

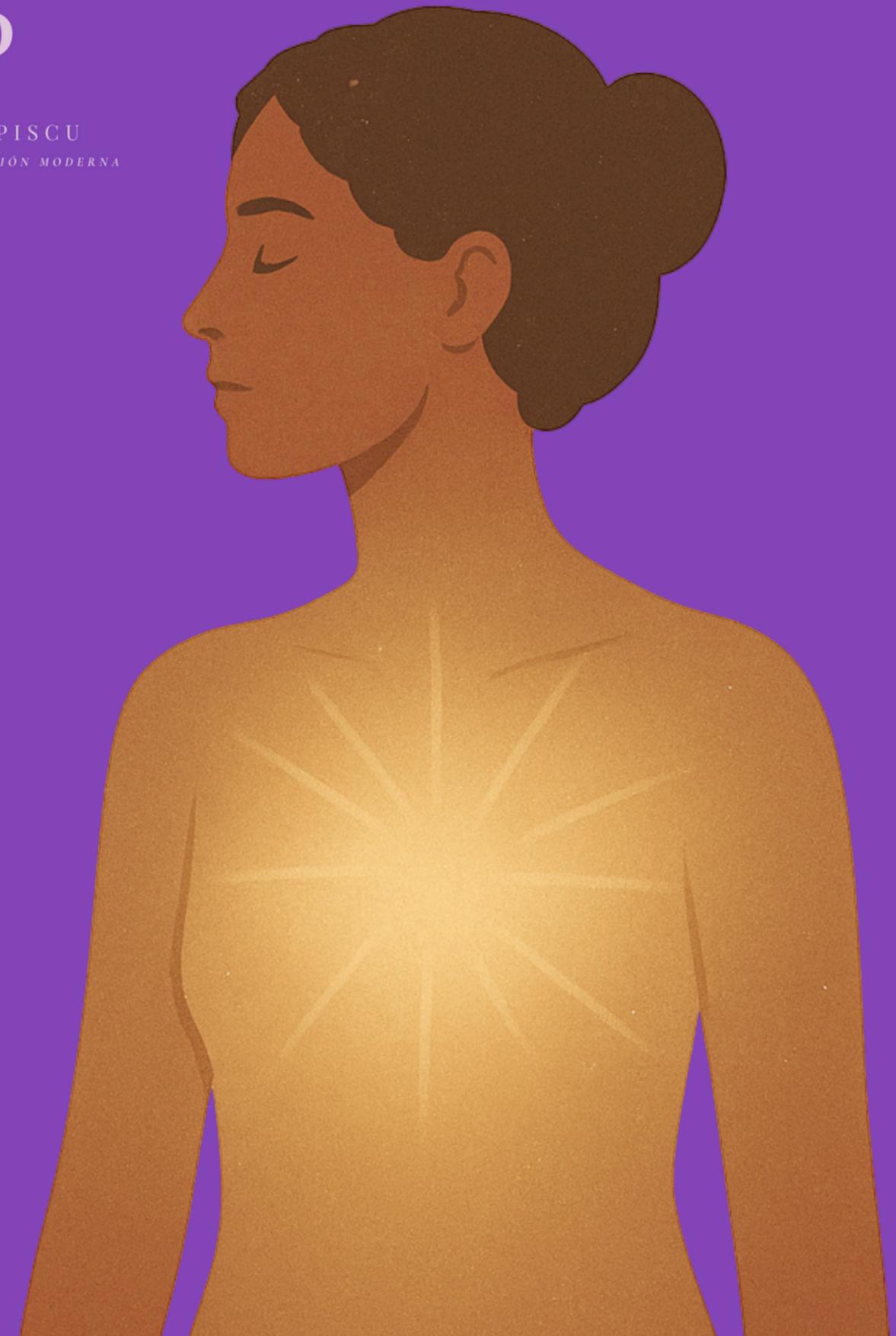


CRISTINA PISCU
HEALTH COACH NUTRICIÓN MODERNA

El equilibrio para una vida larga y saludable

NUTRIRTE PARA RENACER

El camino para que la mujer moderna
RECUPERE ENERGÍA, JUVENTUD Y SALUD.



1. ✨ El mundo de hoy

VIVIMOS EN UN MUNDO QUE NUESTRO CUERPO NUNCA ELIGIÓ.

