

**bio.md**

I'm Jasmin Klaus, and I help you transform your relationship with food into a balanced lifestyle that supports your demanding work and active passions. Welcome to Your Well-Being Transformation I am Jasmin Klaus, your guide on the path to a balanced, healthy and energised life. With over 20 years of experience in the travel and hospitality industry, I have learned what it means to maintain well-being in the midst of demanding schedules and high performance environments. As an active athlete and passionate surfer, I fully understand the challenge of balancing health with work, passions and the fast pace of everyday life. As a WILDFIT® Certified Coach, my approach is holistic and deeply personalised. It's not just about changing what you eat, but about transforming your relationship with food, body and energy. Together, we will work from conscious nutrition towards greater resilience, food freedom and sustainable vitality. My career includes key roles as a Customer Experience Manager and Assistant Manager in prestigious hotels, where I led service excellence and process improvement initiatives. This experience gave me a holistic view of how to create transformational experiences also in the field of coaching. I have been recognised with international certifications such as ISO 14001, EMAS and Travelife, and have led teams that have won TUI Service Awards. I integrate emotional intelligence and neuro-linguistic programming (NLP) tools to help you generate deep and sustainable changes. And because I communicate in German, English and Spanish, I accompany you without barriers, wherever you are. Outside my professional activities, I am inspired by nature, sport, creativity and philosophy. I live in constant personal exploration, and this energy is reflected in every process I accompany. I invite you to rediscover your health, transform your well-being and unleash your full potential. You are one step away from a fuller life, with more energy and purpose. Let's start this journey together?

## QUE o quien es SOUL OCEAN

---

"My well-being is contagious"

### At SOUL OCEAN – *Health & Wellness*

, we believe that well-being is so much more than a physical state: it's a wave of positive energy that transforms lives and ripples out to those around us.

My well-being is contagious

, and with that energy, I inspire others to take action and prioritize themselves through deep self-care.

### SOUL OCEAN – *Health & Wellness*

MY BEST VERSION

ME TIME

NOURISH YOUR BODY + MIND + SOUL

### SOUL OCEAN – *Health & Wellness*

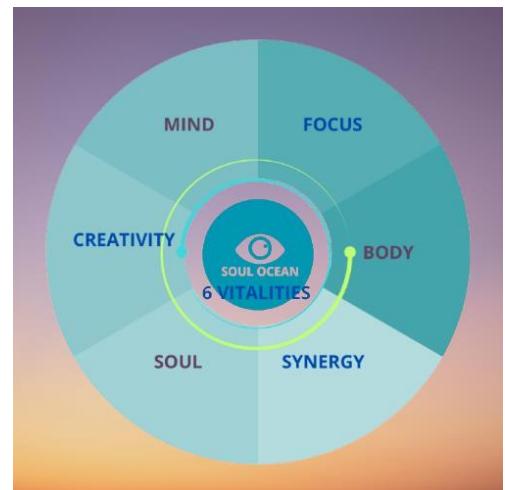
#### FOCUS + CREATIVITY + SYNERGY

We are building a vibrant community of active souls — athletes, professionals, and people deeply committed to their vitality — who are reclaiming their energy, confidence, and clarity through a conscious relationship with food, the body, and the mind.

From my base in the Canary Islands , I guide individuals who want to bring health, clarity, and balance into their daily lives, through coaching sessions, workshops, and transformative wellness experiences.

**SOUL OCEAN – *Health & Wellness*** is more than a business: it's a movement rooted in authenticity, connection, and an energy that spreads.

Together, we are redefining what it means to live with strength, purpose, and radiant health.



## **Trabaja Conmigo**

Programas diseñados para reconectar con tu salud desde dentro, recuperar tu poder personal y crear un estilo de vida que funcione para ti.

