

¿Quién es Liliana?

Nutricionista Integrativa Certificada en Medicina Funcional:

Formada en la School of Applied Functional Medicine, Liliana aborda la raíz de problemas crónicos que afectan la salud metabólica y hormonal, resolviendo lo que otros no han podido.

Especialista en Salud Hormonal Femenina y Perimenopausia

Conoce a fondo los desafíos hormonales que enfrentan las mujeres en sus 40's y 50's. Ayuda a aliviar síntomas como insomnio, cambios de peso, niebla mental y sofocos, restaurando el equilibrio hormonal de forma natural.

Especialista en Salud Digestiva:

Sana desde dentro. Resuelve problemas como hinchazón, reflujo, intolerancias y síndrome del intestino irritable, sabiendo que el intestino es clave en la salud metabólica, hormonal y autoinmune.

Coach y Entrenadora Personal:

Más que un plan, una transformación. Combina movimiento, mentalidad y hábitos saludables para lograr resultados profundos y duraderos.



LILIANA GARCÍA

— Nutrición Funcional —

Resultados que Hablan por Sí Solos:

- Pierde de 10 a 15 kg sin dietas, sin rebote y sin pasar hambre.
- Revierte resistencia a la insulina, hipertensión e hígado graso.
- Alivia síntomas de la perimenopausia y menopausia equilibrando tu salud hormonal.
- Mejora tu calidad de vida frente a enfermedades autoinmunes como tiroiditis de Hashimoto, artritis reumatoide y lupus.
- Recupera tu energía y resuelve malestares digestivos crónicos.

Su Diferencial: El Método 4R's™

Un sistema único que sana desde la raíz:

- Medicina funcional
- Nutrición personalizada
- Sanación digestiva
- Mentalidad y movimiento

Tu Plan, Tu Transformación:

Liliana no trabaja con fórmulas genéricas. Crea un plan diseñado a tu medida, adaptado a tu cuerpo y a tu historia, para lograr resultados reales y sostenibles.

Con Liliana, no solo recuperas tu salud. Recuperas tu vida.

PREGUNTAS FRECUENTES

1. ¿Para qué es la sesión de valoración gratuita?

La sesión de valoración es un espacio para conocerte, analizar tu situación de salud y evaluar si mi metodología es la adecuada para ti. Es el primer paso hacia una estrategia personalizada que aborde tus problemas metabólicos, hormonales y digestivos.

2. ¿Resolverás mi problema de salud en esta sesión?

No. La sesión es un análisis inicial. Si decides avanzar, trabajaré contigo para sanar tu metabolismo, tu sistema digestivo y tus hormonas, logrando una transformación completa.

3. ¿A quiénes ayuda específicamente?

Liliana trabaja con mujeres de 35 a 65 años que enfrentan los siguientes retos de salud:

- **Problemas metabólicos:** Resistencia a la insulina, hipertensión, hígado graso y dificultad para perder peso a pesar de hacer “dietas”.
- **Desequilibrios hormonales:** Hipotiroidismo, síndrome de ovario poliquístico (PCOS), perimenopausia y menopausia.
- **Enfermedades autoinmunes:** Hashimoto, lupus, artritis reumatoide, entre otras.
- **Problemas digestivos:** Gastritis, colitis, síndrome del intestino irritable e hinchazón crónica.
- **Síndrome de Burnout:** Cansancio extremo, falta de energía y estrés crónico que afecta la calidad de vida.

4. ¿Esto aplica si no tengo un diagnóstico médico, pero me siento mal?

Sí. Muchas de mis clientas llegan con síntomas como fatiga, insomnio, ansiedad, hinchazón y problemas digestivos. Si te identificas, evaluaremos qué está sucediendo en tu cuerpo.

LILIANA GARCÍA

— Nutrición Funcional —

5. ¿Cuánto tiempo tomará ver resultados?

La mayoría de mis clientas notan mejoras en su energía, digestión y bienestar en las primeras 2-3 semanas. En 90 días, logramos una transformación integral.

6. ¿Hablaré directamente contigo en la sesión de valoración?

Si mi agenda me lo permite estaré directamente contigo . Si por tema de agenda no me es posible ten la garantía de que contarás con la atención de alguien de mi equipo totalmente capacitado para orientarte.

7. ¿Cuánto dura la sesión de valoración?

Tiene una duración aproximada de 20 a 30 minutos, dependiendo de tu caso.

LILIANA GARCÍA

— Nutrición Funcional —

¿Cómo puede ayudarte Liliana?

Liliana ha ayudado a cientos de mujeres a transformar su salud y su vida, abordando problemas complejos desde la raíz con un enfoque integral que combina medicina funcional, nutrición personalizada y trabajo en la mentalidad.

Liliana puede ayudarte a:

- **Sanar tu metabolismo:** Mejorar la resistencia a la insulina, revertir hígado graso y facilitar la pérdida de peso sin dietas restrictivas.
- **Equilibrar tus hormonas:** Regular el hipotiroidismo, el síndrome de ovario poliquístico (PCOS) y los síntomas de la perimenopausia y menopausia.
- **Manejar enfermedades autoinmunes:** Minimizar los síntomas de condiciones como Hashimoto, lupus y artritis reumatoide, promoviendo un estilo de vida que reduzca la inflamación.
- **Mejorar tu salud digestiva:** Resolver problemas como gastritis, colitis, hinchazón crónica y síndrome del intestino irritable.
- **Tratar desafíos ginecológicos:** endometriosis y ciclos menstruales irregulares, con un enfoque hormonal y antiinflamatorio.
- **Recuperar tu energía y vitalidad:** Superar el síndrome de Burnout, el estrés crónico y la fatiga extrema que limitan tu calidad de vida.
- **Equilibrar cuerpo y mente:** Reducir el insomnio, la ansiedad y otros síntomas relacionados con desequilibrios hormonales y metabólicos.

Liliana diseña un plan 100% personalizado para cada mujer, asegurando resultados efectivos que transforman no solo su salud física, sino también su bienestar mental y emocional.

LILIANA GARCÍA

— Nutrición Funcional —