Nuestro entorno moderno es una tormenta silenciosa:

- Comemos plástico sin saberlo: ingerimos hasta 5 gramos de microplásticos cada semana, ¡el peso de una tarjeta de crédito!
- Vivimos pegadas a pantallas, rodeadas de WiFi, radiación invisible y luz artificial que altera nuestras hormonas.
- Dormimos mal, comemos apuradas y vivimos con el cuerpo inflamado.
- Nos dicen que es “normal” estar agotadas, hinchadas, con ansiedad y sin libido. Pero no lo es.
- Cada vez más mujeres tienen menopausia precoz, insomnio, caída de cabello y desequilibrios hormonales... antes de los 40.

Nuestros genes son ancestrales, pero nuestro entorno es completamente antinatural.

Y ESE DESAJUSTE... ES LO QUE NOS ESTÁ ENFERMANDO.



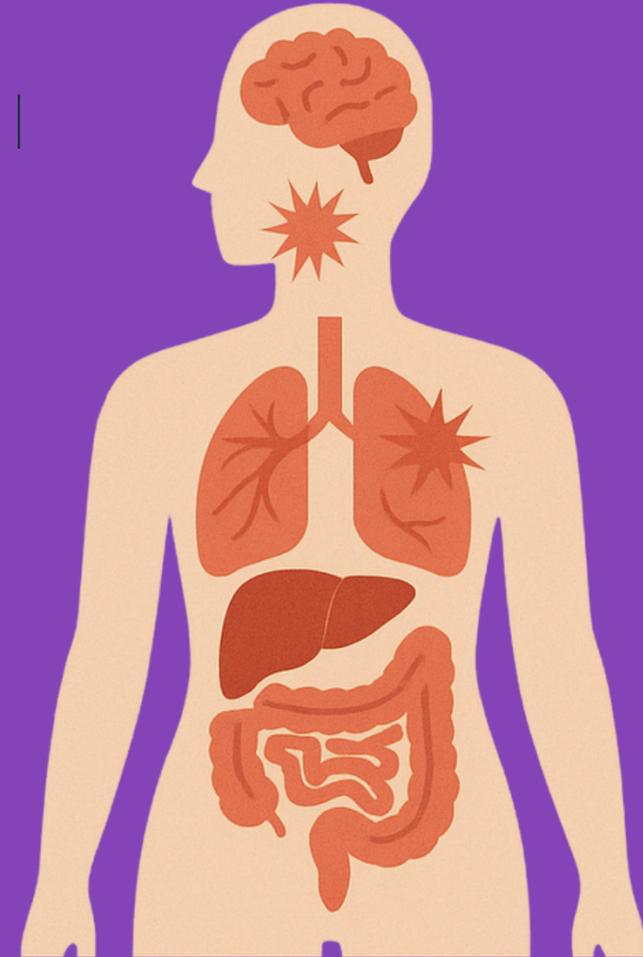
2. Cómo reacciona el cuerpo

EL CUERPO SE INTOXICA, SE INFLAMA Y SE DESCONECTA.

- Inflamación silenciosa, pero constante.
- Acumulación de tóxicos y microplásticos en órganos y tejidos.
- Desconexión hormonal y emocional.
- El sistema inmunológico se confunde.
- Las hormonas se desequilibran.
- El cuerpo se apaga: aparece **fatiga crónica, niebla mental, ansiedad, caída del cabello, acné, dolor...**

Y TODO ESO... TE LO VENDEN COMO "NORMAL".

- INSOMNIO
- ANSIEDAD
- ACNÉ
- FATIGA



☾ 3. La mujer moderna

LA MUJER DE HOY NO ESTÁ ENFERMA... ESTÁ DESCONECTADA.

- Vive en piloto automático.
- Hace ejercicio, pero sigue hinchada, inflamada y sin resultados
- Come "sano", pero está cansada todo el día.
- Toma suplementos, pero su piel, hormonas y ánimo no mejoran.
- Siente que su cuerpo es su enemigo.

☞ Y lo peor: le han dicho que así es la vida adulta.
Pero no es así.
La salud no es complicada.
Solo nos alejamos demasiado de lo natural.



5. La solución



Aprender de nuevo a nutrirse

La solución no está en contar calorías...
Está en recordar cómo nutrir tu cuerpo con lo esencial

- ✓ No es una moda.
- ✓ No es una nueva rutina que exige más...

