



# ADELGAZAR EL CUERPO

A PARTIR CAMBIO EN LA CONCIENCIA

---

LIC. NATALIA BOSCH ESTRADA

El sobrepeso y la obesidad es uno de los factores de riesgo para la salud más preocupantes en la actualidad, sin embargo el grave problema es que la solución se ha centrado en el modelo restrictivo dietante, que cuando el exceso de control y la restricción de placer, no pueden ser sostenidos por la voluntad, se desvanecen las fuerzas y termina en frustración, compulsión y recuperación del peso.

# HACER DIETA ENGORDA

Todo empieza en tu conciencia. Todo lo que sucede en tu vida, y todo lo que ocurre en tu cuerpo, empieza con algo que sucede en tu conciencia.

Todo lo que piensas, sientes, ves, oyes, degustas, incluso lo que hueles impacta en tu conciencia, crea tu vida y tu cuerpo.

Toda información que hemos impreso a través de patrones, creencias, valores, vivencias, esta asociada a un significado que crea emociones, los cuales serán positivos cuando hayan sido buenos y serán negativos cuando hayan sido dolorosos.

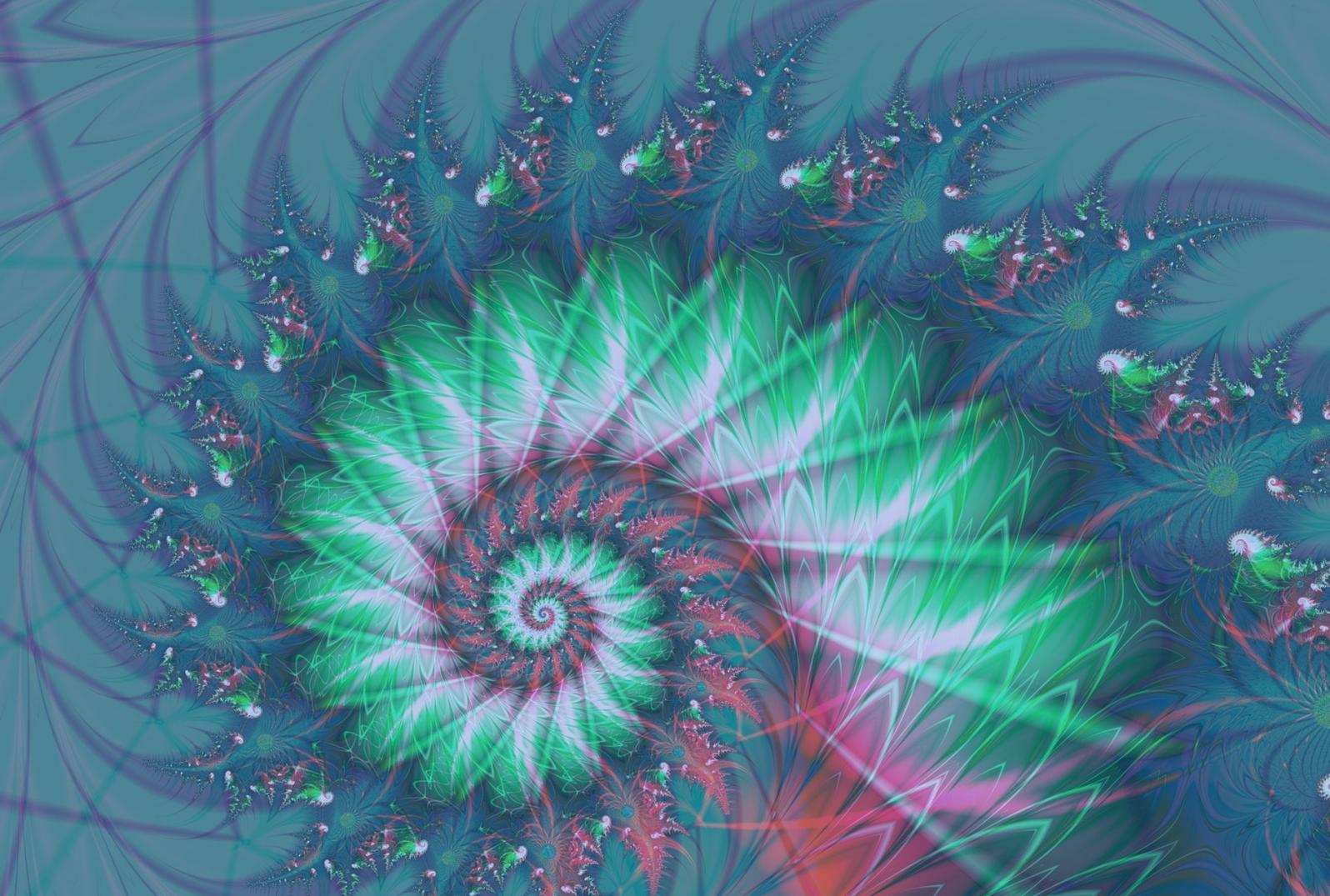
Tu conciencia, es la **EXPERIENCIA DEL SER**, la energía de la vida que comunica cada capítulo que atraviesas en esta experiencia física..



