



LIBÉLULA THERAPY

GUÍA PARA LA SALUD DE LA MUJER

LO QUE DEBERÍAS SABER SOBRE LA MENOPAUSIA

Hormonas • cerebro • intestino • metabolismo • bienestar integral

ANA ALVES SEQUEIRA • MÉTODO LIBÉLULA 4 CUERPOS™



HOLA, SOY

Ana Alves Sequeira

Acompaño a mujeres de más de 35 años, incluidas quienes atraviesan la perimenopausia y la menopausia, a recuperar la calma, la confianza, la claridad mental y el equilibrio emocional.

Trabajo desde una mirada integral que atiende el cuerpo, las emociones, la mente, la energía y el sistema nervioso para comprender qué puede estar detrás del malestar.

Utilizo RTT®, hipnosis, PNL y trabajo somático para abordar un problema concreto cada vez y facilitar cambios profundos en un proceso enfocado, sin necesidad de pasar años en terapia. Cada persona y cada proceso son diferentes.

Soy terapeuta holística y coach transformacional, hipnoterapeuta certificada y creadora del Método Libélula 4 Cuerpos™.

VUELVE A SENTIRTE TÚ MISMA

Del agotamiento emocional y la desconexión a la calma, la claridad y la confianza.

Tu mapa para comprender esta etapa

01

Comprender

Menopausia, síntomas y hormonas

02

Conectar

Mensajehormonal, célula, cerebro e intestino

03

Nutrir

Alimentación, microbiota y materias primas

04

Aligerar

Inflamación, drenaje y sentido del detox

05

Valorar

Pruebas, suplementos y preguntas útiles

06

Actuar

Autoevaluación, programa y acompañamiento

**Menopausia → mensaje hormonal → salud celular →
intestino y alimentación → detox → acción.**

¿Dónde estás ahora?

Valora cada área del 1 al 5. Uno significa que necesita mucha atención y cinco que te sientes satisfecha.

ENERGÍA

Me despierto descansada y mantengo energía.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

1 2 3 4 5

DIGESTIÓN

Tengo digestiones cómodas y un tránsito regular.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

1 2 3 4 5

SUEÑO

Duermo bien y me despierto recuperada.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

1 2 3 4 5

ESTRÉS

Puedo regresar a la calma después de un día intenso.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

1 2 3 4 5

CLARIDAD

Puedo concentrarme y siento claridad mental.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

1 2 3 4 5

RECUPERACIÓN

Siento que mi cuerpo se adapta sin agotarse.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

1 2 3 4 5

Elige las tres áreas que más afectan a tu bienestar y un primer cambio para esta semana.

Preguntas útiles y un plan sencillo

Preguntas para tu profesional

- 1 ¿Podrían mis síntomas estar relacionados con esta transición?
- 2 ¿Qué otras causas conviene descartar?
- 3 ¿Qué pruebas serían apropiadas y qué cambiarían?
- 4 ¿Qué opciones hormonales y no hormonales existen?
- 5 ¿Cómo mediremos si el plan está funcionando?
- 6 ¿Cuándo revisaremos y ajustaremos el tratamiento?

Tu plan de esta semana

Registra lo que notas.

- Prioriza tres síntomas o áreas.
- Elige una base: alimentación, sueño, movimiento o
- regulación. Revisa qué mejora y qué necesita ajustarse.
-

**Información + acompañamiento + pasos sostenibles
convierten el conocimiento en cambio.**

La menopausia no empieza con el último periodo

La menopausia se confirma después de 12 meses consecutivos sin menstruación, pero los cambios pueden comenzar años antes. Durante la perimenopausia las hormonas fluctúan y los síntomas pueden aparecer aunque todavía exista ciclo menstrual.

PERIMENOPAUSIA

Puede durar varios años. Cambian el ciclo, el sueño, el ánimo, la digestión y la energía.

MENOPAUSIA

Doce meses sin menstruación. Es un punto en el tiempo, no una etapa breve.

POSMENOPAUSIA

Todo lo que viene después. Importan la salud ósea, cerebral, cardiovascular y metabólica.

La menopausia es una transición que afecta a varios sistemas, no solamente a los ovarios.

Es mucho más que sofocos

Los síntomas pueden expresarse en el cuerpo, el pensamiento, las emociones y la relación contigo misma. También influyen el estrés, las creencias y los patrones aprendidos que mantienen al sistema nervioso en alerta.