👉 ES UNA RECONEXIÓN CON LO QUE EL CUERPO FEMENINO NECESITA PARA BRILLAR:

- Comida real
- Ritmos naturales
- Sol, descanso, aire, tierra
- Menos toxinas, más consciencia
- Y es todo **GRATIS**

APRENDER A NUTRIRTE ES APRENDER A SANAR.

No es una dieta, no es moda →
es recuperar lo que siempre
funcionó



CP

CRISTINA PISCO
HEALTH COACH NUTRICIÓN MODERNA

6. La Rueda de la Nutrición Moderna

“Tu cuerpo no solo necesita comida. Necesita información correcta para funcionar como fue diseñado.”

Los 8 pilares esenciales:

1. Alimentación real y antiinflamatoria
2. Ayuno femenino cíclico
3. Sueño profundo y reparador
4. Sol para energía y hormonas
5. Menos radiación, más conexión real
6. Agua pura y vital
7. Respirar con consciencia
8. Tocar la tierra (grounding)

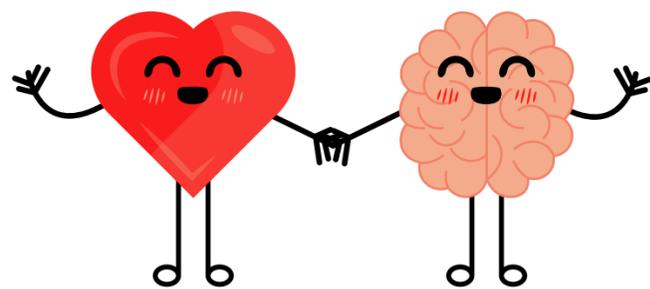
Cada uno de estos ejes nutre algo más que tu cuerpo:
NUTRE TUS HORMONAS, TU MENTE Y TU ENERGÍA VITAL.



La salud es fácil... cuando dejas de complicarla.

Cuando empiezas a nutrirte de verdad... tu cuerpo responde rápido.

- ✓ En 3 días: dejarás de necesitar pastillas para dormir.
- ✓ En 7 días: tu vientre se desinflamará y notarás más ligereza.
- ✓ En 1 mes: perderás hasta 5 kg, restaurarás tu energía y controlarás la ansiedad.
- ✓ En 3 meses: podrás revertir síntomas de autoinmunidad que te dijeron que eran “incurables”.





Mi Programa L.I.B.R.E.

El programa que despierta a la mujer
poderosa que siempre fuiste.

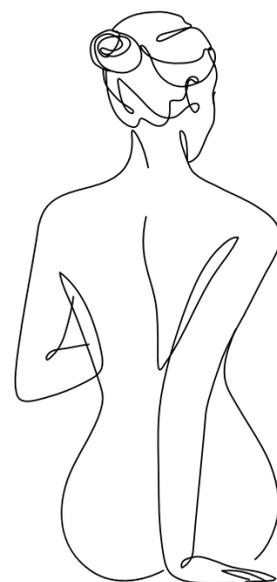
Un sistema de 3 meses para volver a ti,
a tu brillo, a tu cuerpo.



CRISTINA PISCO
HEALTH COACH NUTRICIÓN MODERNA



¿PARA QUIÉN ES EL PROGRAMA L.I.B.R.E.?



- ✓ Mujeres entre 35 y 60 años, atravesando cambios físicos y emocionales.
- ✓ Que están cansadas sin razón, inflamadas, con niebla mental o problemas digestivos.
- ✓ Que sienten que su cuerpo ya no responde como antes.

- ✓ Que viven síntomas como ansiedad, insomnio, caída del cabello, hinchazón o desajustes hormonales.
- ✓ Que han intentado dietas, médicos, suplementos, terapias... sin encontrar alivio real.
- ✓ Que están listas para dejar de luchar con su cuerpo y empezar a comprenderlo y amarlo.

El Sistema L.I.B.R.E. Tus 5 pasos para volver a ti

01

ENTORNO: Limpieza y reducción del electrosmog

02

RITMOS: Sol, descanso y hormonas

03

ALIMENTACIÓN: Antiinflamatoria y femenina

04

AYUNO HORMONAL: Reprogramación adaptada a tu biología

05

SUPLEMENTACIÓN: Apoyo estratégico, no dependencia

¿CÓMO FUNCIONA EL PROGRAMA?