---

### **Autovaloración y el Poder del Autocuidado**

#### **Recupera tu relación contigo misma.**

Este programa está diseñado para ayudarte a fortalecer tu autoestima y priorizar el autocuidado como parte esencial de tu día a día. A través de ejercicios personalizados, desarrollarás mayor autoconfianza, conciencia emocional y hábitos que nutren tu bienestar. Con estrategias concretas y apoyo continuo, transformarás el autocuidado en una práctica diaria y poderosa para tu crecimiento personal.

---

### **Comprendiendo el Impacto del Estrés**

#### **Tu salud no tiene que pagar el precio de tu productividad.**

Sabemos que el estrés crónico puede afectar profundamente tu energía, digestión, sueño y claridad mental. En este programa te ayudamos a identificar los factores de estrés específicos que están afectando tu bienestar y a implementar estrategias prácticas para gestionarlos con inteligencia. Recibirás herramientas personalizadas que te permitirán recuperar el equilibrio, mejorar tu salud y vivir con más calma y enfoque.

---

### **Romper Patrones Familiares y Establecer Límites Saludables**

#### **Tu historia no determina tu destino.**

¿Sientes que repites patrones familiares que te limitan? Este programa te guía para identificar y liberar patrones heredados que ya no te sirven. Aprenderás a establecer límites claros y amorosos tanto en tu entorno personal como profesional, mejorando tu bienestar emocional y tus relaciones. Con técnicas paso a paso y acompañamiento cercano, lograrás una transformación duradera desde tu autenticidad.

---

### **Crear y Mantener Rutinas Diarias Sostenibles**

#### **Rutinas que se adaptan a ti, no al revés.**

Si tu agenda cambia constantemente o te cuesta mantener hábitos estables, este programa es para ti. Diseñamos contigo rutinas realistas y flexibles que se alinean con tu estilo de vida. Con pasos accionables y un enfoque personalizado, transformarás el caos en claridad, y tus rutinas se convertirán en anclas de bienestar, productividad y balance verdadero.

---

### **¿Cuál es tu siguiente paso?**

Cada programa está diseñado para ofrecerte estructura, claridad y resultados sostenibles, con el acompañamiento dinámico y humano que te mereces.

 **Agenda una llamada conmigo y descubre cuál es el enfoque que más se adapta a ti.**



# Programas & Servicios

## Elige el camino que mejor se adapta a ti

Desde un reinicio nutricional hasta una transformación completa cuerpo-mente-alma. Todos mis programas están diseñados para acompañarte con estructura, empatía y resultados sostenibles.

---

### FOOD FREEDOM – Vuelve a tu origen natural

**Duración:** 6 sesiones online | **Formato:** coaching grupal o individual

**Ideal para:** personas que quieren liberarse del ciclo de dietas y reconectar con su alimentación desde cero.

¿Sientes que vives atrapad@ en un bucle de dietas, antojos y culpa? **FOOD FREEDOM** es un programa de reinicio profundo para ayudarte a entender tu relación con la comida y recuperar el control sin restricciones ni normas absurdas.

- Reprogramación de hábitos alimenticios
- Educación nutricional basada en ciencia y conciencia
- Reconexión con tu cuerpo y señales naturales de hambre y saciedad
- Apoyo continuo para sostener el cambio

*"No es otra dieta. Es libertad real con la comida."*

---

### WILDFIT® 90 D Challenge – ¡Reinicia tu cuerpo, reinicia tu vida – Vuelve a tu ORIGEN!

**Duración:** 90 días | **Formato:** coaching online con grupo y apoyo 1:1

**Ideal para:** personas que desean transformar su alimentación, perder/ganar peso o maximizar rendimiento físico.

WILDFIT no es una dieta. Es una **metodología de transformación** que reprograma tu relación con la comida, cambia tu mentalidad y te reconecta con una forma natural y energética de alimentarte.

