

¿Estás lista
para descubrir
la mejor versión
de ti?



BOTÓN
ROLLOVER



Nuestros Principales Servicios



Health Coach

Te ayudaremos a realizar cambios progresivos y duraderos para una vida más saludable. En nuestras sesiones de coaching trabajaremos en metas a corto y largo plazo que incluyen:

Bajar de peso, recuperar tu energía, mejorar y equilibrar tu estado físico y mental, para de esta manera lograr tu BIENESTAR.

Descubriremos juntas la mejor versión de ti misma, a través de cambios de hábitos, ayudándote a mejorar tu relación con la comida, brindarte consejos prácticos y facilitarte herramientas que te permitan optimizar tu peso, tu vitalidad y principalmente tu ¡salud!.



Psicología Nutricional

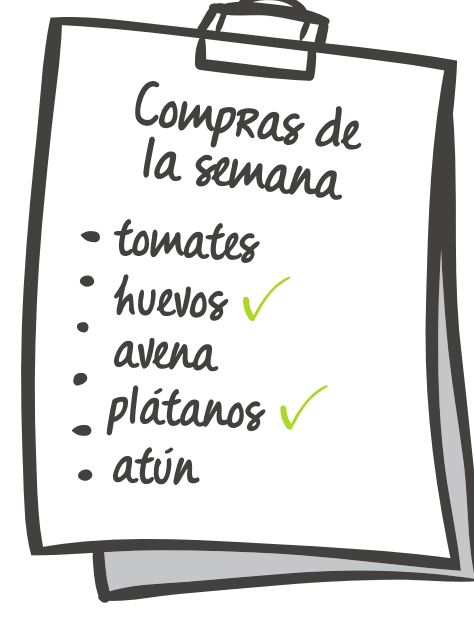
Aunque no lo creas, la psicología es relevante para mejorar nuestra alimentación, es por ello esta frase tan cierta que dice...

"Somos lo que comemos".

Ya sea que quieras mejorar tu imagen o controlar la ingesta excesiva de comida en casos de sobrepeso, te proponemos una combinación de herramientas para resolver de manera efectiva tu nutrición y salud, sin necesidad de privarte o castigarte, sino más bien enfocarnos en estrategias que nutrirán tu cuerpo y tu alma :)

Te brindamos

- Clases de cocina saludable.
- ¡Vamos al mercado!
- Ejercicios out - door
- Sesiones para el Manejo de la ansiedad por comer.
- Sesiones para el Manejo del estrés en su vida personal.
- Sesiones para el Fortalecimiento de su Autoestima.
- Sesiones para conseguir un alto motivación y disfrute que le permita lograr metas vinculadas con el campo salud.



