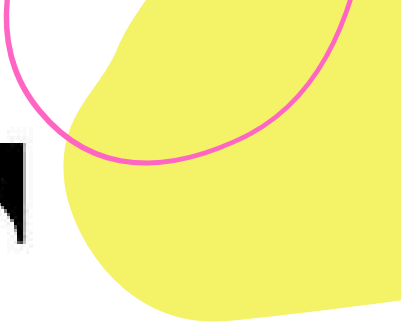




NTS



NUTRICIÓN Y TIROIDES



SILVIA**JUAREZ**

Programa

WWW.SILVIAJUAREZ.ES



TRIBU NUTRICIÓN Y TIROIDES

La TRIBU Nutrición y Tiroides es una **experiencia** que va a cambiar tu forma de relacionarte con la **tiroides** y la forma en la que entiendes tu **nutrición** y tu **salud**, en el sentido más amplio.

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

La comunidad te permite resolver tus dudas, plantear preguntas, compartir sensaciones. Muchas veces, tus inquietudes son comunes y nos ayudan a crecer.

Estoy deseando verte dentro. Habrás dado un salto de valor.

Silvia Juárez



¿QUÉ TE VA A APORTAR?

El **principal objetivo** es que incorpores nuevos hábitos nutricionales a tu vida, esenciales para tu tiroides, y que sientas el cambio desde el primer momento. Además aprenderás una nueva forma de alimentarte y crear tus propios menús.

Lo vamos a hacer **fácil y muy práctico**, para que no te cueste,
Te sentirás con **más energía, más equilibrada**.

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

Puedes **participar** en la **comunidad** de whatsapp, si así lo deseas.

Si no es lo tuyo, es perfecto; puedes leer y aprender. Respeto tu decisión.

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



FECHAS

**12 NOVIEMBRE
2026**

- ABRIMOS LA COMUNIDAD DE WHATSAPP.
- RECIBIRÁS TODO EL CONTENIDO POR MAIL (VIDEOTUTORIALES, MENUS Y PDS)

**13 NOVIEMBRE
2026**

- COMIENZA LA TRIBU: EL LUGAR DONDE COMPARTIMOS, PREGUNTAMOS Y NOS APOYAMOS.
- 1ª SESIÓN INAUGURAL GRUPAL, 18:00H (SALA ZOOM)

**20 NOVIEMBRE
2026**

- AVANZAMOS, COMENTAMOS SENSACIONES Y RESOLVEMOS DUDAS
- 2ª SESIÓN GRUPAL, 18:00H (SALA ZOOM)

**27 NOVIEMBRE
2026**

- DESPEDIDA Y CIERRE DE LA TRIBU
- CELEBRAMOS EL CIERRE CON UNA SESIÓN GRUPAL EXTRA, 18:00H (SALA ZOOM)

**SESIONES GRUPALES ONLINE
VIERNES 18H, VÍA ZOOM**



CONTENIDOS

Recibirás por mail el contenido una vez te hayas unido a la TRIBU:

Videotutoriales + PDFs descargables + Menus + lista de la compra.

En las sesiones grupales sentaremos las bases teóricas y siempre habrá mucho tiempo para charlar y escuchar. Para compartir y aprender.

🦋 **NUTRIENTES ESPECÍFICOS PARA LA TIROIDES.**

🦋 **DIFERENCIAS ENTRE HIPO E HIPERTIROIDISMO.**

🦋 **RECONOCER HIDRATOS DE CARBONO, GRASAS Y PROTEÍNA EN LOS ALIMENTOS.**

🦋 **APORTE DE PROTEÍNA DIARIO. CÁLCULOS Y RECOMENDACIONES.**

🦋 **SAL SI, SAL NO. LA ETERNA CUESTIÓN.**

🦋 **SOJA: UNA GRAN DUDA.**

🦋 **LA IMPORTANCIA DEL HIERRO EN NUESTRA DIETA.**

🦋 **DESAYUNOS BAJOS EN CARBOHIDRATOS Y RICOS EN PROTEÍNA.**

🦋 **AYUNOS ¿COMPATIBLES CON PROBLEMAS TIROIDEOS?**



¿QUÉ PASA SI FALTO A UNA REUNIÓN?

Las sesiones quedarán grabadas con acceso ilimitado. Podrás resolver tus dudas en el grupo.

¿CÓMO RECIBIRÉ LOS VIDEOTUTORIALES?

El 12 de noviembre te enviaré todo el contenido. Tendrás acceso ilimitados a ellos.

¿CÓMO PUEDO DESCARGAR LOS PDF, EL MENÚ Y LAS LISTAS DE LA COMPRA?

Te enviaré por mail los PDF descargable. Con calidad de impresión, por si prefieres imprimir.

Al final del programa, recibirás un **archivo interactivo** con todo el material; con un sólo click accederás a cada documento o videotutorial, menús y grabaciones de sesiones grupales.

¿CUÁNDO SE ABRE LA COMUNIDAD DE WHATSAPP?

El día 12 de noviembre se abrirá para que todos podamos escribir y comentar.

¿ESTÁ PENSADA TANTO SI TENGO HIPOTIROIDISMO COMO HIPERTIROIDISMO?

Si, tanto la información como los menús están adaptados a ambas situaciones.

Hablaremos de los pequeños matices que tener en cuenta an ambas situaciones.

¿Y SI NO TENGO DIAGNÓSTICO?

Si no tienes diagnóstico pero síntomas, esperfecto que empieces a cuidarte cuanto antes.

WWW.SILVIAJUAREZ.ES

INFO@SILVIAJUAREZ.ES

667.395.812



NTS



NUTRICIÓN
Y
TIROIDES

**¡FORMAR PARTE DE ESTA COMUNIDAD
VA A TRANSFORMAR LA SALUD DE TU TIROIDES!**

CLICK HERE



HASTA EL 9 DE NOVIEMBRE

~~160€~~ → 107€