- ◆ Más de 12 vídeos educativos con Eric Edmeades Founder de WILDFIT
- ◆ Diario de progreso + herramientas online
- ◆ Comunidad de apoyo y acompañamiento diario
- ◆ eBook "Living WILDFIT" para sostener el cambio

Aprende a dejar atrás los antojos, ganar energía y volver a sentirte tú.

#### **WILDFIT® 90 D Challenge:**

#### **Reinicia tu cuerpo. Reinicia tu vida.**

Descubre un programa de transformación de 90 días que te enseña a **alimentarte como la naturaleza indica** y a crear un estilo de vida saludable, sostenible y adaptado a ti. WILDFIT Challenge no es una dieta más, es una metodología que cambia tu relación con la comida para siempre.

### **¿Para quién es?**

Personas que quieren soltar, ganar o mantener peso.

Atletas que buscan máximo rendimiento.

Cualquiera que quiera vivir con más energía, vitalidad y salud a largo plazo.

### **¿Qué aprenderás?**

Entrenar tu mente para dejar de desear alimentos procesados y antojos poco saludables.

Comer alimentos que realmente nutren y energizan tu cuerpo.

Entender la conexión ancestral con la alimentación basada en la naturaleza y tu bienestar.

### **¿Qué incluye?**

Más de una docena de videos fáciles y prácticos con el fundador Eric Edmeades.

Herramientas de seguimiento y un diario en línea para medir tu progreso.

Inspiración diaria y acceso a una comunidad de apoyo.

Respuestas a preguntas frecuentes para despejar dudas.

El eBook “Living WILDFIT” con tu hoja de ruta para mantener el cambio.

### **¿Por qué funciona?**

Porque no se trata de restricciones, sino de educación, motivación y acompañamiento con un coach certificado que te guía paso a paso. Di adiós a “algún día” y da la bienvenida a una vida plena y saludable desde hoy.

---

## RADIANT balance | Young SOULS

**Duración:** 8 semanas | **Formato:** programa integral online

**Ideal para:** personas que desean reconectar con su brillo interior y priorizarse.

Este programa une **nutrición, meditación y movimiento consciente** para ayudarte a mejorar tu energía, equilibrio emocional y hábitos diarios.

### Lo que lograrás:

- Más claridad mental y energía constante
- Salud cardiovascular y equilibrio hormonal
- Hábitos sostenibles y organización personal
- Límites sanos y autovaloración

Te acompaña paso a paso con sesiones personalizadas y prácticas simples, sin necesidad de equipo especial ni complicaciones.

---

## Coaching 1:1 – Transformación personalizada

### **Duración y formato adaptados a ti**

**Ideal para:** quienes desean un acompañamiento totalmente personalizado en su camino de salud y bienestar.

Si estás buscando una guía individual para mejorar tu alimentación, bajar el estrés, recuperar tu energía y construir hábitos duraderos, este proceso 1:1 es para ti.

-  Acompañamiento cercano, enfocado en tu ritmo y necesidades reales
-  Plan de sesiones adaptado a tu agenda
- Enfoque integral cuerpo – mente – emociones

 *Sesiones disponibles en español, inglés o alemán.*

---

 **¿No sabes por dónde empezar?**

Agenda una llamada gratuita y te ayudo a elegir el programa que mejor se adapta a ti.

---

CALENDLY:

## TESTIMONIOS

I've rediscovered myself through better organization and increased awareness. This program goes beyond typical nutritional advice, helping me see through the everyday masks society wears and focusing on what truly matters.

### JUAN

Me he vuelto a encontrar a mí mismo gracias a una mejor organización y una mayor conciencia. Este programa va más allá de los típicos consejos nutricionales, ayudándome a ver más allá de las máscaras que la sociedad lleva a diario y centrándome en lo que realmente importa.

---

This transformation is not only physical, it is also emotional, giving me a new confidence in myself and my healthy lifestyle. I highly recommend Wildfit to anyone looking for real and sustainable change.

