

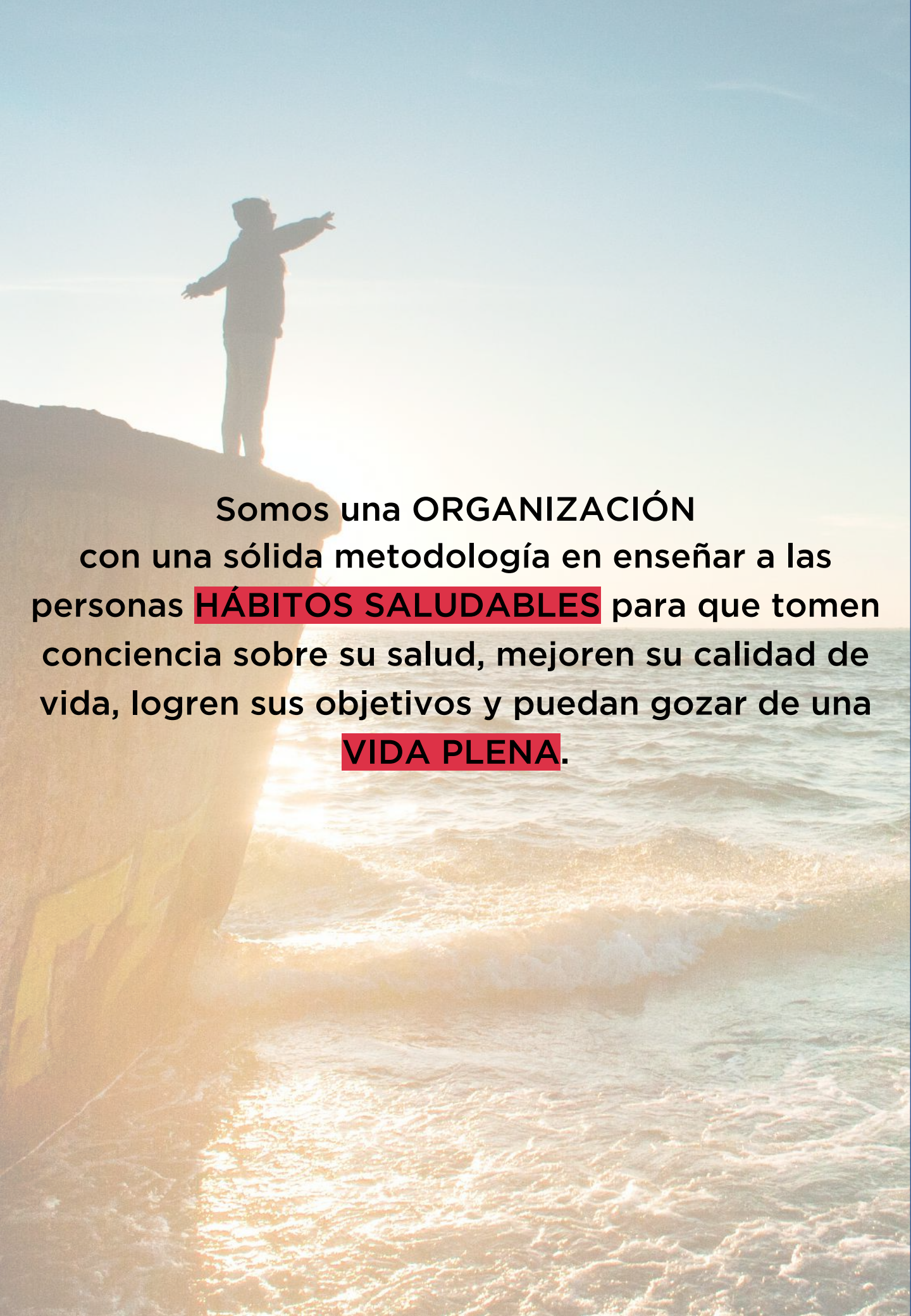
**Simple & Real**

— NIVEL 1 —

**PROGRAMA SALUDABLE**

**NUEVOS HÁBITOS**

**[www.simpleyreal.com](http://www.simpleyreal.com)**



Somos una ORGANIZACIÓN  
con una sólida metodología en enseñar a las  
personas **HÁBITOS SALUDABLES** para que tomen  
conciencia sobre su salud, mejoren su calidad de  
vida, logren sus objetivos y puedan gozar de una  
**VIDA PLENA.**

