

2ª EDICIÓN



E V O L U C I O N A

T U T I R O I D E S

SILVIA**JUAREZ**

**LA COMUNIDAD DE APOYO
ONLINE PARA
R-EVOLUCIONAR TU TIROIDES**

WWW.SILVIAJUAREZ.ES



ES PARA TÍ SI...

Para poner a **tono tu tiroides** de una manera **sencilla y totalmente práctica**, acompañada en todo momento por mí y dentro de la fuerza del grupo.

- Tomas medicación pero no te encuentras bien
- Sientes cansancio extremo o ansiedad
- Sufres insomnio
- Diarrea/estreñimiento
- Alteración del cabello/piel/uñas
- Trastornos del estado de ánimo
- Dolores articulares y/o musculares
- Colesterol alto
- Sobrepeso o adelgazamiento

**Pequeños cambios
generan grandes
resultados**

PLAN DE ACCIÓN



Este programa está diseñado para **crear un plan de acción integral** que se ajuste a tu situación **personal** y te ayude a **sanar** la glándula tiroides.

Para **incorporar nuevos hábitos a tu vida**, esenciales para tu tiroides, y que sientas el cambio desde el primer momento.

Rituales diarios, alimentación específica, suplementación, estilo de vida antiinflamatorio, rutinas de sueño y ejercicio, respiraciones. Y más.

Analizaremos qué emoción te acompaña para poder entenderte mejor.

Lo vamos a hacer **fácil y muy práctico**, para que no te cueste.

Sentirás **más energía, más equilibrio, dormirás mejor, tu ánimo se sosegará**.

El trabajo en **grupo** nos aporta la fuerza de la cohesión y el apoyo en los demás para impulsarnos en nuestro proceso.

Desde el compromiso individual, nos damos **permiso para generar nuevos espacios** e introducir cambios en nuestro día a día.

¿QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA?



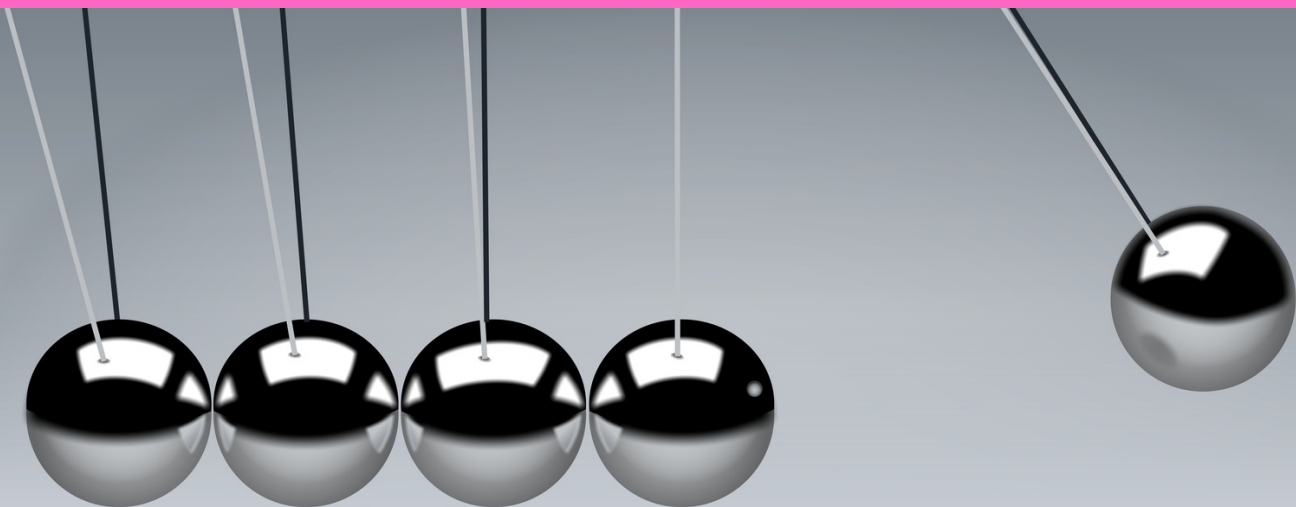
- **COMUNIDAD DE APOYO EN WHATSAPP.**

El grupo genera la **confianza** y el **apoyo** para avanzar en el proceso.

Este es, sin duda, el aspecto más valorado por las personas que ya han participado.

Me tendrás respondiendo a tus dudas **diariamente**, para ofrecerte un acompañamiento más cercano y **personalizado**.