### INMA

Esta transformación no solo es física, sino también emocional, ya que me ha dado una nueva confianza en mí misma y en mi estilo de vida saludable. Recomiendo encarecidamente Wildfit a cualquiera que busque un cambio real y sostenible.

---

Embarking on the Wildfit journey was like enrolling in a university for wellness. I approached each week as a learning opportunity, deeply understanding the reasons and methods behind preparing nourishing meals. This educational foundation not only transformed my diet but also helped me eliminate sweet cravings and manage my weight effectively.

### JERSON

Iniciar el viaje con Wildfit fue como matricularme en una universidad del bienestar. Cada semana fue una oportunidad de aprendizaje, en la que comprendí profundamente las razones y los métodos que hay detrás de la preparación de comidas nutritivas. Esta base educativa no solo transformó mi dieta, sino que también me ayudó a eliminar los antojos de dulces y a controlar mi peso de forma eficaz.

### JERSON

---

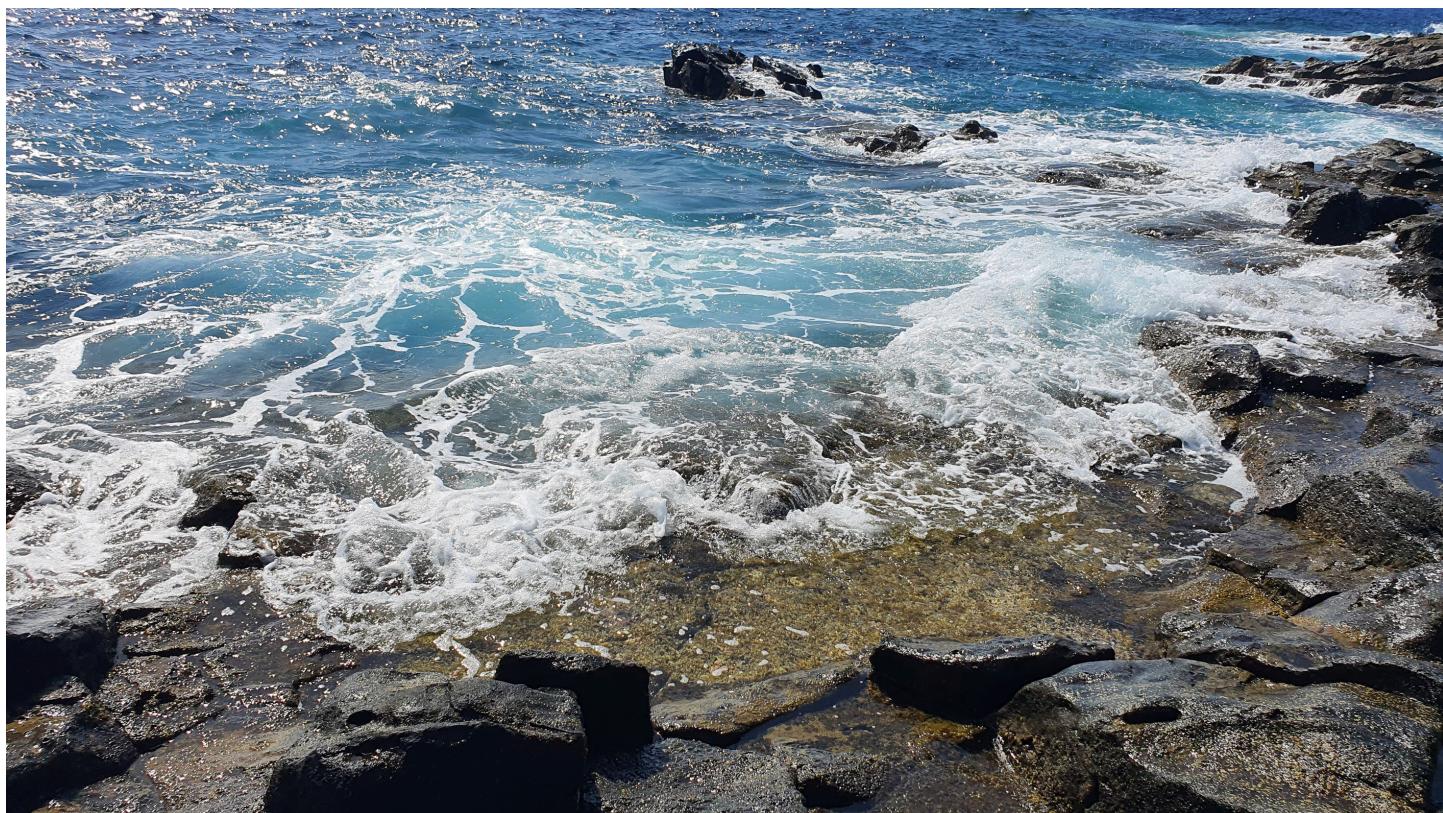


**Reinicia tu cuerpo.**

**Reinicia tu VIDA.**

**Aliméntate como la naturaleza indica.**

WILDFIT gira en torno a un enfoque directo en la creación y el mantenimiento de un estilo de vida que mejor se adapte a ti y a tu futuro. Es un programa diseñado para no reprocharte tus elecciones, sino para educarte hasta el punto de que nunca vuelvas a perder de vista tu salud y bienestar, y como resultado desarrollar una relación totalmente nueva con la alimentación.



**Di Adiós a Algun Día  
y hola a WILDFIT para hoy**

Se trata de una metodología alimentaria que funciona para personas que quieren soltar peso, ganar o mantener el peso, los atletas que buscan el máximo rendimiento, o realmente, cualquiera que quiera vivir más tiempo y con mayor vitalidad. WILDFIT 90 te enseñará a entrenar tu cerebro para que para que deje de querer alimentos que no son buenos para ti, y empiece alimentos que realmente te nutren y te dan energía. Mirando atrás en el