# NUESTROS PILARES PARA LA SALUD INTEGRAL

01



## NUTRICIÓN

Comida Real, saludable y sin alimentos ultraprocesados

02



## ACTIVIDAD FÍSICA

Estar en movimiento / Práctica de ejercicio físico

03



## EMOCIONES

Cultivar el intelecto y liberación de la mente

04



## RELACIONES

Alimentar tus relaciones interpersonales



# ¿EN QUÉ CONSISTE?

## Aprender sobre alimentación

- Comidas saludables
- Cuándo debo comer
- Ayunos intermitentes

## Aprender sobre actividad física

- Entrenamiento funcional
- Entrenamiento en ayunos
- Mejorar el combustible

## Aprender sobre emociones

- Bajar niveles de stress
- Descanso
- Técnicas de relajación
- Cultivar el intelecto

## Aprender sobre relaciones

- La percepción y la conciencia
- Resiliencia
- Mejorar las relaciones interpersonales

# ¿PARA QUIÉN ES EL PROGRAMA?

Está creado para todas las personas que buscan:



## BAJAR DE PESO

Enseñamos hábitos saludables para que puedas bajar de peso comiendo comida real, sin harinas, sin azúcares agregados y evitando los alimentos ultra procesados. No te ofrecemos una dieta estricta, ni calórica sino hábitos reales.



## TRATAR ENFERMEDADES CRÓNICAS

Acompañamos y ayudamos a las personas en su tratamiento de enfermedades crónicas tales como diabetes, cáncer, hipertensión, dermatitis, tiroides, y otras.



## PREVENIR ENFERMEDADES

Contamos cuáles son las causas raíces de las pandemias actuales y enseñamos a prevenirlas mediante el cambio de hábitos.



## BAJAR EL NIVEL DE ESTRÉS

Explicamos como afecta a la salud de las personas y enseñamos técnicas para poder bajar sus niveles en la vida cotidiana.



## MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO

A través de hábitos saludables enseñamos a romper barreras para alcanzar la máxima potencia física, superar límites y optimizar el rendimiento.



## MEJORAR ESTILO DE VIDA

Con nuestro programa, reducimos la inflamación a nivel general, mejoran las defensas del cuerpo y mejora el aspecto de la piel.

# DETALLE DEL PROGRAMA

## Módulo 1

Técnica Wellness. Cómo generar hábitos de vida saludables, logrando una alimentación equilibrada, practicando ejercicios físicos, cultivando tu intelecto y tu mente.

Enfermedades. Cuáles son las causas de las enfermedades que afectan nuestra salud.

Plan de desintoxicación, qué alimentos comer, la nueva pirámide saludable y mindfulness.

## Módulo 2

Alimentación. La base de la medicina. Intestino: el segundo cerebro.

Inflamación. La base de todas las enfermedades. Reducir el riesgo de las enfermedades como diabetes, hipertensión arterial y cáncer.

## Módulo 3

La mente. El subconsciente/consiente. Tóxicos internos. Manejo de emociones  
Cómo cambiar los hábitos y bajar el stress.

Actividad física. Beneficios. Cómo mejorar tu rendimiento.

Los objetivos. Tus metas. ¿Cómo alcanzarlas? Tolerancia al fracaso. Cambio de enfoque.

## Módulo 4

Enfermedades Sociales. Tu nutrición habitual. El problema del azúcar y el marketing.  
Influencia en la salud de los niños.

Técnicas de meditación. Cómo apagar tu cerebro.

# NUESTRO EQUIPO



**Dr. MAURICIO  
ACEVEDO MIÑO**

MÉDICO CARDIOLOGO

Especialista en hipertensión  
arterial. Posgrado en  
EcoDoppler Vascular



**Dra. SUSANA  
ALBA AAB**

MÉDICA CLÍNICA

Especialista en Clínica  
Médica y Terapia Intensiva.  
Postgrado en neurología y  
EcoDoppler Vascular



**LEANDRO  
GIOMPRINI**

MBA

Especialista en estrategia y  
dirección de empresas.