Blog

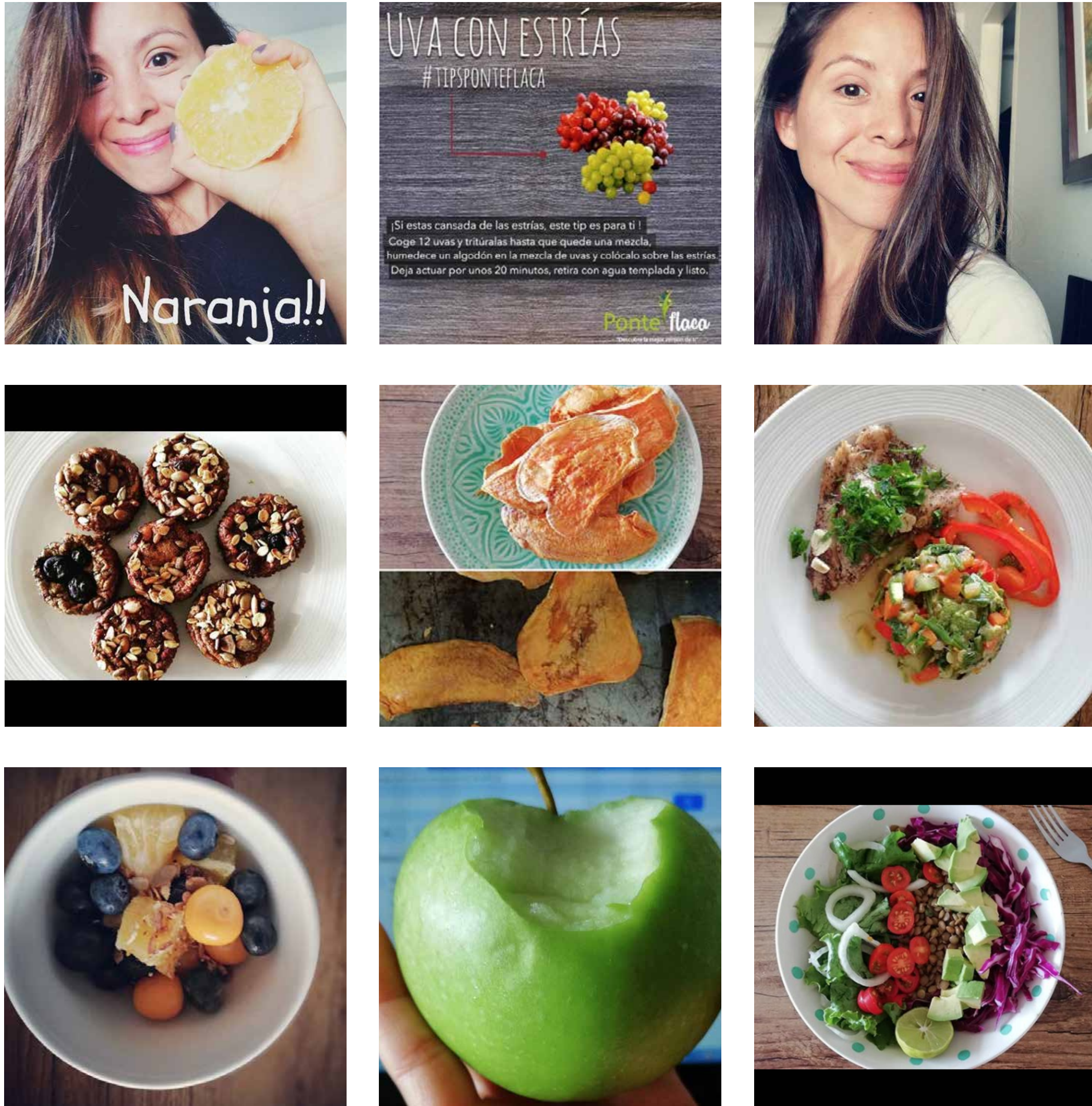
En este espacio compartiré mis consejos y recetas.



Entra a nuestro Blog >>



Síguenos en Instagram



¿Tienes alguna consulta?

¡Muchas gracias por visitar Ponte Flaca! :)

Si tienes alguna consulta, no dudes en comunicarte con nosotras.
Te estaremos respondiendo a la brevedad posible :)

Teléfono: 992 035 932
Correo: hola@ponteflaca.pe

Síguenos también en:



Nombre

Correo

Asunto

Mensaje

Enviar

Toda aventura empieza con un ¡Sí puedo!

Conoce un poco más de nosotras y aventúrate a un nuevo y saludable estilo de vida.



Carmen Soca

¡Hola!, Soy Carmen Soca, Coach PNL especializada en salud y bienestar, certificada por el Instituto IPPNL. Me apasiona la alimentación sana, natural, el fitness y el bienestar. Como tu “Health Coach”, seré tu guía personal para que puedas vivir una vida llena de energía y vitalidad, ayudándote a encontrar de una manera entretenida y flexible, aquellos alimentos y estilos de alimentación que te permitan llegar a descubrir ser la mejor versión de ti mismo.

