para encontrarte bien y que tus hábitos son tu mejor medicina.



 **@andrealupion**

 **www.andrealupion.com**



¡Hola! Soy Raquel Toledo

Soy Health Trainer en Psiconeuroinmunología y creadora de Nuet Lab. Me apasionan la cocina, los alimentos y la forma en la que nos relacionamos con ellos. Creo en la educación nutricional y en los hábitos como base para sostener cualquier proceso de salud en el tiempo.

Mi rol en este programa es acompañarte de forma cercana y continuada para que puedas entender el plan, llevarlo a tu día a día y sostenerlo en el tiempo, abordando las dificultades reales que aparecen cuando intentamos cambiar hábitos. Aquí trabajamos la organización, la adherencia, las resistencias al cambio y el autocuidado, para que no te sientas sola en ningún momento del proceso.

n u e t | a b
INSPIRACIÓN SALUDABLE

 **[@nuet.lab](https://www.instagram.com/nuetlab)**

 **www.nuetlab.com**

Este programa es para ti si...

Es para ti si convives con alguno de estos escenarios:

- **Molestias digestivas recurrentes** como hinchazón, gases, digestiones pesadas, reflujo o irregularidad intestinal.
- **Cansancio persistente**, falta de energía o sensación de agotamiento aunque duermas.
- **Dificultades para dormir o descansar** de forma reparadora.
- **Cambios hormonales o metabólicos** que afectan a tu bienestar, tu peso o tu estado de ánimo.
- **Procesos inflamatorios, afecciones crónicas o autoinmunes** en los que la alimentación y los hábitos pueden ser un apoyo importante dentro del abordaje global de la salud.
- **Estrés sostenido**, sensación de ir siempre “en alerta”, dificultad para bajar revoluciones o desconectar.
- **Falta de motivación**, bajo estado de ánimo o sensación de bloqueo que impacta en tus hábitos diarios.

Este programa combina una **valoración clínica inicial y un plan de acción personalizado**, con un acompañamiento cercano y continuado que te ayuda a integrar los cambios en tu vida real, sostenerlos en el tiempo y no sentirte sola durante el proceso.

¿En qué situaciones puede ayudarte este programa?

Síntomas digestivos cotidianos:

- Hinchazón frecuente.
- Sensación de pesadez después de comer.
- Gases.
- Reflujo ocasional.
- “Todo me sienta mal”.
- Estreñimiento o diarrea.

Energía y cansancio:

- Cansancio constante.
- Despertarse cansada.
- Bajones de energía a lo largo del día.
- Sensación de no rendir como antes.

Sueño y descanso

- Dificultad para conciliar el sueño.
- Despertares nocturnos.
- Sueño poco reparador.
- Sensación de no descansar nunca del todo.

Estrés, sistema nervioso y ritmo de vida

- Estrés sostenido o dificultad para bajar revoluciones.
- Sensación de vivir en alerta constante.
- Dificultad para sostener hábitos en el tiempo.
- Bloqueos, desmotivación o sensación de saturación mental.

Metabolismo y peso

- Dificultad para regular el peso pese a “hacerlo todo bien”.
- Sensación de metabolismo lento o desajustado.
- Cambios corporales que no reconoces o no entiendes.
- Relación tensa con la comida debido al peso o al control.

Relación con la comida y el cuerpo

- Confusión con qué comer.
- Haber probado “muchas cosas” sin éxito.
- Relación tensa con la comida.
- Sensación de no saber por dónde empezar.

Cambios hormonales

- Síntomas asociados al ciclo menstrual, premenopausia o menopausia.
- Cambios de humor, irritabilidad o mayor sensibilidad emocional.
- Alteraciones en el sueño, el apetito o la energía relacionadas con cambios hormonales.

Procesos inflamatorios, crónicos o autoinmunes

- Diagnósticos de enfermedades crónicas o autoinmunes.
- Procesos inflamatorios mantenidos en el tiempo.
- Sensación de que tu cuerpo está “siempre en lucha”.

Metodología

01. Cuestionario y valoración

Sesión inicial de 90 minutos en la que nos centramos en la sintomatología y patologías actuales del cliente. Es una sesión clínica en la que se tiene en cuenta el estilo de vida, el ambiente y los pequeños detalles de la persona para poder desarrollar un plan de acción adaptado y personalizado. En esta sesión también se valoran las pruebas médicas o se solicitan si fueran necesarias.

02. Objetivos y plan

El punto de partida es la recepción del plan enfocado a 3 meses en el que se establecen los objetivos de salud y cómo se van a alcanzar. Se trata de un abordaje integrativo en el que se tiene en cuenta: alimentación, niveles de hidratación, suplementación necesaria, ejercicio físico, hobbies, nivel de estrés, descanso, exposición solar, etc.

03. Sesiones de acompañamiento

En ningún momento vas sola en esto. Las estadísticas apuntan a más de un 80% de abandono en el proceso porque no se trata de una dieta sino de un cambio en el estilo de vida. Durante los 3 meses de acompañamiento, Raquel será la encargada de acompañarte en sesiones de 60 minutos para ayudarte a integrar el plan en tu vida diaria, resolver dificultades prácticas y sostener el proceso de cambio.