tiempo y analizando cómo los animales animales que nos precedieron, WILDFIT cree que lo mismo para los seres humanos. Cada animal de la Tierra tiene su propia dieta, una forma forma de comer que hace posible que ese animal funcione lo mejor posible... Y aquí en WILDFIT, creemos que así es como los humanos alcanzan su máximo rendimiento.



## Testimonio



"Iniciar el viaje con WILDFIT fue como matricularse en una universidad para el bienestar. Me planteé cada semana como una oportunidad de aprendizaje, comprendiendo en profundidad las razones y los métodos que hay detrás de la preparación de comidas nutritivas. Esta base educativa no sólo transformó mi dieta, sino que también me ayudó a eliminar los antojos de dulces y a controlar mi peso con eficacia." - Jerson, Tenerife

# **No permitas que la industria alimentaria te engañe para que pienses que la vida tiene que ser así**

Desde que eras niño, es probable que cualquier celebración de la vida haya implicado comida, mucha comida (incluso en los malos tiempos, hay abundantes cantidades de productos horneados o guisos). Así que, ¿Quién puede culparte por el estado de ánimo en el que te encuentras actualmente?

Nadie puede culparte, pero sí podemos culpar a la toxicidad de la industria alimentaria.

Esto es lo que décadas de marketing alimentario han hecho al mundo.

Esta forma de pensar hace que los humanos se sientan indefensos ante la comida; le da a la comida el poder de definir y controlar nuestras vidas emocionales y físicas.

¿Y te has dado cuenta de que casi todos los mensajes de marketing alimentario apuntan a los alimentos altamente procesados que están haciendo que la gente se enferme, tenga sobrepeso y esté nutrida?

Que hacen que la gente enferme, tenga sobrepeso y carezca de nutrición?

¿No te enfada y te entristece al mismo tiempo leer esto? Si estás harto de este enfoque retrógrado alimentación, estás en el lugar adecuado.

La comida es nuestra mejor medicina, pero muchos de nosotros ignoramos o maltratamos este rico recurso.