FÍSICOS

Sofocos, sueño interrumpido, cambios de peso, dolor articular, sequedad, cabello fino y molestias digestivas.



MENTALES Y EMOCIONALES

Niebla mental, ansiedad, irritabilidad, menor motivación y sensación de no ser tú.



CREENCIAS Y PATRONES

Autooxigena, dificultad para poner límites y respuestas aprendidas pueden sostener tensión y desconexión.



La hormona envía el mensaje. La célula necesita poder responder.

Las hormonas actúan como mensajeras: viajan por el organismo y se unen a receptores celulares. Pero para que el mensaje se traduzca en una respuesta adecuada, la célula también necesita energía, nutrientes, membranas saludables y un entorno metabólico favorable.

1 • MENSAJE

La hormona transporta una instrucción.

2 • RECEPCIÓN

El receptor reconoce la señal.

3 • RESPUESTA

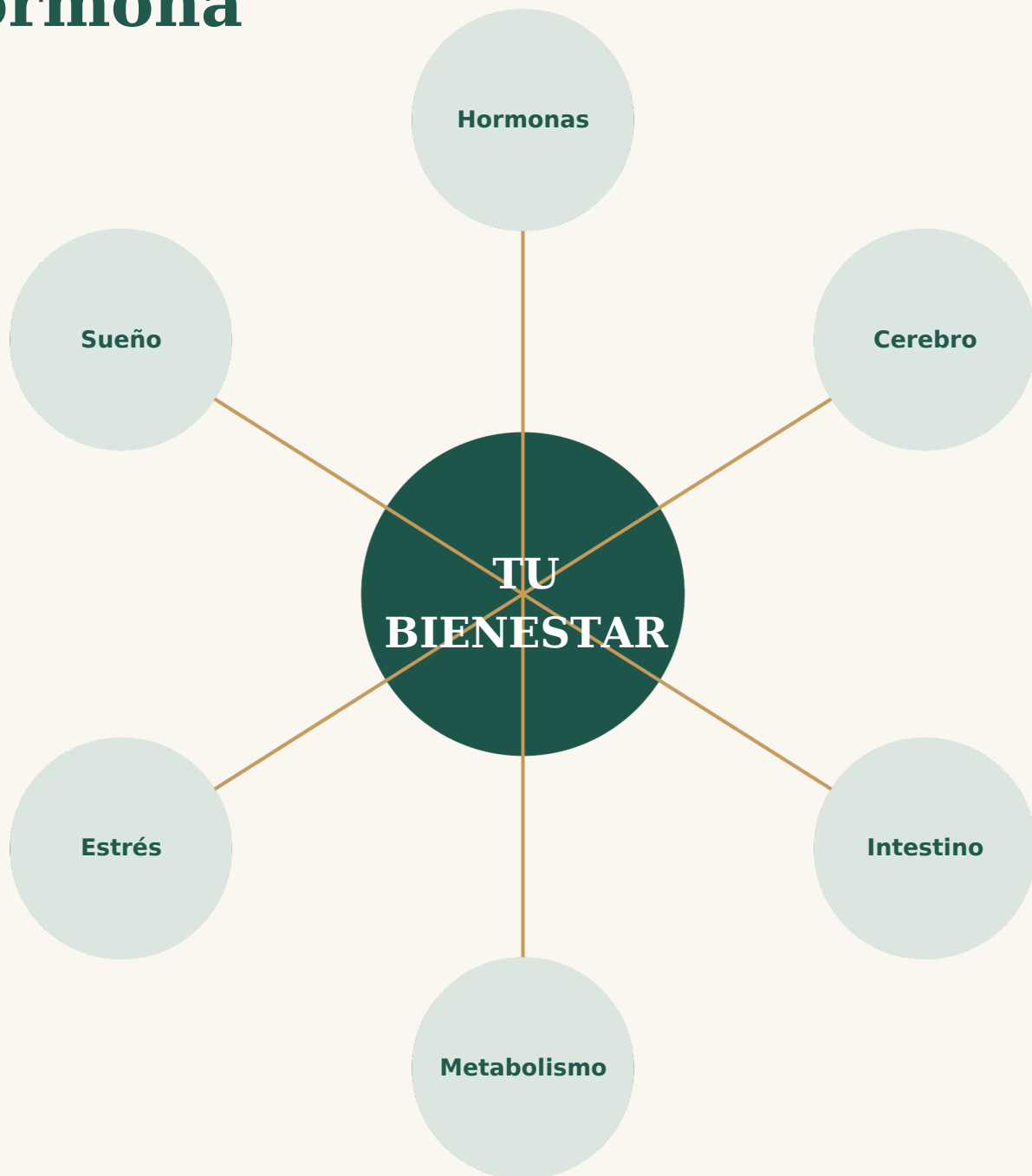
La célula necesita recursos para ejecutarla.