Un cambio en la conciencia, nos conduce a un cambio en la energía de tu vida, y eso se plasma inmediatamente en tu cuerpo.

# TU CUERPO ES EL ESPEJO DE TU VIDA

**SI CAMBIAS TUS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES,  
EL DESCENSO DE PESO SERA CONSECUENCIA  
DIRECTA DE UN CAMBIO DE CONCIENCIA**



# ES NECESARIO CAMBIAR EL PARADIGMA

**ES NECESARIO TRANSFORMAR LOS CRISTALES A TRAVÉS DE  
LOS CUALES VEMOS EL MUNDO Y EL SOBREPESO**

Cambiar el modo de pensar, comprender, sentir y hacer.  
Es resolver el problema utilizando todas las potencias del SER:  
Es revisar creencias limitantes que nos condicionan,  
Es implantar en el consciente y subconsciente nuevos hábitos.  
Es comprender programas biológicos ancestrales.

El modelo de AFUERA HACIA ADENTRO genera personas infelices que se sienten sacrificadas, sosteniendo con tensión hábitos ajenos, que cuando la “motivación extra” se desvanece para sostenerlos, aumenta profundamente la experiencia de frustración, inseguridad, pérdida de la estima, confianza y aumento de peso

# DE ADENTRO HACIA AFUERA

Es un proceso de crecimiento, no la búsqueda de un resultado inmediato, no es avalar la ilusión de cambios transitorios, es trabajar en lo más profundo, en aquellos patrones enquistados que gobiernan nuestra vida; en un espiral ascendente de crecimiento que conduce a formas progresivamente superiores de independencia responsable



Trabajar de ADEUTRO HACIA AFUERA consiste en la utilizacion  
de todas las potencialidades del SER

# CUERPO VEHICULO MENTE HERRAMIENTA ALMA EXPERIENCIA

Tomar conciencia que el modelo dietante engorda  
Reconocer creencias que gobiernan nuestra vida  
Aceptar memoria biologica que aseguro supervivencia  
Tomar la desicion de CAMBIAR  
Abandonar lo viejo  
Soñar lo nuevo y alinearnos con ese proposito vida  
Crear nuevas conexiones neuronales  
Circuitos creativos de nueva realidad  
Implantar inconciente habitos saludables



**NUEVAS CONEXIONES- NUEVOS PENSAMIENTOS -  
NUEVAS EMOCIONES - NUEVA VIDA - NUEVO CUERPO**

# PRINCIPALES HERRAMIENTAS

HIPNOSIS  
BANDA GASTRICA VIRTUAL  
EDUCACION ALIMENTARIA  
AYURVEDA  
ATENCION PLENA





# HIPNOSIS

Se implanta BANDA GÁSTRICA VIRTUAL<sup>®</sup> haciendo que nuestra mente, se satisfaga con mucho menos, tal y como sucedería si hubiéramos reducido el estómago a menos de la mitad de su volumen.