Durante 3 meses, vas a recorrer 5 pasos que reprograman tu cuerpo desde la raíz.

Cada paso trabaja un eje vital de tu salud:

Qué incluye el Programa L.I.B.R.E

¿No es un curso más. Es un acompañamiento real, personalizado y transformador.

01

ASESORÍAS PERSONALIZADAS

Cada mujer es distinta.
Trabajamos juntas en sesiones 1 a 1 por Zoom para adaptar el plan a tu realidad.

02

GUÍAS DESCARGABLES PRÁCTICAS

Protocolos simples y efectivos para aplicar desde el primer día: alimentación, ayuno, sueño, sol, detox digital, suplementos, etc.

03

ACOMPañAMIENTO CONSTANTE

No estás sola. Te acompaño en todo el proceso para resolver dudas, ajustar y sostenerte.

04

COMUNIDAD ÍNTIMA DE MUJERES L.I.B.R.E.

Espacio seguro, sin juicio, donde compartimos avances, aprendizajes y motivación real.

05

PLANES DE ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA ADAPTADOS A TI

No es un menú genérico.
Diseñamos lo que tu cuerpo necesita según tu edad, síntomas y objetivos.

06

ESTRATEGIAS DE BIOHACKING FEMENINO

Hacks simples y potentes para activar tu metabolismo, calmar tu mente y recuperar tu energía.

07

SUPLEMENTACIÓN ESTRATÉGICA

Te enseño a usar los suplementos correctos según tu etapa hormonal. Sin excesos. Sin confusión



CRISTINA PISCUHEALTH COACH



Inversión en ti: Programa L.I.B.R.E.

¿No es un curso más. Es un acompañamiento real, personalizado y transformador.

PRECIO DEL PROGRAMA

525€ (3 meses)

MODALIDADES DE PAGO:

- Pago único: con un descuento especial.
- Pago en 2 cuotas: al inicio y a mitad del programa.
- Pago en 3 cuotas mensuales: para mayor flexibilidad.

TESTIMONIOS

PAULA M. (31 AÑOS)



Por primera vez, no siento que estoy a dieta

"Por primera vez, no siento que estoy a dieta. Estoy comiendo rico, simple, con orden... ¡y mi cuerpo lo agradece! Perdí peso, sí, pero también gané calma. Y eso no tiene precio. Este programa es lo que toda mujer debería hacer al menos una vez en la vida."

LAURA R. (52 AÑOS, EN MENOPAUSIA)



Resultados visibles en pocos días

"Entré con miedo porque ya nada me funcionaba. Pensé que con mi tiroides y la menopausia no iba a cambiar nada... pero estaba equivocada. El MÉTODO LIBRE me ha devuelto las ganas de cuidarme. Ya no estoy inflamada, me siento ligera y feliz."

MARÍA G. (38 AÑOS)



He bajado 6 kilos

He probado todas las dietas. Todas. Y ninguna me había enseñado a escuchar mi cuerpo como este programa. He bajado 6 kilos, pero lo más importante: vuelvo a tener energía, duermo mejor y ya no vivo pensando en la comida. Gracias por devolverme la paz con mi cuerpo."

ANDREA P. (43 AÑOS, CON AUTOINMUNE)



He revertido mi artritis

Tengo Artritis, vivía con dolor cada día. Aquí encontré un programa que me ayudó a estabilizar mi enfermedad. Después de años sin energía, ahora me levanto con ganas, y he dejado de vivir hinchada, agotada y el dolor ha desaparecido."

GABRIELA (45 AÑOS)



Resultados visibles en pocos días

Desde los primeros días note resultados visibles. Gracias a su guía no solo me siento mejor, sino que bajado de peso en muy rápida en poco tiempo. Lo recomiendo con total confianza

MAGDA (55 AÑOS)



He aprendido a nutrir mi cuerpo

La metodología es realmente muy útil y sencilla. Se aprende a nutrir nuestro organismo, saber que se puede desaprender para volver a aprender. Recomiendo este plan 100%

👉 El 100% de tu salud está en tus elecciones diarias,
no en una pastilla.

Cuando vuelves a ti... eres L.I.B.R.E.

No naciste para vivir cansada, inflamada ni apagada.
Naciste para sentirte viva, ligera, plena y segura en tu piel.