¿Qué puede dificultar esa respuesta?

- Inflamación mantenida y estrés oxidativo.
- Alteraciones de la glucosa y la insulina.
- Sueño insuficiente y estrés sostenido.
- Déficits nutricionales o una alimentación poco variada.
- Problemas digestivos, estreñimiento o una microbiota alterada.

Por eso ajustar una hormona o tomar un suplemento puede no ser suficiente si el terreno que recibe el mensaje necesita apoyo.

Una cascada, no una sola hormona



Tratar un síntoma aislado rara vez cuenta toda la historia.

Estrógeno, progesterona y testosterona

Las principales hormonas sexuales conversan entre sí y actúan en muchos tejidos, no solamente en el aparato reproductor.

ESTRÓGENO

Temperatura, huesos, tejidos, cerebro, corazón y metabolismo. Sus cambios pueden relacionarse con sofocos, sequedad, sueño y cognición.

PROGESTERONA

Sueño, estabilidad emocional y equilibrio del ciclo. Su descenso puede relacionarse con insomnio, ansiedad o reglas irregulares.

TESTOSTERONA Y DHEA

Energía, motivación, fuerza, masa muscular, deseo y confianza. También forman parte de la salud femenina.

Los síntomas, la etapa y la manera de producir, recibir, transformar y eliminar hormonas aportan más información que un número aislado.

Tiroides, cortisol, glucosa y energía celular

Fatiga, niebla mental, cambios de peso, dificultad para dormir o digestión lenta no siempre proceden de una sola hormona.

TIROIDES

Participa en energía, temperatura, metabolismo, cabello y tránsito intestinal.

CORTISOL

El estrés sostenido puede alterar sueño, apetito, digestión y recuperación.

GLUCOSA E INSULINA

Su estabilidad influye en energía, antojos, inflamación y grasa abdominal.

MITOCONDRIAS Y MÚSCULO

Las mitocondrias producen energía. Movimiento, fuerza, proteína suficiente, sueño y glucosa estable apoyan su función.

Dormir, nutrirse, moverse y regular el estrés crea una base para la energía celular y el equilibrio hormonal.

Tu cerebro también atraviesa la transición

Los cambios hormonales pueden influir en cómo el cerebro utiliza energía y regula temperatura, ánimo y sueño. El eje intestino-cerebro, el estrés y los patrones aprendidos también participan.

NIEBLA MENTAL

Olvidos, lentitud o dificultad para encontrar palabras pueden aparecer en esta etapa.

SUEÑO REPARADOR

La fragmentación del sueño afecta energía, memoria, apetito, inflamación y recuperación.

MIRA EL CONJUNTO

Hormonas, tiroides, hierro, vitamina D, glucosa, digestión y estrés pueden participar.

APOYO DIARIO

Luz matinal, horarios regulares, cena temprana, movimiento, respiración y menor estimulación nocturna.

Descansar no es dejar de avanzar: es permitir que el cerebro, el intestino y el cuerpo reparen y se adapten.

El intestino es mucho más que digestión

La microbiota participa en la barrera intestinal, la inmunidad y el metabolismo. El estroboloma interviene en el metabolismo y la recirculación de los estrógenos.

BARRERA DE PROTECCIÓN

La pared intestinal ayuda a separar el medio interno de microorganismos y sustancias externas.

SISTEMA NERVIOSO ENTÉRICO

El intestino contiene una extensa red de neuronas y mantiene comunicación constante con el cerebro.

MICROBIOTA

La diversidad bacteriana influye en digestión, inmunidad, metabolitos y señalización.

TRÁNSITO

Una eliminación regular ayuda a completar la salida de sustancias que el cuerpo ya ha procesado.