¿Estás lista? Dile sí a un nuevo estilo de vida saludable ;)



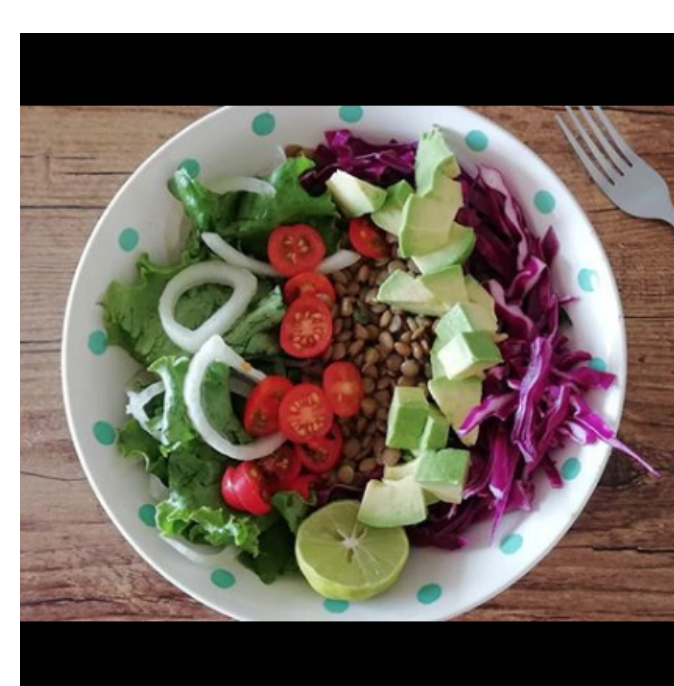
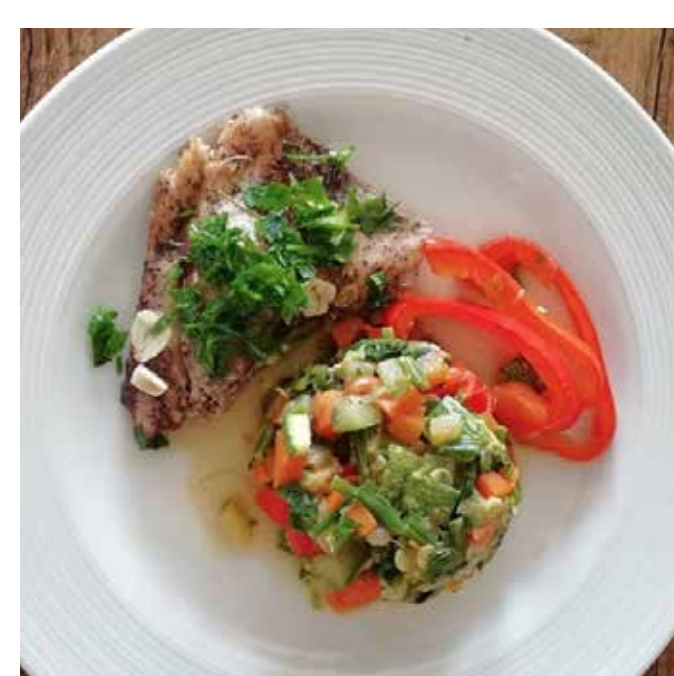
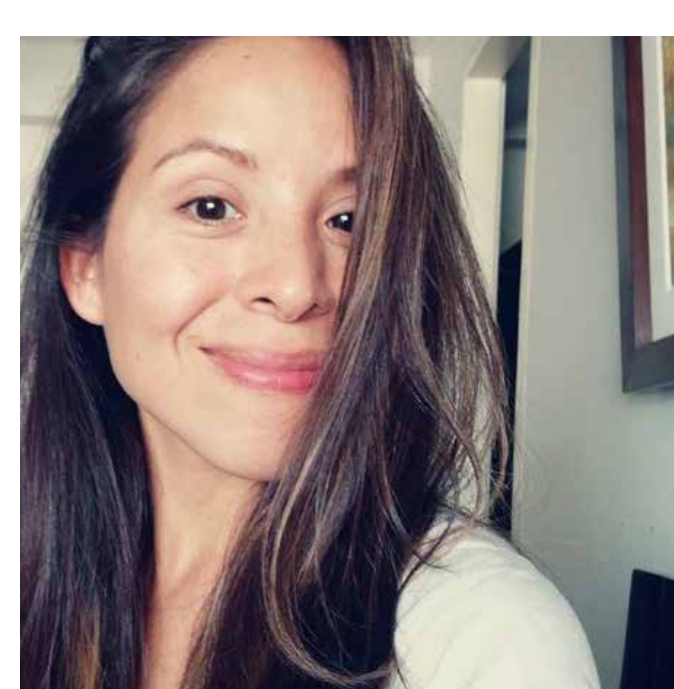
Claudia Salas

