



## GEMMA HORTET

Diseñadora de salud. Experta en  
Nutrición Energética

[www.gemmahortet.com](http://www.gemmahortet.com)

[info@gemmahortet.com](mailto:info@gemmahortet.com)

+34 629 24 7792

## DISEÑO NUTRICIONAL ENERGÉTICO by Gemma Hortet

### Quién soy?

Hola Soy Gemma Hortet y desde hace más de 12 años acompaño a personas a conocer su vitalidad y mejorarla a través de los hábitos de vida y alimentación que les suma.

Mi curriculum oficial dice que soy Antropóloga, Dietista, PNIE, graduada en Naturopatía, Graduada en MTC, Chef de cocina naturista y Coach de Salud experta en PNL.

Yo me defino como formada en la sabiduría culinaria ancestral y el arte de acompañarte a descubrir tu energía.

Mi especialidad, la Nutrición Energética, el sistema digestivo y la ciclicidad femenina.

Como me apasiona enseñar y compartir todo lo que voy aprendiendo he creado el Máster de Nutrición y Cocina Energética Integrativa donde puedes aprender a organizarte, cocinar y comer sano, simple y delicioso mejorando tu vitalidad.

Puedes informarte sobre el Máster de Nutrición energética aquí:

<https://www.gemmahortet.com/producto/master-nutricion-y-cocina-energetica-online/>

Para trabajar contigo individualmente he creado el Diseño Nutricional energético donde te acompaño para conocerte y sentir tu vitalidad

### Qué es El Diseño Nutricional Energético?

El **Diseño Nutricional Energético** es una síntesis dinámica y actualizada de los elementos y claves esenciales de la alimentación y la salud fusión de la Nutrición y Medicina Energética oriental y las últimas investigaciones de la Nutrición occidental, Medicina integrativa y PNIE.

### Qué te ofrece?

Tu Diseño Nutricional Energético te ofrecerá un mapa personalizado de alimentación y hábitos de vida con el que adquirirás una visión nueva de tu salud y tu energía:

- **Conocerás los alimentos que te sientan bien a tí y a tu microbiota.** Cómo prepararlos, cómo cocinarlos, y cómo integrarlos en tu día a día.
- **Aumentarás tu energía y buen humor** a través de la alimentación y técnicas de salud
- Adquirirás una **nueva visión de tus retos de alimentación** de siempre con un nuevo enfoque integrativo para disfrutar cocinándote
- Aprenderás por qué tu cuerpo se comporta de determinadas maneras y **cómo hacer que te encuentres mejor.**
- Adquirirás **mayor autoconocimiento** y aprenderás a **tomar decisiones que te beneficiarán** más en tu vitalidad y tu salud
- **Mejorarás tu relación contigo misma y la de tus familiares** a través de nuevos hábitos de alimentación y salud

- **Cambiarás aquellas conductas limitantes o estados emocionales negativos** que no te impiden tener la salud o el peso que deseas.
- Tendrás un coach a tu lado en todo el proceso que te **motivará, acompañará y ayudará**.

## Qué ámbitos de vida trabajamos?

- La alimentación con menús, recetas, listas de la compra y técnicas culinarias
- El ejercicio físico adecuado para tí
- Los hábitos de vida que más te benefician y ayudan a mejorar día a día
- Las técnicas de relajación que van contigo para recargar tu mente
- Las técnicas de PNL que ayudan a cambiar tus estados emocionales y comportamientos que impiden que mejores tu salud, alimentación y vida en general
- Los hobbies que más te nutren emocionalmente
- Lecturas, películas y herramientas de transformación personal para equilibrar la forma en que vives tus pensamientos y emociones y como estos afectan a tu energía

Cada persona tiene un Diseño Nutricional Energético único basado en su naturaleza irremplazable y personal ... y te animo a partir de ahora a vivir tu vida desde él para sacarle el mayor beneficio a la vida.

## Metodología y Inversión:

Se recomienda la primera visita y un mínimo de 4 sesiones de seguimiento para obtener excelentes resultados. Es importante entender que dependiendo del caso a resolver el tratamiento puede ser más largo, en la primera visita le informamos de esto según sea el motivo de la consulta.

El diseño Nutricional Energético incluye:

- Acompañamiento mientras dura el proceso vía mail
- Propuestas de videos y libros inspiradores
- Recetario completo de recetas energéticas para todo el año
- Menú personalizado que vamos adaptando en cada sesión
- Petición de analíticas, test de disbiosis intestinal, etc... (pero no el importe de las mismas)
- Recomendaciones de suplementos, petición de analíticas y todo lo que sea necesario para complementar tus objetivos.
- E-books culinarios para poder realizar bien el proceso de alimentación.
- Acceso premium a videos complementarios de Nutrición Energética para ayudarte en tu proceso.
- Aplicación de Técnicas de PNL (solo en las visitas complementarias) para ayudar a mejorar estados emocionales o comportamientos que impiden mejorar la salud de la persona

## INVERSIÓN

**1º sesión del Diseño Nutricional Energético** por videollamada (90 minutos aprox.): Incluye resolución de dudas posteriores a la consulta por mail, recetario, menú personalizado, solicitud de pruebas complementarias y pautas de hábitos de vida.

Inversión: 150 eur.

**Sesiones de seguimiento por videollamada** (40 minutos aprox) Inversión: 80 eur

## **PACK INICIO. 1ª VISITA+ 1 SEGUIMIENTO. 220 EUR**

**Pack ideal para consultas familiares de orientación de alimentación y salud general**

## **PACK IDEAL 4 visitas**

**1ª VISITA+ 3 VISITAS DE SEGUIMIENTO 340eur. En vez de 390eur**

Qué incluye el pack

-1ª visita de 90 minutos con Gemma para tratar los temas de salud en los que es especialista.  
Pérdida de peso, mejora de las digestiones, cansancio crónico, menopausia, wellaging, ansiedad, salud familiar, regulación de la glucosa, prevención de autoinmunes y dolores crónicos.

Elaboración de menú personalizado,

Elaboración de plan de hábitos de vida personalizado

Menú para los fines de semana o salidas a restaurantes

Prescripción de pruebas analíticas si precisa

Prescripción de suplementos para mejorar el proceso

Aplicación de auriculoterapia (si precisa) para tratar ansiedad, estrés etc...

Acompañamiento por mail mientras dure todo el proceso

-3 visitas de seguimiento de 30-45 minutos a realizar una al mes

Reelaboración del menú

Técnicas de PNL, hipnosis, coaching para potenciar la adquisición de nuevos hábitos

Apoyo y reeducación de conducta alimentaria

Seguimiento del proceso por mail

Condiciones de la oferta

-Comprar el pack en pago único

-Realizar la primera visita lo antes posible

-Realizar las posteriores visitas como máximo en los 4 meses siguientes

Para ver testimonios mira mi página web [www.gemmahortet.com](http://www.gemmahortet.com)

Si te suscribes a mi newsletter recibirás un ebook de recetas energéticas completamente gratuito.

También me puedes seguir en instagram y facebook donde comparto contenidos de interés para mejorar tu energía y salud.

"Quizás no existan los finales felices para todos...pero te aseguro que vale la pena invertir en tener una bonita historia"