Cuidar el intestino puede formar parte del apoyo hormonal, inmunitario, metabólico y cerebral: todo está conectado.

El hígado: transformar antes de eliminar

El hígado metaboliza tus hormonas, filtra lo que ya no necesitas y transforma sustancias para que el cuerpo pueda eliminarlas con seguridad. Cuando está sobrecargado, ese proceso se ralentiza— incluido el metabolismo de tus propios estrógenos.



FASE 1 • ACTIVACIÓN

El hígado transforma hormonas, alcohol y medicamentos en compuestos intermedios.

FASE 2 • CONJUGACIÓN

Esos compuestos se unen a otras moléculas para poder eliminarse con seguridad.

METABOLISMO DE ESTRÓGENOS

Ayuda a regular cuánto estrógeno circula en tu cuerpo y cuánto se elimina.

SOBRECARGA HEPÁTICA

Alcohol, azúcar, medicamentos y baja fibra pueden ralentizar este proceso.

Un hígado apoyado no solo elimina toxinas: también ayuda a que tus propias hormonas se metabolicen de forma equilibrada.

Digestión, cerebro y emociones se comunican

El intestino y el cerebro mantienen una comunicación continua del sistema nervioso, las hormonas inmunitarias, las hormonas intestinales y los productos por la microbiota. Por eso puede influir en el abdomen y en el malestar digestivo, y en el ánimo y el bienestar mental.



ESTRÉS SOSTENIDO

Puede alterar la motilidad intestinal y aumentar la sensibilidad de la barrera.



PENSAMIENTOS RUMIANTES

Mantienen activo el sistema de alerta y elevan la tensión muscular.



EMOCIONES NO EXPRESADAS

El cuerpo puede traducir la tensión emocional como hinchazón o dolor.



NERVIO VAGO Y CALMA

Respirar, descansar y sentirte acompañada activa la calma y favorece la digestión.



El cuerpo no separa la emoción de la fisiología: cuidar lo que sientes es cuidar tu inflamación.

Para funcionar, la célula también necesita transformar y eliminar

Las células reciben nutrientes, producen energía, reparan tejidos y generan residuos. El hígado, los riñones, el intestino, los pulmones, la piel y el sistema linfático participan en el procesamiento y la eliminación natural.

INFLAMACIÓN

Una carga inflamatoria mantenida puede afectar energía, sensibilidad a la insulina y recuperación.

INTESTINO

El tránsito regular facilita la salida de sustancias ya procesadas.

HÍGADO

Transforma hormonas, alcohol, medicamentos y otros compuestos para facilitar su eliminación.

MOVIMIENTO Y LINFA

Caminar, respirar y mover el cuerpo favorece circulación, movilidad intestinal y bienestar.

Un cuerpo menos sobrecargado y menos inflamado dispone de mejores condiciones para nutrirse, responder y recuperarse.

La comida es información y también materia prima

Somos mucho más que lo que comemos, pero lo que comemos importa mucho más de lo que pensamos. Cada comida aporta señales, energía y nutrientes para procesos indispensables.



Tu cuerpo necesita nutrientes para...

- Producir energía y reparar tejidos.
- Crear enzimas, hormonas y neurotransmisores. Mantener músculos, huesos y membranas. Alimentar la microbiota y la barrera intestinal. Regular glucosa y sistema inmunitario.
- Transformar y eliminar sustancias de forma natural.

25 ALIMENTOS QUE MEJORAN LA DIGESTIÓN Y LA SALUD INTESTINAL

Proteínas, fibra, grasas de calidad, vitaminas, minerales y compuestos vegetales participan en estos procesos todos los días.

Cuando nutrimos el intestino, también apoyamos al cerebro, al sistema inmunitario, al metabolismo y al equilibrio hormonal.

Cambios sencillos en la cocina



En vez de calentar en plástico Utiliza vidrio o cerámica.



En vez de recipientes deteriorados Elige vidrio o acero inoxidable.



En vez de antiadherentes dañados Considera acero, hierro fundido o cerámica de calidad.



En vez de muchas latas Alterna con alimentos frescos, congelados o en tarro.



En vez de botellas desechables Utiliza una botella reutilizable adecuada.



En vez de cambios extremos Sustituye primero lo que utilizas cada día.



Prioriza reducir el contacto del plástico con alimentos calientes o grasos.

