



Priorizando nuestra salud para garantizar nuestro bienestar y nuestro futuro en la Aviación.

Estimados compañeros/as:

Espero que cuando recibáis esta carta os encontréis bien y navegando con seguridad los cielos.

Como uno de ustedes, entiendo profundamente los desafíos únicos que enfrentamos en nuestra profesión, especialmente cuando se trata de mantener un estilo de vida saludable a pesar de los horarios irregulares, las largas horas de vuelo, las condiciones propias del avión y la presión constante de nuestra responsabilidad de garantizar la seguridad y el bienestar de nuestros pasajeros.

Nuestra salud es el pilar que sostiene no solo nuestra capacidad para desempeñar nuestras funciones al máximo, sino también nuestro derecho a continuar en esta carrera que tanto amamos. Las reglamentaciones aeronáuticas con respecto a la salud física y mental son estrictas, y por una buena razón. Sin embargo, esto también significa que no cuidar de nuestra salud podría costarnos la licencia de vuelo, un riesgo inaceptable en nuestra profesión.



Por otro lado, en la vida, y especialmente en profesiones exigentes como la aviación, el control de peso es un factor crucial en la calidad de vida que llevamos; es clave en nuestro bienestar personal, ya que afecta en cómo nos sentimos físicamente (nuestra energía, nuestro estado de ánimo y nuestra respuesta física a lo largo del día); afecta en nuestro bienestar emocional (elevando nuestra confianza, nuestra autoestima y nuestra capacidad para enfrentar desafíos cotidianos) y afecta en nuestro desempeño profesional, ya potencia nuestra capacidad para cumplir con los altos estándares de seguridad y rendimiento de nuestra profesión.

Mantener un peso saludable es el primer factor que nos garantiza mantener un buen estado de salud y es el pilar fundamental de una vida saludable y plena.

Reconocer los riesgos es solo el primer paso. La acción es necesaria, y es aquí donde quiero ofrecerles mi apoyo profesional. Me he dedicado durante los últimos 5 años a ayudar a todo tipo de personas, con diferentes necesidades de salud y bienestar, a adoptar hábitos de vida saludable, proporcionando herramientas y conocimientos para contrarrestar los efectos negativos de los diferentes estilos de vida que cada cual lleva, pero que en definitiva, trae a la población de cabeza a todos los niveles.

Mi enfoque es integral, abordando no solo la nutrición y el ejercicio físico, sino también el manejo del estrés y la salud mental, aspectos cruciales para nuestro bienestar general.



OFREZCO:

- Planes de Nutrición Personalizados / Atención presencial y online

Adaptados a nuestros horarios irregulares y a las necesidades personales, así como a los objetivos de salud específicos de cada uno.

A modo orientativo, estos son algunos de los programas donde podemos trabajar:

1. Peso saludable
2. Energía y bienestar
3. Salud digestiva
4. Salud cardiovascular
5. Salud inmunológica
6. Sueño y relajación
7. Salud infantil
8. Salud femenina y menopausia
9. Salud masculina y andropausia
10. Fertilidad
11. Equilibrio hormonal
12. Equilibrio vitamínico
13. Rendimiento deportivo
14. Anti-celulitis
15. Cuidado de la piel y el cabello
16. Colesterol
17. Envejecimiento saludable

...y cualquier mal estar físico que a pesar de aceptarlo como “normal” por diferentes motivos: “con la edad que tengo...”, “me viene por genética...”, “es lo que me toca...”...puede ser calificado de muchas formas, pero nunca debemos incluirlo con “normalidad”, porque **lo normal es sentirnos bien.**



- Rutinas de Ejercicio Flexibles

Diseñadas para mantenernos en forma incluso en los espacios más reducidos o con tiempo limitado.

- Estrategias de Manejo del Estrés

Técnicas practicables en cualquier lugar para mantener un estado mental equilibrado y positivo.

- Evaluaciones de Salud Continuas

Seguimiento regular para ajustar los planes según la evolución de nuestras necesidades y objetivos.

Como muestra de agradecimiento, apoyo y confianza, mi oferta está diseñada para ayudarlos a alcanzar sus metas con mayor facilidad y eficacia.

CONDICIONES ESPECIALES EN MI SERVICIO:

- .- Adaptabilidad en el horario de atención personal.
- .- Inclusión en el programa desde el minuto 1 como CLIENTE VIP, con el 25% de descuento.
- .- Asesoramiento, seguimiento y acompañamiento GRATUITO.
- .- Acceso a talleres y eventos formativos.
- .- Inclusión en un Chat de motivación exclusivo para tripulantes, como apoyo al asesoramiento personalizado.
- .- Premios, sorteos y mucho más...para hacer el proceso mágico, sencillo y sobretodo, divertido.



Mi compromiso es guiarte a través de cada paso de este viaje hacia un estilo de vida más saludable, asegurando que puedas continuar tu carrera sin el temor de perder tu licencia de vuelo por cuestiones de salud evitables y, sobretodo, que puedas vivir tu mejor vida.

Esta no es solo una inversión en tu futuro profesional, sino en tu vida. Estoy aquí para ayudarte a tomar esa decisión de manera informada y efectiva.

Si estás interesado en aprender más sobre cómo podemos trabajar juntos para mantener tu salud en óptimas condiciones, por favor, no dudes en contactarme.

Volemos alto, cuidemos de nosotros mismos y aseguremos nuestro futuro en los cielos.

Con respeto y compromiso hacia nuestra salud y bienestar, les envío un afectuoso saludo.

Natalia

DATOS DE CONTACTO:

Envía WhatsApp + 34722277379

Envía Mail a: nat.cuidate@gmail.com