## **¿QUIERES SABER MÁS? CONTACTA CON TU COACH.**

## **¿En qué consiste WILDFIT 90?**

WILDFIT 90 es un programa de salud transformador que te enseña a cambiar permanentemente tu forma de pensar sobre la comida y lo que comes.

Se trata de una metodología alimentaria que funciona para personas que quieren soltar peso, ganarlo o mantenerlo.

Atletas que buscan el máximo rendimiento, o realmente, cualquier persona que quiera vivir más tiempo y con mayor vitalidad.

Esta experiencia de 90 días te enseñará cómo entrenar a tu cerebro para que deje de desear alimentos que no son buenos para ti, y para que

Alimentos que realmente te nutren y te dan energía.

**Te irás aprendiendo:**

- Cómo trabajar con los 6 Hambre humanos para poder interpretar correctamente los antojos (¡porque tu cuerpo no quiere helado entero).
- Cómo comer en sintonía con las 4 estaciones alimentarias naturales del ser humano
- Qué alimentos le indican exactamente al cuerpo que entre en primavera (la estación en la que se quema la grasa)
- Técnicas comprobadas de mentalidad y comportamiento para asegurarte de que NUNCA más te sientas impotente ante la comida
- Cómo acceder a tu intuición (en lugar de a la fuerza de voluntad) para guiar tus elecciones alimentarias, y mucho más.
- Por qué trabajar con un Coach como tu educador y compañero de responsabilidad es clave para mantener tu transformación.

## **No tienes que recorrer este viaje solo, estamos aquí para ayudarte**

A menudo, los seres humanos dudan en profundizar y encontrar la motivación y el valor necesarios para emprender por sí solos una transformación tan poderosa. transformación por sí mismos.

¿Cuántas veces has empezado un plan de dieta, sólo para caer de la pista de 2 días después y nunca tratar de volver en de nuevo? Por supuesto que sí. Es probable que le faltaba la dirección y el conocimiento para ayudarle a entender exactamente qué estás haciendo y por qué lo estás haciendo.

Por eso WILDFIT 90 te permite trabajar con Coaches Certificados WILDFIT. Personas formadas e inspiradoras, como tú. como tú, que no sólo están en su propio viaje con el proceso WILDFIT, sino que también están aquí para ti, en cada paso del camino.

Su pasión por vivir un estilo de vida WILDFIT les permite mostrarte las cuerdas y las hojas de ruta de una manera que te deja para que no tengas que preocuparte por sentirte abandonado, abrumado o perdido.

¿Por qué fracasan la mayoría de las dietas? Sólo por estas dos razones: sensación de agobio y confusión. Es intimidante lanzarse a una nueva aventura y no tener ni idea de qué esperar. Ahí es donde entran en juego nuestros y experimentados Coaches...

## **5 razones para trabajar con un Coach de WILDFIT**

### **1) Aumenta tus posibilidades de éxito**

Al trabajar con un Coach Certificado WILDFIT, vas a estar motivado para mantenerte en el buen camino y alcanzar tus objetivos. Será tu mayor animador, tu faro inquebrantable de apoyo y estará orgulloso de cada pequeño logro que consigas.

## **2) Tener un compañero responsable**

La mejor manera de asegurarte de que consigues grandes cosas es contar con un compañero que te rinda cuentas. Al hacerte responsable de tu visión y recordándote por qué empezaste, nunca perderás de vista lo lejos que has llegado y lo cerca que estás de adoptar el estilo de vida WILDFIT para siempre.

## **3) Optimiza tu experiencia**

Tu experiencia WILDFIT en general será del siguiente nivel. El objetivo principal de un Coach es mantener tu confianza tu progreso y animarte a ir más allá. Nunca antes has estado en un programa como este, deja que tu Coach te muestre por qué.