Hogar y cuidado personal: menos mezcla

Empieza por lo más frecuente

- Ventila diariamente y controla humedad o moho.
 - Evita ambientadores y aerosoles si no son necesarios.
 - Elige productos de limpieza sencillos y sigue las instrucciones.
 - No mezcles productos químicos.
 - Comprueba etiquetas de cosmética y reduce productos con fragancia intensa.
 - Lava prendas nuevas antes de usarlas.
 - Aspira y retira el polvo con regularidad.
- Guarda productos fuera de zonas de descanso y de alimentos.



Regla práctica

Menos productos, menos fragancias y una buena ventilación suelen ser un comienzo realista.

No necesitas una casa “perfecta”; necesitas decisiones conscientes y sostenibles.

Antes de ajustar cualquier hormona

Ya viste cómo funciona el mensaje hormonal: la hormona lo transporta, un receptor lo recibe y la célula responde. Pero es la última parte solo ocurre si la célula está en condiciones de responder.

INFLAMACIÓN

Mantiene a la célula en modo defensa, no en modo respuesta.

ESTRÉS OXIDATIVO

Desgasta los recursos que la célula necesita para funcionar bien.

SOBRECARGA HEPÁTICA E INTESTINAL

Dificulta transformar y eliminar lo que el cuerpo ya no necesita.

SISTEMA NERVIOSO EN ALERTA

Prioriza la supervivencia por encima del equilibrio hormonal.

La hormona lleva el mensaje, pero si tu cuerpo está inflamado o sobrecargado, la célula no puede responder bien. Reducir esa sobrecarga es el primer paso — antes de ajustar cualquier hormona.

Qué construir y qué reducir progresivamente

CONSTRUYE

- Proteína suficiente en cada
 - comida. Vegetales variados y
 - crucíferos. Fibra y alimentos
 - prebióticos. Omega-3 y grasas
 - saludables. Fermentados si se
 - toleran.
 - Frutos rojos y polifenoles.
- Fuentes naturales de vitaminas y minerales.

REDUCE

- Ultraprocesados.
- Azúcar y harinas refinadas.
- Exceso de alcohol.
- Cafeína que altere tu sueño.
- Comidas muy tardías si afectan tu digestión.
- Aquello que tú no toleras bien.

La alimentación debe nutrirte y darte estabilidad, no convertirse en otra fuente de presión.

Una pausa para reducir la sobrecarga y observar

Aquí utilizamos la palabra detox para describir un periodo organizado de alimentación sencilla, reducción de exposiciones y apoyo a los procesos que el cuerpo ya realiza. No se trata de castigar, forzar ni pasar hambre.

¿Qué puede aportar este proceso?

- Dar un descanso a una digestión sobrecargada.
- Reducir temporalmente alimentos y hábitos que pueden aumentar el malestar.
- Favorecer un tránsito intestinal regular.
- Aumentar alimentos vegetales, fibra, agua y nutrientes.
- Observar qué alimentos producen bienestar o síntomas.
- Recuperar sensación de ligereza, energía y claridad.
- Construir una base antes de decidir qué otros apoyos necesitas.

Detox significa hacer una pausa, bajar la sobrecarga y crear un terreno más favorable para recuperar equilibrio.

Disruptores endocrinos: una pieza del conjunto

Son sustancias externas que pueden interferir con la producción, el transporte, la recepción o el metabolismo de señales hormonales. No necesitamos vivir con miedo, pero sí reducir exposiciones frecuentes.

PLÁSTICOS CALIENTES

Evita calentar comida en plástico y cambia recipientes deteriorados.

FRAGANCIAS

Reduce ambientadores, aerosoles y mezclas perfumadas cuando no sean necesarios.

COCINA Y AGUA

Prioriza vidrio, acero o cerámica y consulta la calidad del agua antes de elegir filtros.

ALIMENTOS Y HOGAR

Lava frutas y verduras, ventila y simplifica productos de limpieza y cuidado personal.

Empieza por lo que utilizas cada día: los cambios sostenibles suelen tener más valor que una limpieza extrema.

Regular el estrés también es una intervención real

Cuando el sistema nervioso permanece en alerta pueden cambiar la digestión, el sueño, el apetito, la tensión muscular y la recuperación. No significa que todo esté en tu cabeza; significa que cuerpo y mente están conectados.