¡Hola!, Soy Claudia Salas, Coach PNL y Psicóloga Clínica con amplia experiencia, capaz de motivarte y apoyarte en el logro de tus sueños y metas personales, vinculados con una alimentación sana, ejercicio saludable, así como tu bienestar emocional y manejo de estrés.

Mi principal tarea es apoyarte en el fortalecimiento de la autoestima (empowerment), de manera que descubras los recursos, habilidades y potencialidades con las que cuentas para lograr lo que quieres y deseas en tu vida personal, afectiva, laboral, social y familiar. ¡Vamos! una alimentación emocional, beneficia enormemente nuestra salud :)



Síguenos en Instagram



¿Tienes alguna consulta?

¡Muchas gracias por visitar Ponte Flaca! :)

Si tienes alguna consulta, no dudes en comunicarte con nosotras. Te estaremos respondiendo a la brevedad posible ;)

Teléfono: 992 035 932
Correo: hola@ponteflaca.pe

Síguenos también en:



Nombre

Correo

Asunto

Mensaje

Enviar

Blog



5 pasos para reinventar los hábitos alimenticios



Hoy desde Ponte Flaca te compartimos 5 pasos para reinventar los hábitos alimenticios y decirle ¡adiós a la cruel dieta! Así es ¡no a las dietas! Empezamos por olvidarnos de las dietas, de privarnos y sufrir, innecesariamente por lo que no podemos comer. Es mejor entender que...