- **6 SESIONES GRUPALES ONLINE, DE 2 HORAS** (12 horas totales en vivo).
- **MÁXIMO 10 PERSONAS** (máxima atención).
- **PROFESIONAL ESPECIALIZADA EN TIROIDES** (Silvia Juárez).
- **MENÚ MENSUAL ESPECIAL TIROIDES** *New*
- **REVISIÓN DE ANALÍTICAS.**
- **ANAMNESIS PERSONAL** para entenderte en profundidad.
- **RUTINAS DE ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO** *New*
- **MATERIAL PDF Y VIDEOTUTORIALES** exclusivos para este programa.



CONTENIDO DEL PROGRAMA

MÓDULO 1: NUTRE TU TIROIDES

- Cómo tomar la medicación
- Interpretación de analíticas
- Dieta específica para la tiroides
- Sustituir cereales y gluten en la dieta
- Correcto aporte proteico
- Aporte de hierro en la dieta
- Desayunos bajos en carbohidratos
- Ayunos ordenados y controlados
- Suplementación diaria
- Alimentación antiinflamatoria

MÓDULO 2: SANA TU TIROIDES

- Sanación emocional
- Control de estrés
- Ejercicio físico
- Respiración consciente
- Estímulos horméticos
- Cuidados del intestino
- Cuidados para el hígado
- Tóxicos ambientales



¡NOVEDAD! *new*

PUEDES ELEGIR ENTRE EL PROGRAMA COMPLETO O EL MÓDULO QUE MÁS SE AJUSTE A TI:

NUTRE TU TIROIDES O SANA TU TIROIDES.

Siempre puedes empezar con el #módulo 1 y, si te gusta, seguir con la #módulo 2.

CONTENIDO EXTRA



MASTERCLASS “BENEFICIOS DEL AYUNO”

+

CURSO PRÁCTICO “PLANIFICA TU AYUNO”

+

DOSSIER RECETAS Y CONSEJOS

(CON SILVIA JUÁREZ)

MASTERCLASS

“TÓXICOS AMBIENTALES EN EL HOGAR Y SU PODER INFLAMATORIO”

(IRENE COLMENARES, NATURÓPATA Y DIVULGADORA)



FECHAS

1ª SESIÓN
21 ABRIL
2025



2ª SESIÓN
28 ABRIL
2025



3ª SESIÓN
5 MAYO
2025



4ª SESIÓN
12 MAYO
2025



5ª SESIÓN
19 MAYO
2025



6ª SESIÓN
26 MAYO
2025



SESIONES GRUPALES ONLINE
LUNES 18:30H
2H DURACIÓN

Las sesiones se quedarán grabadas para verlas cuando necesites



¿Qué pasa si falto a una reunión?

Las sesiones y clases quedarán grabadas si no puedes conectarte, con acceso durante 6 meses. Podrás resolver las dudas que te surjan en el grupo whatsapp.

Las fechas/horas no me cuadran ¿existe otras fechas u horario?

Pregúntame para ver cómo podemos solucionarlo

Tengo dudas sobre el programa grupal ¿Me ayudará?

Los grupos son una forma maravillosa de empezar los cambios de hábitos. Fomentan la motivación y el apoyo entre los participantes. No te arrepentirás.

No se si el programa es para mí, No tengo diagnóstico, pero sí muchos síntomas.

Dentro de las alteraciones de tiroides hay un alto porcentaje de infradiagnóstico.

Si los síntomas encajan contigo, te vendrá de perlas.

Incluso, si quieres cuidarte, aprender mucho nutrición, hábitos y salud...¡ESTE ES TU GRUPO!

¿Hay facilidades de pago?

Si te apuntas al programa completo puedes hacer 2 pagos (la mitad para reservar tu plaza y la otra mitad antes de la 3ª sesión).

Si eliges sólo un módulo, el pago del mismo al completo se realiza como reserva de plaza.

WWW.SILVIAJUAREZ.ES

INFO@SILVIAJUAREZ.ES

667.395.812



QUE NO TE LO CUENTEN

!!!LA R-EVOLUCION
DE LA TIROIDES
HA COMENZADO!!!

PROGRAMA COMPLETO R-EVOLUCIONA TU TIROIDES

480€

hasta el 3 de marzo

~~480€~~ → 399

#MÓDULO 1: NUTRE TU TIROIDES

325€

#MÓDULO 2: SANA TU TIROIDES

195€

Reserva tu plaza ¡sólo hay 10!

Bizum: 667395812

Transferencia (Silvia Juárez Gallango):

Cuenta ING: ES71 1465 0100 91 1717524790