RESPIRA

Practica una exhalación más larga durante dos o tres minutos.

ORIENTA

Mira alrededor y reconoce señales presentes de seguridad.

MUEVE

Camina, estira o libera tensión de forma suave.

DESCANSA

Haz pausas antes de llegar al agotamiento.

EXPRESA

Pon palabras a lo que necesitas y establece límites.

CUIDA EL SUEÑO

Busca luz por la mañana y reduce estimulación por la noche.

Tu cuerpo no necesita más presión: necesita señales repetidas de seguridad, nutrición y recuperación.

Las pruebas ofrecen un mapa

Un resultado aislado rara vez explica por sí solo cómo se siente una mujer. La interpretación depende de la etapa, los síntomas, la historia, la medicación y la pregunta que se intenta responder.

HORMONAS

Estradiol, progesterona, testosterona y DHEA-S según el caso.

TIROIDES

TSH, T4 libre, T3 libre y anticuerpos cuando proceda.

METABOLISMO

Glucosa e insulina en ayunas, perfil lipídico y presión arterial.

HIERRO Y NUTRIENTES

Hemograma, ferritina, hierro, vitamina D, B12 o folato según necesidad.

INFLAMACIÓN

PCR ultrasensible, VSG u otros marcadores cuando estén indicados.

OTRAS VALORACIONES

Salud ósea, sueño, genética u otras pruebas si cambian el manejo.

**Más pruebas no siempre significan mejor atención:
deben ayudar a responder una pregunta útil.**

Primero desinflama y reduce la carga; después nutre y valora el apoyo

Las necesidades dependen de la alimentación, los síntomas, los análisis, los antecedentes y la medicación.

Un suplemento útil para una mujer puede ser innecesario o contraproducente para otra.

MAGNESIO

Músculos, sueño y respuesta al estrés.

VITAMINA D

Hueso e inmunidad; conviene valorar el nivel.

OMEGA-3

Salud cardiovascular, cerebro y respuesta inflamatoria.

VITAMINAS B

Energía y sistema nervioso cuando existe necesidad.

ZINC Y SELENIO

Tiroides e inmunidad; las dosis excesivas también importan.

PREBIÓTICOS Y PROBIÓTICOS

La cepa, el tipo de fibra y la indicación importan.

Añadir suplementos a un organismo inflamado, sobrecargado o con dificultades digestivas puede incluso aumentar el trabajo del hígado y el intestino. Primero reducimos inflamación y carga, apoyamos la eliminación natural y después nutrimos y valoramos qué es necesario.

NO TIENES QUE HACERLO SOLA

¿Quieres dar el siguiente paso?

Si te sientes hinchada, cansada o confundida sobre qué cambiar, podemos hablar.

PROGRAMA DE 5 SEMANAS

Detox Holístico y Rejuvenecimiento

Un proceso progresivo para reducir sobrecarga, apoyar digestión y microbiota, regular el sistema nervioso y construir hábitos sostenibles.

RESERVAR LLAMADA GRATUITA

Preparación, fase vegetal y reintroducción organizada. Menús pensados para aportar nutrientes, apoyar la energía y favorecer un envejecimiento saludable.

Recetas, listas de compra y seguimiento en directo.

Respiración, prácticas somáticas, RTT® e hipnosis.

Audios, recursos y acompañamiento cercano.

CONOCER EL PROGRAMA DETOX

Programa Detox Holístico y Rejuvenecimiento para la Menopausia

Un proceso online de cinco semanas para llevar toda esta información a la práctica de manera progresiva, organizada y acompañada.

Alimentación y digestión

- Preparación y reducción progresiva de alimentos que podrían estar aumentando
- la inflamación o el malestar digestivo.

Fase vegetal guiada para favorecer el tránsito, nutrir la microbiota y apoyar las funciones naturales del colon y del hígado.

- Reintroducción organizada para observar la respuesta individual.

Construcción de una alimentación nutritiva y antiinflamatoria que puedas mantener.

Hábitos y acompañamiento

- Menús semanales, recetas y listas de compra.

- Sesiones online en directo y seguimientos durante el programa.

- Respiración, relajación y regulación del sistema nervioso.

- Ejercicios somáticos, prácticas de RTT® e hipnosis.

Audios, recursos complementarios y apoyo cercano para resolver dudas.