Seguir leyendo

Universo Ponte Flaca

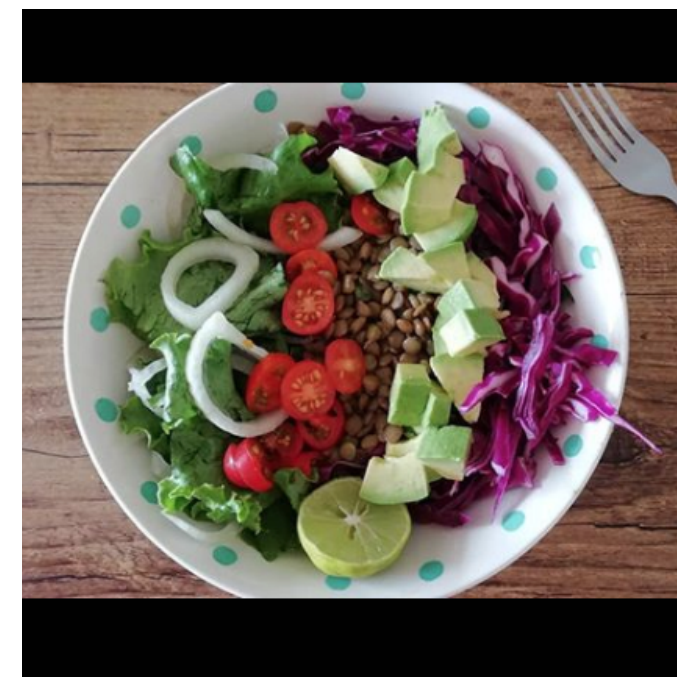
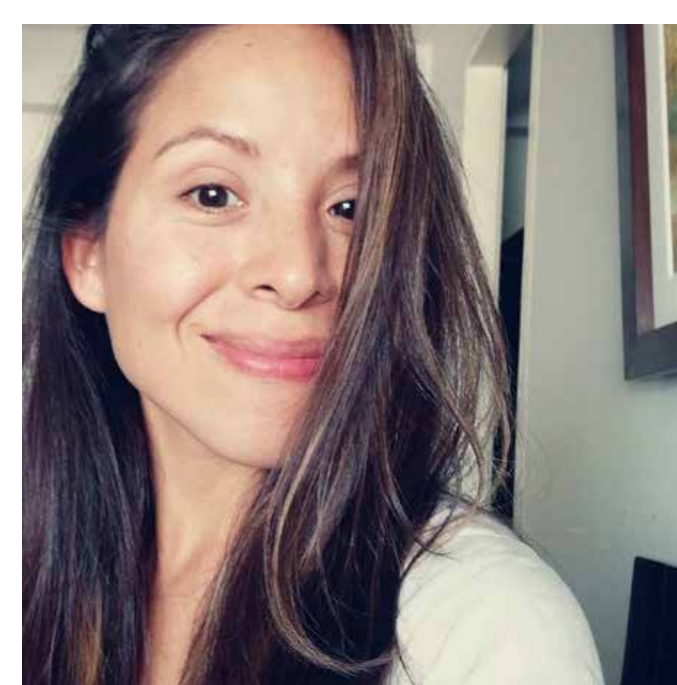


Mi nombre es Carmen y soy quién administra el universo llamado "Ponte Flaca" Desde siempre sentí la curiosidad por la cocina, porque amo comer y además porque me parecía un lugar mágico donde entraban frutas y vegetales y salían platos deliciosos. De grande me aventuré a...

Seguir leyendo



Síguenos en Instagram



¿Tienes alguna consulta?

¡Muchas gracias por visitar Ponte Flaca! :)

Si tienes alguna consulta, no dudes en comunicarte con nosotras. Te estaremos respondiendo a la brevedad posible ;)

Teléfono: 992 035 932
Correo: hola@ponteflaca.pe

Síguenos también en:



Nombre

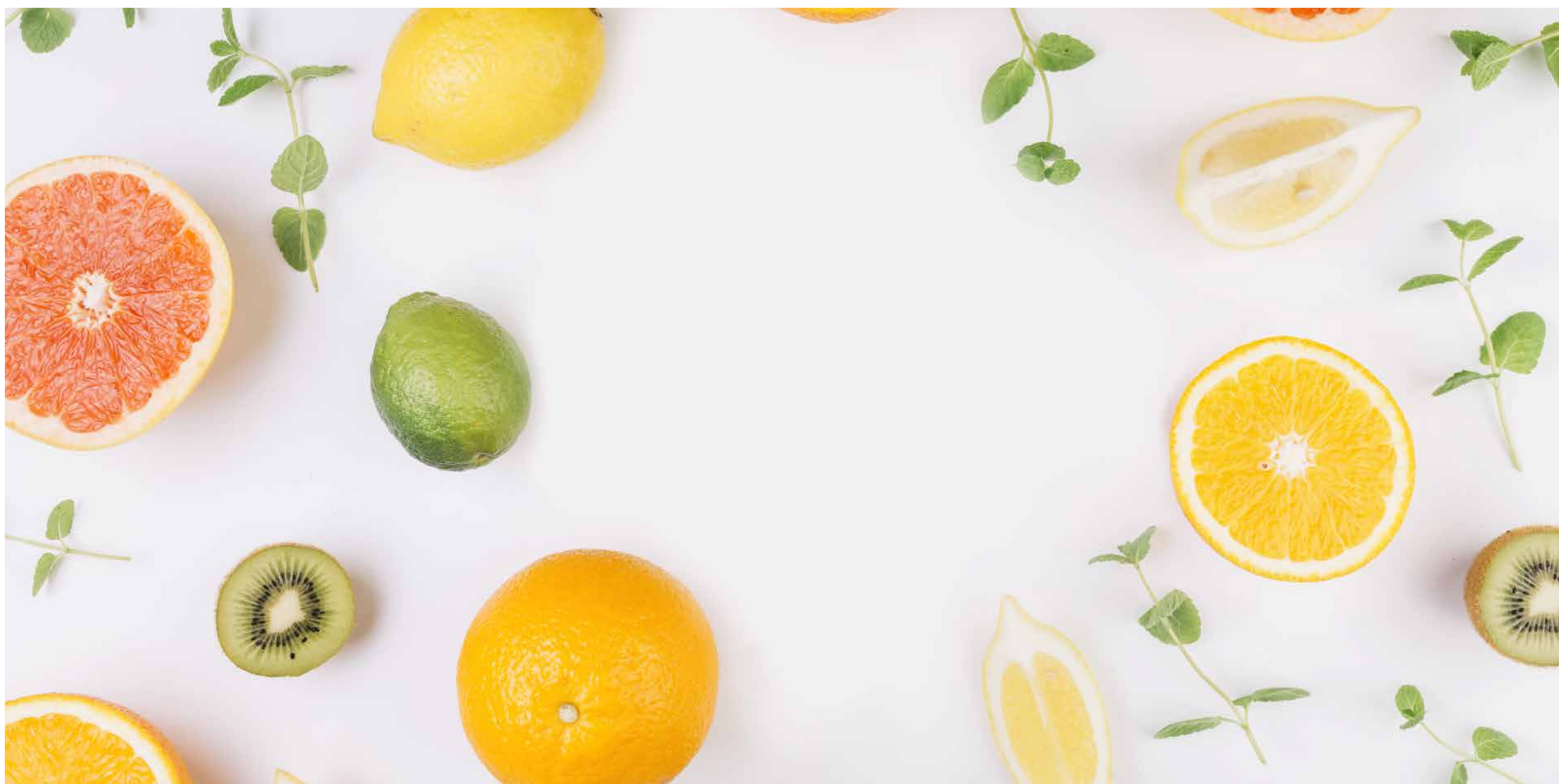
Correo

Asunto

Mensaje

Enviar

5 pasos para reinventar los hábitos alimenticios



21 Feb 5 pasos para reinventar los hábitos alimenticios

Creado el: 00:47h in Uncategorized por [ponte flaca](#) 0 Comentarios 1 Like [Comparte](#)

Hoy desde Ponte Flaca te compartimos 5 pasos para reinventar los hábitos alimenticios y decirle “adiós a la cruel dieta”

-No a las dietas. Sí, empezamos por olvidarnos de las dietas, de privarnos y sufrir, innecesariamente, por lo que no podemos comer. Es mejor entender que todos los cuerpos no funcionan igual y que necesitas ser consciente de cómo funciona tu organismo para darle aquello que le va a permitir sentirse y verse mejor.

-¡Toma desayuno porfavor! Cuántas veces sales corriendo de casa al trabajo y de camino desayunas lo que encuentres, obvio no es un kekito o cereal saludable y terminamos comiendo productos envasados con alto contenido de azúcar. Si te identificas, es momento de parar con ese mal hábito de una vez por todas.

-Lee las etiquetas de los alimentos. Si te tomas el tiempo de leer las noticias y los perfil en Facebook de terceros, como no vas a tener tiempo de leer la información de los alimentos que consumes. Si te quieres, porfas, recuerda leer las etiquetas, ya que esta práctica te ayudará a conocer más sobre el producto que compras y verás que mucho de lo que antes creías saludable, no es tan sano como parece.

