



**biohabits**  
MASTERMIND

# 5 PASOS

PARA SANAR TU  
RELACIÓN TÓXICA  
CON LOS  
*hábitos*

QUÉ ES

QUIÉN  
PUEDE  
HACERLO

5 PASOS  
PARA  
CAMBIAR  
TU VIDA

EN QUÉ  
CONSISTE

POSTULACIONES  
Y ENTREVISTAS

¿Eres la  
próxima

*Diva*  
**biohabits?**

## QUÉ ES

BioHabits es una metodología de alto impacto donde hacemos un recorrido de 5 pasos estratégicamente diseñados para lograr un objetivo principal:

*Sanar tu relación tóxica con los hábitos y mantener lo aprendido en el tiempo.*

## QUIÉN PUEDE HACERLO

Esta metodología nació para aquella mujer que:

- Presenta ansiedad en diversos momentos del día.
- Sucumbe a patrones antiguos de autosabotaje.
- No sabe que la ansiedad y la inflamación tienen un componente hormonal y otro bioquímico que deben atenderse en conjunto, y generalmente están asociados al déficit nutricional.
- No conoce el rol del sistema nervioso desregulado en su toma de decisiones y la ejecución de hábitos coherentes con su meta de salud y bienestar.
- Desconoce qué técnicas utilizar para potenciar su salud más allá de la alimentación y ejercicios.
- No sabe que hay un mejor nivel de rendimiento cognitivo.
- Tiene poca claridad de cómo sostener en el tiempo lo aprendido; no quiere perder la motivación que ganó desde el inicio del programa, sin sentir que debe hacer dieta por siempre.
- Desea fervientemente alcanzar su potencial y que su estado físico la acompañe.

*Así que, si eres mujer, mayor de 25 años, te identificas con al menos 3 características de la lista y tienes **DISPOSICIÓN** a hacer algo diferente, entonces BioHabits puede ser para ti.*

## 5 PASOS PARA CAMBIAR TU VIDA

Ya sabes lo que anhelas y quieres alcanzar, entonces... ¿cómo lograrlo?  
Para eso son estos 5 pasos que conforman la experiencia BioHabits:

PASO	TRANSFORMACIÓN
<b>Primer Paso:</b> Encontrar el origen PsicoEmocional de la relación tóxica con los hábitos.	Visualizar otro nivel de bienestar donde no hay toxicidad ni recaídas prolongadas sin origen aparente.
<b>Segundo Paso:</b> Serenar ambiente hormonal y bioquímico.	Sentir saciedad y serenidad a lo largo del día y mejorar la relación con la comida.
<b>Tercer Paso</b> Regular el sistema nervioso.	Reconocer los momentos de ansiedad y malestar desde una perspectiva aterrizada y práctica.
<b>Cuarto Paso</b> Anclaje de biohábitos.	Automaestría de la salud integral a través de diversos hábitos aplicables de forma simple y eficiente.
<b>Quinto Paso</b> Diseño del masterplan para una vida saludable por siempre.	Conocimiento de sus propios sistemas hormonales, Bioquímicos, psicoemocionales para entender que sus decisiones son en pro de su bienestar y no de la restricción ineficiente conocida anteriormente.

## EN QUÉ CONSISTE

Durante 6 semanas tendrás acceso a mis +13 años de experiencia como profesional de la salud y el bienestar.

Te comparto también mis vivencias personales para darte evidencia y ejemplos de cómo superar los obstáculos comunes que interfieren con la constancia de nuestros hábitos.

Obtendrás:

- 6 clases con cada uno de los pasos de la metodología (3 horas cada una, aprox).
- Tareas semanales de reflexión y fijación de la teoría.
- Actividades diarias de aplicación sencilla e inmediata.
- Cuaderno de tareas que se queda contigo para siempre.
- Sesiones de preguntas y respuestas en vivo.
- Grabación de todo el material hasta 2 semanas después de terminadas las clases.
- Cuaderno de contacto con todas tus compañeras de edición.
- Comunidad privada para notificaciones, recordatorios e inmersión constante.

Todo con la idea de darte conocimiento certero y predigerido; y, sobre todo, enseñarte a APLICARLO acompañándote en el proceso cada día.

## POSTULACIONES Y ENTREVISTAS

Ya que viste la metodología y todo lo que vas a obtener durante este mastermind, podrás entender la decisión de ser tan rigurosos con el proceso de selección.

Y es que por más que yo quiera repartir este conocimiento a todas las mujeres del planeta entero, no todas están listas para recibirlo.

Además, BioHabits es una comunidad exclusiva, privada y pequeña porque me dedico con todo lo que tengo a cada participante y porque tocamos temas sensibles para todas. La intimidad y privacidad es lo más sagrado para mí en este espacio y es lo que procuro mantener durante cada edición.

¿CREES SER LA PRÓXIMA DIVA BIOHABITS?

Llena el formulario de este enlace y espera ser contactada para tu entrevista.

**FORMULARIO DE POSTULACIÓN AQUÍ**

Allí aparte de entrevistarte, podrás aclarar tus dudas técnicas y administrativas sobre BH.

Nos vemos del otro lado,  
Aili.

