

SUA GUIA CERTIFICADA PARA

NUTRIÇÃO CONSCIENTE COMO MODO DE VIDA



TRABALHE COM A MYHRA

COACHING PARTICULAR

A escolha ideal para quem quer um plano personalizado e adaptado aos seus objetivos e estilo de vida.

[Saiba mais](#)

AULAS ON-LINE

Com as diversas aulas on-line, você escolhe os horários para explorar os princípios do bem-estar.

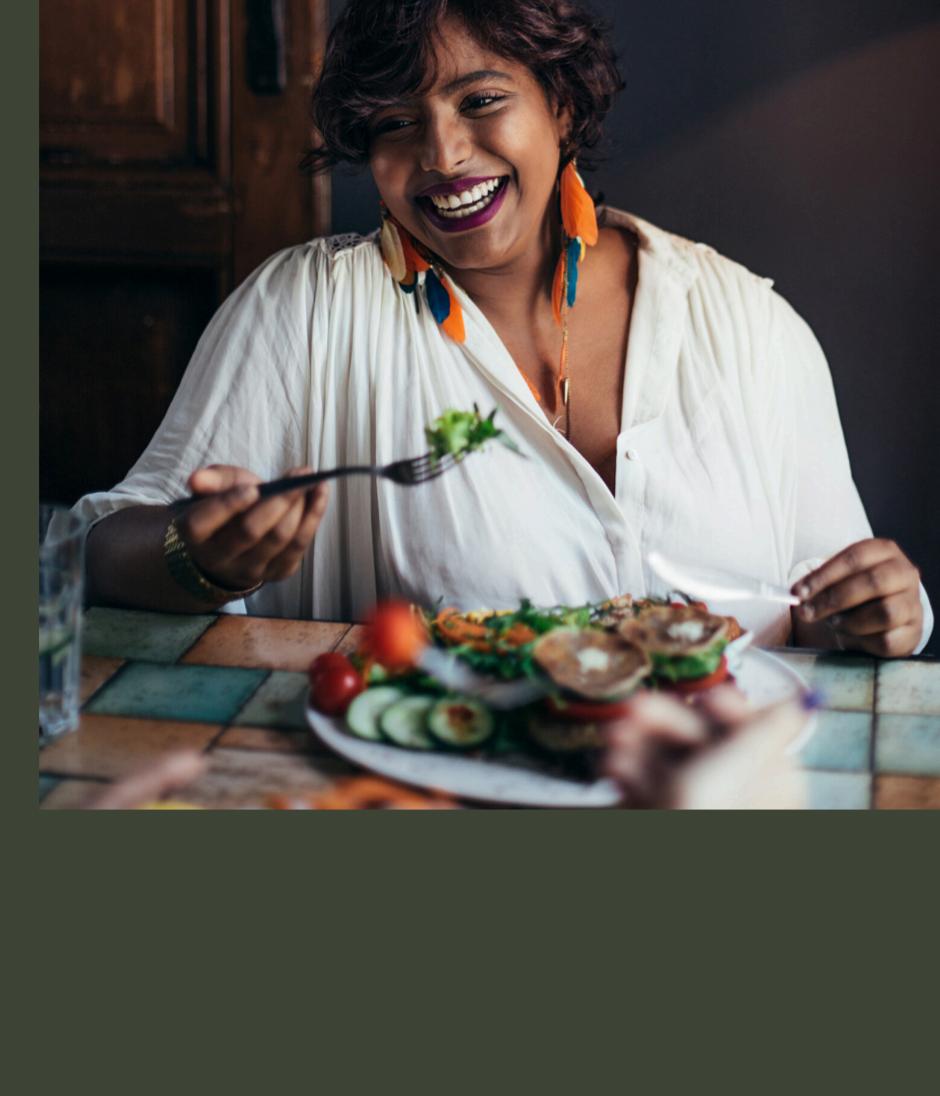
[Saiba mais](#)

EVENTOS AO VIVO

Comece a sua jornada de bem-estar com acesso total aos nossos webinars e eventos ao vivo para iniciantes.

[Saiba mais](#)

ORIENTAÇÃO DE NUTRIÇÃO



MELHORE A SUA RELAÇÃO COM A COMIDA

TENTE ALGO NOVO

Para explorar a sua relação com a comida, experimente grátis as minhas receitas e planos de refeição. Os alimentos saudáveis também devem ser deliciosos.

[Conheça receitas sazonais](#)

ABORDE QUESTÕES ESPECÍFICAS

Se uma alergia, doença ou outra aversão complicou a sua relação com a comida, um plano personalizado pode ser ideal para você.

[Marque uma consulta](#)

COACHING DE BEM-ESTAR

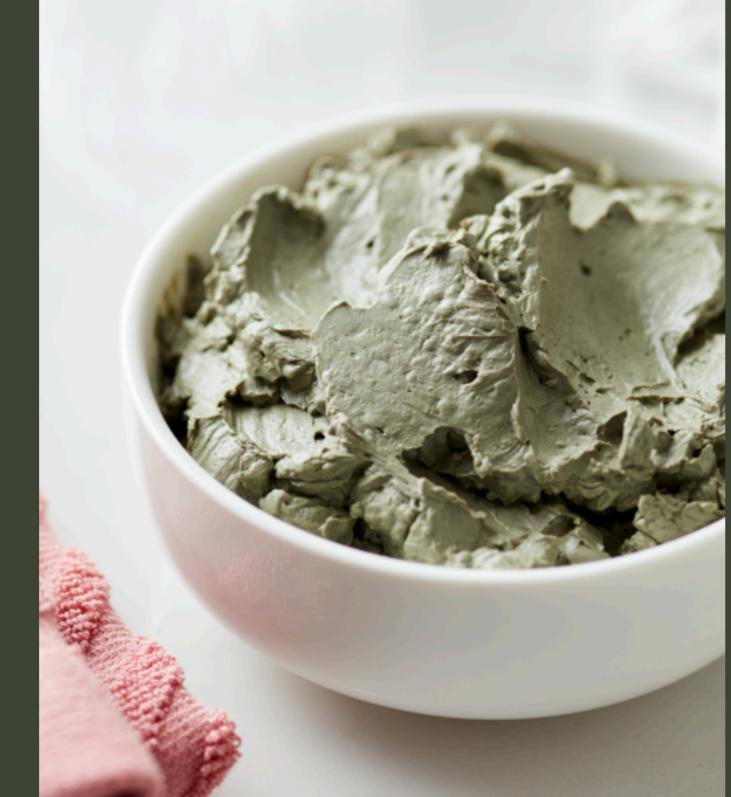
criando o plano ideal para você



No coaching personalizado, eu trabalho com você para desenvolver um plano integrado visando ao bem-estar de todo o corpo — muitas vezes combinando as práticas de nutrição, exercício, acupuntura, meditação, remédios à base de plantas e muito mais.

[Marque uma consulta gratuita](#)

RECEITAS



Máscara energizante



Salada de salmão



Iogurte com frutas



Torrada com abacate



Refrigerante de gengibre

NÃO PERCA NENHUMA RECEITA.

 Endereço de e-mail[Cadastre-se](#)