## **4) Experiencia personalizada**

Si tu tienes alergias a los alimentos, son un poco en el lado exigente o tal vez ya están haciendo una dieta Keto o algo o algo por el estilo, tu Coach está dedicado a asegurar que tu experiencia con WILDFIT sea lo más personal posible. Se convierten en tus amigos, no sólo en tus mentores.

## **5) Acceso a consejos, trucos y herramientas de WILDFIT**

Una de las mejores partes de WILDFIT es nuestro cinturón de consejos y trucos. Ya se trate de recetas que satisfagan tus papilas gustativas o de prácticas que puedes implementar para alejarte de esos pesados antojos, tu Coach está preparado para educarte sobre cómo manejar cualquier distracción que se te presente.

# **¿PREPARADO PARA EMPEZAR?**

## **CONTACTA CON TU COACH.**

Un programa diseñado para transformar más que tu salud...

WILDFIT 90 te enseñará, paso a paso, cómo entrenar a tu mente para que deje de desear alimentos que no son buenos para ti y empiece a desear alimentos que realmente te nutren y te dan energía. alimentos que realmente te nutren y te dan energía.

Por fin puedes sentirte lo suficientemente fuerte como para acabar con tus antojos, e incluso saber de dónde vienen. ¿Qué cambio supondría para ti? Se acabó llegar a casa y coger una bolsa de patatas fritas después de un día estresante, no más antojos de donuts azucarados a las 2 de la tarde..

Un programa de salud cuidadosamente diseñado, WILDFIT 90 te enseña a cambiar permanentemente tu forma de pensar sobre la comida y lo que comes. Se trata de una metodología alimentaria transformadora que funciona para las personas que quieren soltar peso, ganar o

mantener el peso, para atletas que buscan el máximo rendimiento, o realmente, para cualquiera que quiera vivir más tiempo y con mayor vitalidad.

WILDFIT 90 te enseñará cómo entrenar a tu mente para que deje de querer alimentos que no son buenos para ti y comience a querer alimentos que realmente te nutren y te dan energía, todo con la guía de un Coach Certificado WILDFIT.

Así de fácil.

## Que esta incluido?

Cualquiera puede introducir cambios a corto plazo en sus hábitos alimentarios. Eso no es lo que hace WILDFIT 90. Este es un sistema para transformación sostenible de la salud y el estilo de vida. Esto es lo que obtienes cuando te unes al programa WILDFIT.

### La experiencia de 90 días WILDFIT

A través de más de una docena de vídeos en profundidad, nuestro fundador, Eric Edmeades, te guiará a través de la mentalidad alimentaria y los de la filosofía WILDFIT.

El estilo de Eric es coloquial y realista, por lo que no encontrarás términos científicos confusos. Cada vídeo es sencillo y fácil de entender de inmediato.

### Diario en línea y herramientas de seguimiento del éxito

Estas útiles herramientas te ayudarán a ver dónde empezaste y los progresos que vayas haciendo. Seguir rindiendo cuentas es uno de los trucos para lograr el éxito del programa.

### Consejos de inspiración diaria

Cada día del programa recibirás una nota de WILDFIT inspirándote para que sigas por el buen camino. Sentirás que la comunidad WILDFIT está a tu lado todo el tiempo.

### Base de datos de las preguntas semanales

Cada semana tendrás acceso a la base de datos de preguntas que personas como tú ya han formulado. Así que si buscas una respuesta, es probable que la encuentres en este recurso.

### Living WILDFIT eBook

Este eBook te ayudará a integrar todo lo que aprendas en WILDFIT 90 para que, una vez finalizado el programa de 90 días, tengas una hoja de ruta clara para seguir viviendo WILDFIT.

## Conoce al fundador de WILDFIT,

# Eric Edmeades

Eric Edmeades pasó la primera parte de su vida luchando contra constantes infecciones de sinusitis y garganta, exceso de peso, acné y fatiga crónica.