04. Cierre y valoración del programa

Una vez cumplidos los 3 meses, se realiza una última sesión de seguimiento y se valora en qué punto se encuentra el cliente y cómo sería la mejor opción para continuar. Dentro del programa, el equipo mantiene reuniones periódicas de seguimiento para poder realizar la valoración más concluyente antes de finalizar y para poder ir solucionando durante el proceso en el caso que sea necesario.

El programa



PROGRAMA de salud integral y hábitos

El programa completo incluye:

- cuestionario inicial
- sesión clínica de 90 minutos.
- plan de acción para los próximos 3 meses.
- acompañamiento de 3 meses con dos sesiones al mes + manual de apoyo tras cada sesión.
- seguimiento vía email o whatsapp.

Durante todo el proceso irás acompañada y contarás con un soporte para cualquier necesidad o reajuste que surja por el camino.

- *Sesión clínica + tratamiento: 100€.*
- *Mensualidad acompañamiento (sesiones + manuales + soporte): 150€/mes.*

Condiciones del servicio



Este es un proceso compartido, en el que tu implicación y participación activa son importantes para poder aprovechar al máximo el acompañamiento.

Para cuidar el proceso y aprovechar mejor las sesiones, el acompañamiento vía email o WhatsApp está pensado para resolver dudas puntuales o aspectos prácticos que puedan surgir entre sesiones.

Los temas que requieran un abordaje más profundo, reflexión o toma de decisiones se trabajan siempre dentro del espacio de sesión.

Nuestro horario laboral es de **lunes a viernes de 9:00 a 18:00** horas. Si envías mensajes fuera de este horario, responderemos al día siguiente hábil. Te pedimos que consideres este horario para que podamos ofrecerte la mejor atención posible.

Preguntas Frecuentes

+ ***¿Este programa es para mí si ya he probado otras cosas sin éxito?***

Sí. Muchas personas llegan después de haber probado diferentes enfoques. Aquí trabajamos desde una mirada global y acompañada, adaptada a cada caso.

+ ***¿Qué pasa si me cuesta seguir el plan o me bloqueo?***

Justamente para eso está el acompañamiento. El proceso se adapta y se revisa según lo que vaya apareciendo.

+ ***¿Qué ocurre si necesito interrumpir o cancelar el programa?***

Este programa está pensado como un proceso de tres meses porque suele ser un tiempo adecuado para integrar cambios y valorar su evolución. Aun así, entendemos que pueden darse situaciones personales que hagan necesario replantear el proceso. En ese caso, lo hablamos con calma y valoramos juntas la mejor opción según tu situación.

+ ***¿Cuáles son los métodos de pago?***

Puedes hacer tu pago por transferencia bancaria o bizum.

Andrea Lupion Gonzalez

Transferencia bancaria: ES19 2100 4208 7221 0027 1352

Bizum: 680 43 85 77

Raquel Toledo Moreno

Transferencia bancaria: ES10 3058 2108 8228 2020 0964

Bizum: 605 90 89 76

+ ***¿Cómo se realiza el pago?***

El programa se estructura de la siguiente manera:

- Sesión clínica inicial: 100 € (pago único, a Andrea).
- Acompañamiento mensual: 150 €/mes durante tres meses (a Raquel).

El acompañamiento se abona mes a mes, antes del inicio de cada mes de trabajo.

Testimonios de transformación

"Sois un súper equipazo y me siento muy feliz por haberme cruzado con vosotras. Ha sido y sigue siendo todo un proceso de auto descubrimiento y crecimiento en todos los sentidos. Habéis destapado mis sentidos y me habéis incluso ayudado a descubrir cosas que hay en mí que ni siquiera había visto y observado. Mucho queda por limar en cuanto a gestión de estrés pero ahora ya me veo venir y me voy observando en todos mis escenarios. Sin duda, habéis marcado un antes y un después en mi vida. GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS".

"Solamente me queda agradecer de nuevo toda la ayuda que me habéis prestado que es muchísima. Sin vosotras no lo hubiese conseguido me habéis abierto una ventana donde solamente veía una pared."

"Chicas, ha sido un placer trabajar con vosotras. He aprendido mucho, he cambiado cosas en la cocina, he tomado conciencia de otras y me queda mucho camino aún por delante, pero sé que cuento con los recursos que me habéis ido dando, así que ¡seguiré en ello!

¡Sois personas muy bonitas! Espero poder coincidir con vosotras también en otras circunstancias."

*"Hola Andrea, Raquel,
La verdad es que ahora estoy muy contenta con los resultados. Como os comenté, este año cumplo 45 y creía que todas las cosas que me estaban pasando eran normales con mi edad, pero he mejorado más de lo que pensaba. Más adelante os contactaré si veo que necesito más acompañamiento. De momento estoy mejor de lo que esperaba. Gracias a las dos."*

Una forma integrativa de cuidar tu salud

*Una forma distinta de cuidar tu salud.
Clínica y acompañamiento, en un mismo proceso.*

*Porque entender qué te pasa es importante,
pero sostener los cambios en tu vida real lo es aún más.*

Andrea Lupion & Raquel Toledo



Andrea Lupión
health trainer

&

n u e t l a b

INSPIRACIÓN SALUDABLE