# SEMINARIO ONLINE

Programa:

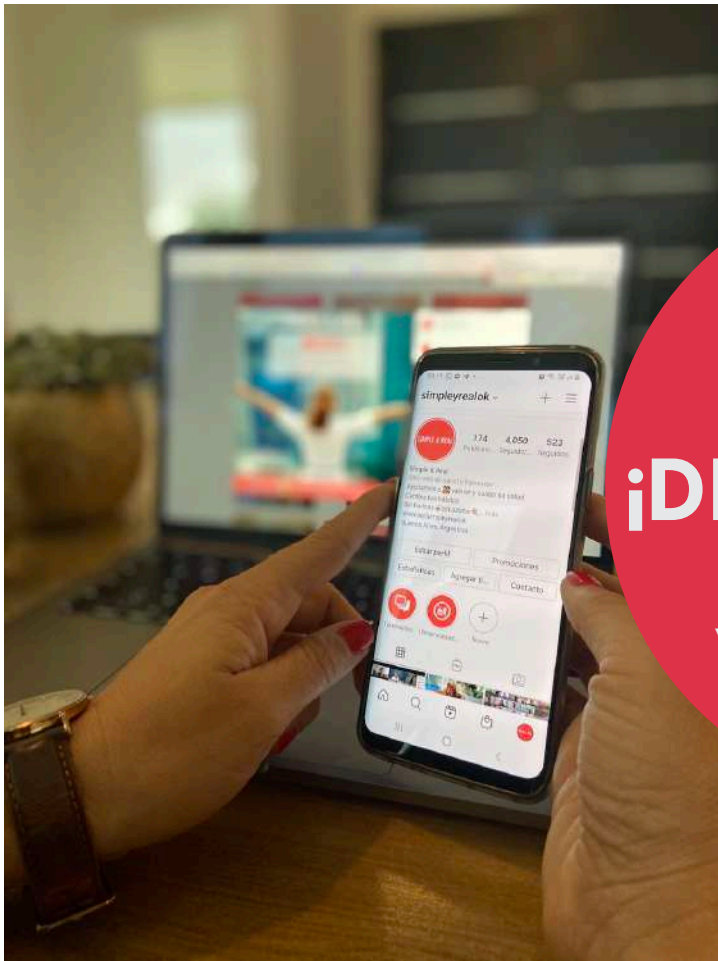
Duración 1 Mes

2 Sesiones teóricas vía Zoom (6hs)

1 Mes de seguimiento práctico via Whatsapp

Más de 30 videos grabados para vos

Y mucho más



**¡DESCUENTOS!**

Consulta en  
[www.simpleyreal.com](http://www.simpleyreal.com)



# ALGUNOS TESTIMONIOS

**“Ha sido un año fantástico tanto en lo deportivo como personal, he notado cambios de salud muy importantes” |Eduardo, Colón.**

**“Te encuentras bien, duermes mejor, encuentras nuevas energías para hacer cosas, y sobretodo miras la alimentación de otro punto de vista completamente diferente” |Alberto - Madrid.**

**“Uno de los resultados obtenidos luego de aplicar lo transmitido por Mauricio en el taller fue ver como mi hija superó una dermatitis atópica que por años había sido tratada con medicamento tradicionales sin resultados.” |Wilmer, Bogotá.**

**“Lo primero que hicimos fue eliminar harinas, bajar nivel de azúcar y sal, eso me facilito primero mejorar mi salud intestinal, además me deshinche y comencé a sentirme mucho mas ágil” |Pablo, Entre ríos.**

# Simple & Real

---



[www.simpleyreal.com](http://www.simpleyreal.com)



[@simpleyrealok/](https://www.instagram.com/simpleyrealok/)



[facebook.com/simpleyrealok/](https://www.facebook.com/simpleyrealok/)



[leandrogiomprini@simpleyreal.com](mailto:leandrogiomprini@simpleyreal.com)



<http://www.youtube.com/c/SimpleRealok>



[\(+54\) 3513 427597](tel:+543513427597)