Sus médicos creían que extirparle las amígdalas amígdalas sería la solución, pero por capricho, Eric decidió experimentar cambiando su dieta. En 30 días, todos los síntomas desaparecieron, así que canceló la operación.

¿Conoces a esas personas que tienen una idea y se obsesionan con ella? Eric es una de esas personas. Le fascinaba el papel de los alimentos en la consecución de la verdadera salud. Quería entender por qué unos simples cambios en la dieta curaban su cuerpo, sobre todo cuando la medicina occidental se había pasado años diciéndole que la única solución era eliminar una parte de su cuerpo.

Su investigación le llevó a vivir con los bosquimanos en África, donde estudió sus pautas alimentarias. Revisó montones de datos nutricionales e investigaciones de antropología funcional. Dedicó años de su vida a analizar y probar sus teorías, y WILDFIT es la culminación de todo ello.

Sin la pasión de Eric, los miles de personas cuyas vidas han cambiado gracias a WILDFIT aún estarían con mala salud y enfermedades debilitantes.

Estamos más que agradecidos por su compromiso con la autocuración y, sobre todo, a vivir una vida de libertad.

Cuando te unas a WILDFIT tendrás a Eric a tu lado cada paso del camino a través de la bien planificada y bien pensada serie de videos.

## AQUÍ UNA INSTANTÁNEA DE WILDFIT 90

Cualquiera puede introducir cambios a corto plazo en sus hábitos alimentarios. Eso no es lo que hace WildFit 90. Este es un sistema de transformación de la salud sostenible y estilo de vida. Aquí está una visión general de lo que las 13 semanas de proceso se parece:

### **Semana 1: Fundamentos y Alimentación Emocional**

Empezamos por el principio: cambiando tu mentalidad alimentaria y tus comportamientos alimentarios. La primera semana te enseña por qué ciertos alimentos y odias otros. Si usted es un comedor emocional, dieter yo-yo, o sugarholic usted ganará enormes conocimientos aquí.

### **Semana 2 - 3: Transición del azúcar**

Estas dos semanas son para liberarte de tu dependencia de los azúcares procesados. Si has estado impotente ante su gusto por lo dulce, las semanas dos y tres harán que esos antojos se desaparezcan rápidamente.

### **Semana 4 - 5: Aprender a amar lo bueno**

Durante estas dos semanas, entrenarás a tu cuerpo para que le guste comer sólo alimentos integrales y no procesados. WILDFIT no consiste en sacudir tu sistema, por lo que cada mejora se superpone suavemente. Esto significa que estarás preparado y listo para cada cambio. Es entonces cuando la mayoría de los participantes notan que su estado de ánimo y la energía son tan significativamente mejor que no necesitan depender de la cafeína o el alcohol como lo hicieron anteriormente.

### **Semana 6 – 10: Primavera**

Basándonos en la filosofía WILDFIT de las estaciones, la primavera es cuando la mayoría de los participantes notan que su peso corporal se estabiliza. Tanto si tu objetivo es ganar, liberar o mantener tu peso, estas semanas te guiarán hacia tu equilibrio natural.

### **Semana 11: Salir de la primavera**

La metodología WILDFIT es tan revolucionaria en parte porque no te pide que limites tu cuerpo a una sola forma de comer. Nuestro cuerpo quiere flujo y reflujo. Esta semana, saldrás de Primavera profunda antes de que...

### **Semana 12: Volver a la primavera**

Esta semana, volverás a la Primavera Profunda, donde tu cuerpo se verá impulsado a depurarse y a repetir el proceso de estabilización de peso de nuevo.

### **Semana 13: Living WILDFIT**

Esta semana, tomarás las riendas al 100%. Decidirás con qué estación quieres avanzar y cómo seguir tomando decisiones alimentarias que te empoderen y nunca te restrinjan.

**UNA NUEVA RELACIÓN  
CON LA COMIDA ESTÁ A  
TU ALCANCE.**

**Contacta con tu coach y**

**¡empieza hoy mismo!**