No recibirás solamente información: tendrás una estructura y acompañamiento para aplicarla.

Cómo apoyar la función mitocondrial

Las mitocondrias producen la energía que utilizan tus células. El descanso, el movimiento, la alimentación y la salud metabólica pueden influir en su funcionamiento y en la capacidad de recuperación.

Hábitos que pueden ayudar

- Caminar y reducir el sedentarismo.
- Incorporar fuerza de forma progresiva.
- Priorizar sueño y recuperación.
- Tomar proteína y energía suficientes.
- Mantener una glucosa más estable.
- Considerar un horario de comidas de 10-12 horas, si resulta adecuado.



Otras opciones a valorar

- Cúrcuma o curcumina dentro de una estrategia antiinflamatoria.
- CoQ10, PQQ, precursores de NAD+ o ácido alfa-lipoico.
- Terapia de luz roja como herramienta complementaria.

Son sugerencias informativas: las herramientas específicas deben adaptarse a tu salud, medicación y necesidades.

Ayuno nocturno y alimentación con horario

Un descanso nocturno de aproximadamente 12 horas entre la cena y el desayuno puede ayudar a ordenar horarios y reducir el picoteo, siempre que exista suficiente nutrición durante el día.

12:12

Ejemplo: terminar de cenar a las 19:30 y desayunar a las 7:30.

CENA TEMPRANA

Deja, cuando puedas, unas tres horas entre la cena y acostarte.

NO ES PARA TODAS

Embarazo, bajo peso, diabetes con medicación, trastorno alimentario o enfermedad requieren valoración.

MÁS NO ES MEJOR

Ayunos prolongados no deben improvisarse; pueden aumentar estrés o dificultar cubrir nutrientes.

El horario debe apoyar tu energía y tu sueño, no convertirse en una nueva forma de restricción.

Reducir la sobrecarga, nutrir y recuperar equilibrio

Tradicionalmente, distintas culturas han utilizado periodos de alimentación sencilla y descanso digestivo como prácticas de autocuidado. En el programa recuperamos esa idea desde una perspectiva actual, gradual y respetuosa con el cuerpo.

Apoyo al intestino

- Favorecer la regularidad intestinal.
- Aportar fibra que alimente a las bacterias beneficiosas.
- Mejorar el volumen y la consistencia de las deposiciones.
- Apoyar la eliminación normal de residuos a través de las heces.
- Observar qué alimentos producen bienestar o malestar digestivo.

Apoyo al hígado

- Reducir alcohol, ultraprocesados y otras cargas evitables.
- Aportar proteínas, vitaminas, minerales y antioxidantes.
- Incluir verduras, crucíferas, frutas, hierbas y grasas de calidad.
- Facilitar un tránsito regular para completar la eliminación.
- Crear hábitos de sueño, hidratación y movimiento que apoyen el metabolismo.

No se trata de pasar hambre, castigarte ni seguir un protocolo extremo. Se trata de disminuir la sobrecarga, nutrir el organismo y ayudarte a crear hábitos que tengan sentido para ti.

El objetivo no es forzar al cuerpo, sino crear condiciones favorables para que realice sus funciones naturales.

Vuelve a mirar tus puntuaciones

Al principio de esta guía valoraste seis áreas de tu bienestar :energía, digestión, sueño, estrés, claridad y recuperación.

Antes de seguir, vuelve a esa página y mira qué números anotaste.

SI TE RECONOCES AQUÍ

Si energía, digestión o claridad quedaron con una puntuación baja, no es casualidad — son exactamente las tres áreas en las que trabaja el Programa Detox Holístico y Rejuvenecimiento.



La claridad de tus propias respuestas es el mejor punto de partida para decidir tu siguiente paso.

RESERVAR LLAMADA GRATUITA

CONOCER EL PROGRAMA DETOX



Gracias por llegar hasta aquí

Leer todo esto ya dice algo de ti: estás dispuesta a entender lo que te pasa, no solo a sobre llevarlo. Eso, de por sí, es un paso — y no hace falta darlo sola.

Si quieres contarme dónde estás y que te oriente sobre cuál sería tu mejor siguiente paso, reserva 30 minutos conmigo — sin coste, sin compromiso.

Reservar mi llamada gratuita de 30 minutos

Ana Alves Sequeira - Fundadora de Libélula Therapy