-Aumenta las fibras!! Pues claro que sí, las fibras y la pérdida de peso son amigos desde siempre. Ya que la fibra permite digerir los alimentos y a su vez absorbe el azúcar de manera lenta.

-¡Come vivo! Lo que digo es que le pongas vida a tu plato, incluye mayor cantidad de colores del arcoíris en tu alimentación y ¿Por qué? Entre más colores consumamos (frutas, verduras, etc) más nutrientes ingerimos.

No forcemos a nuestro cuerpo a una dieta, apliquemos estos consejos de a poco y de forma natural, verás los cambios positivos en breve. Y tú ¿Ya tienes listo tu plan de hábitos por cambiar? Vamos cuéntame...

No hay comentarios aún

[Escribe un comentario](#)

[Conectado como ponte flaca. ¿Quieres salir?](#)

Escribe tu comentario aquí

Enviar

¿Tienes alguna consulta?

¡Muchas gracias por visitar Ponte Flaca! :)

Si tienes alguna colsulta, no dudes en comunicarte con nosotras.
Te estaremos respondiendo a la brevedad posible ;)

Teléfono: 992 035 932

Síguenos también en:



Nombre

Correo

Asunto

Mensaje

Enviar

Universo Ponte Flaca



21 Feb 5 pasos para reinventar los hábitos alimenticios

Creado el: 00:47h in Uncategorized por [ponte flaca](#) 0 Comentarios 1 Like [Comparte](#)

Hoy desde Ponte Flaca te compartimos 5 pasos para reinventar los hábitos alimenticios y decirle “adiós a la cruel dieta”

-No a las dietas. Sí, empezamos por olvidarnos de las dietas, de privarnos y sufrir, innecesariamente, por lo que no podemos comer. Es mejor entender que todos los cuerpos no funcionan igual y que necesitas ser consciente de cómo funciona tu organismo para darle aquello que le va a permitir sentirse y verse mejor.

-¡Toma desayuno porfavor! Cuántas veces sales corriendo de casa al trabajo y de camino desayunas lo que encuentres, obvio no es un kekito o cereal saludable y terminamos comiendo productos envasados con alto contenido de azúcar. Si te identificas, es momento de parar con ese mal hábito de una vez por todas.

-Lee las etiquetas de los alimentos. Si te tomas el tiempo de leer las noticias y los perfil en Facebook de terceros, como no vas a tener tiempo de leer la información de los alimentos que consumes. Si te quieres, porfas, recuerda leer las etiquetas, ya que esta práctica te ayudará a conocer más sobre el producto que compras y verás que mucho de lo que antes creías saludable, no es tan sano como parece.

-Aumenta las fibras!! Pues claro que sí, las fibras y la pérdida de peso son amigos desde siempre. Ya que la fibra permite digerir los alimentos y a su vez absorbe el azúcar de manera lenta.

-¡Come vivo! Lo que digo es que le pongas vida a tu plato, incluye mayor cantidad de colores del arcoíris en tu alimentación y ¿Por qué? Entre más colores consumamos (frutas, verduras, etc) más nutrientes ingerimos.

No forcemos a nuestro cuerpo a una dieta, apliquemos estos consejos de a poco y de forma natural, verás los cambios positivos en breve. Y tú ¿Ya tienes listo tu plan de hábitos por cambiar? Vamos cuéntame...

No hay comentarios aún

[Escribe un comentario](#)

[Conectado como ponte flaca. ¿Quieres salir?](#)

Escribe tu comentario aquí

Enviar

¿Tienes alguna consulta?

¡Muchas gracias por visitar Ponte Flaca! :)

Si tienes alguna colsulta, no dudes en comunicarte con nosotras.
Te estaremos respondiendo a la brevedad posible ;)

Teléfono: 992 035 932

Síguenos también en:



Nombre

Correo

Asunto

Mensaje

Enviar