Se implantan en el inconsciente consignas de alimentación para generar nuevas conexiones neurológicas, y diferentes a las instaladas a temprana edad.

Se entregan grabaciones de rehipnosis para ser escuchadas diariamente, y de esa manera logramos que el efecto se incremente con el paso de los días en lugar de disminuir.

Liberamos nuestra mente de luchar contra la comida, para poder abandonar el modelo dietante y recuperar la libertad perdida.



# EDUCACION ALIMENTARIA

Mas allá del peso, aprender a comer es un compromiso con la vida.  
Cada alimento que ingerimos es vehículo de información que  
construye nuestro cuerpo / mente.

Para autogestionar la salud es necesario tener  
Alimentación fisiológica

Combinar correctamente los alimentos

Hacer ayunos o reposos digestivos para depurar cuerpo

Ampliar la ingesta con alimentos no tradicionales

Incluir los seis sabores en la comida

Priorizar alimentos vivos

Tener correcta hidratación

Incorporar rutinas diarias y estacionales

Incorporar recetas de lácteos vegetales, cereales, legumbres, jugos,  
clorofila, bebidas fermentadas

Utilizar hierbas y especias



# AYURVEDA

Es la "Ciencia o el Conocimiento de la vida", busca conservar la Salud en personas sanas y obtenerla en los enfermos para poder cumplir el propósito de nuestra existencia,

## **DESCUBRIR LA REALIDAD INTERNA.**

Se basa en la teoría de los cinco elementos, espacio, aire, fuego, agua y tierra y en la combinación de los mismos para crear las fuerzas vitales de Vata, Pitta y Kapha.

Es necesario conocer nuestra individualidad, las cualidades de nuestra matriz cuántica, para comprender nuestras tendencias físicas, mentales, emocionales, tanto en equilibrio como en desequilibrio, para afinar la lupa en la observación y autogestión de nuestra salud.

Aprender a mirar el mundo desde su campo sutil, el campo estructurador de las formas, los cuantos de energía u ondas vibratorias que subyacen del mundo manifiesto.



# ATENCIÓN PLENA

Es la práctica de la atención consciente en la alimentación, para que el acto de comer se transforme en sagrado.

Es redescubrirnos en lo que nos ocurre por DENTRO (pensamientos, emociones, sensaciones, etc) y por FUERA (entorno), es conocernos, en cada cosa que hacemos.

Es encontrar el camino alimentario de la propia existencia, soltar los hábitos aprendidos y re aprender sabores, texturas, aromas, combinaciones, cantidades, etc

Es imprimir en cada una de mis células mi presencia, mi evolución, siendo no solo espejo de creencias sino artista de mi destino.

Es despertar los sentidos y abrirnos a la vida

Es estar vivo, ser consciente, disfrutar cada comida y sus consecuencias

# QUIEN SOY



Mi nombre es Natalia Bosch Estrada, soy Lic, en Nutricion, he hecho postgrados universitarios en Fitoteparia, Ayurveda con practicas hospitalarias en India, Medicina Naturista, Tecnicas Depuracion Corporal, Tecnicas Hipnosis para bajar de peso, etc.

Mi misión es ayudarte a cambiar desde adentro hacia afuera, es acompañarte a que te encuentres con vos misma, con tus creencias limitantes y habilitantes, con tus pensamientos, emociones, tu cuerpo, y memoria biologica impresa en tus celulas.

ES GENERAR UN CAMBIO PROFUNDO EN LA  
CONCIENCIA, QUE SE TRADUZCA EN EL CUERPO

Solo cuando puedas encontrarte con el proposito de tu alma y sus procesos, descubriras tu motivacion para vivir..... y ahi vas a recuperar no solo tu peso perfecto, sino belleza y luz en tu alma.

