GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Una nutrición equilibrada con un curso online a medida

Actualidad Empresarial | 08/05/2024 | 00:00

Para quienes buscan llevar una vida más saludable y en forma, la alimentación juega un papel crucial. Partiendo de esta premisa, Mel, una alemana con sólidos conocimientos teóricos y experiencia práctica, ha desarrollado un curso que tiene como objetivo ayudar a las personas a transformar sus hábitos y mejorar su bienestar general. Se trata de “Transforma tus hábitos alimenticios online con Mel”, disponible en 3eye. Se ha convertido en una herramienta valiosa para aquellos que desean cuidar su cuerpo y mente a través de una alimentación equilibrada.

Curso online para adoptar hábitos alimenticios saludables

La calidad de los alimentos consumidos, la cantidad de comida ingerida y los hábitos alimentarios tienen un impacto significativo en la salud. Una nutrición equilibrada no solo ayuda a mantener un peso saludable, sino que también influye en la energía, estado de ánimo y vitalidad. Consciente de esto, Mel ha diseñado su curso para guiar a las personas en el proceso de adoptar hábitos alimenticios más saludables y sostenibles a lo largo del tiempo.

“Transforma tus hábitos alimenticios online con Mel” consta de 32 sesiones semanales de una hora cada una, donde un máximo de cuatro participantes tienen la oportunidad de trabajar directamente con Mel. Durante la primera mitad de cada sesión, se abordan diferentes temas y aspectos clave relacionados con la alimentación y la salud. Posteriormente, se reserva tiempo para preguntas y respuestas, lo que permite a los participantes recibir un apoyo personalizado y específico según sus necesidades.

Personalización y atención individualizada, en tres idiomas

Una característica destacada de este curso disponible en 3eye es que los participantes tienen la opción de personalizarlo de acuerdo a sus objetivos individuales. Mel fomenta un enfoque WinWin, donde se busca encontrar soluciones beneficiosas tanto para el cuerpo como para la mente de cada persona. Esta personalización y atención individualizada hacen que el curso sea altamente efectivo y adecuado para todos los participantes, independientemente de su nivel de conocimiento previo sobre nutrición.

Por otro lado, ofrece la flexibilidad de ser impartido en alemán, inglés o español, lo que lo hace accesible para un público diverso en todo el mundo. El precio de una sesión individual de 60 minutos es de 100 euros, y al completar las 32 sesiones, el coste total del curso sería de 3.200 euros. Aunque pueda parecer una inversión significativa, muchos participantes han encontrado que el valor y los beneficios que obtienen de este curso son invaluables en términos de salud y bienestar a largo plazo.

En conclusión, el curso «Transforma tus hábitos alimenticios online con Mel», disponible en 3eye, es una oportunidad única para quienes desean mejorar su salud a través de una alimentación consciente y equilibrada. Con la guía experta de Mel y un enfoque personalizado, los participantes pueden iniciar un viaje transformador hacia una vida más saludable y plena.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/237497-una-nutricion-equilibrada-con-un-curso-online-a-medida.htm