



SALUD DESDE DENTRO

**EL PROCESO COMPLETO
EN 12 SEMANAS**





OBJETIVO DEL PROGRAMA:

Este proceso no trata de hacerlo mejor.

Trata de entender cómo funcionan para poder decidir con más criterio.

El objetivo es pasar de:

- buscar soluciones fuera
- dudar constantemente
- vivir desde la exigencia

a:

- entender tu cuerpo
- tomar decisiones conscientes
- sostener hábitos desde la coherencia

INTRODUCCIÓN:

Probablemente ya sabes lo que “deberías hacer”.

El problema **no es** la información.

El problema **es no entender** el sistema completo.

Este programa está diseñado para eso:

que dejes de aplicar cosas sueltas y empieces a comprender cómo funciona todo junto.



MODALIDAD:

- Duración: 12 semanas
- 6 módulos de integración
- 1 módulo cada 2 semanas

Formato:

- vídeos explicativos
- audios de integración
- guías prácticas

Ritmo pensado para aplicar, no solo entender.

SOPORTE:

- Comunidad privada por WhatsApp
- 2 encuentros grupales en directo por Zoom
- Acceso completo al contenido de por vida.

El acompañamiento está diseñado para sostener el proceso sin generar dependencia

GARANTÍA:

Si tras 30 días de proceso honesto no sientes más claridad, conexión y criterio, puedes solicitar la devolución.



CONTENIDO DEL PROGRAMA:

INTRODUCCIÓN — Empezar desde dentro

OBJETIVO

Entender qué significa realmente cuidarte y cambiar el punto de partida.

QUÉ TRABAJAMOS

- Diferenciar información vs. comprensión
- Cuestionar creencias sobre salud y autocuidado
- Salir del hacer constante hacia el entender

QUÉ CAMBIA

Pasas de sentirte perdida entre estímulos y soluciones externas → a tener un criterio interno desde el que empezar.

QUÉ TE LLEVAS

Una base clara para tomar decisiones con más sentido y menos ruido.

S — SISTEMA NERVIOSO

OBJETIVO

Comprender y regular tu estado interno para dejar de reaccionar en automático.

QUÉ TRABAJAMOS

- Cómo funciona el sistema nervioso en lo cotidiano
- Diferencia entre amenaza y seguridad
- Identificación de tus propios estados

QUÉ CAMBIA

Pasas de vivir en reactividad y desborde → a tener capacidad de pausa y regulación.

QUÉ TE LLEVAS

Herramientas concretas para bajar activación y responder con más claridad.



CONTENIDO DEL PROGRAMA:

A — ACTITUD / RELACIÓN CONTIGO

OBJETIVO

Transformar la forma en la que te tratas y te interpretas.

QUÉ TRABAJAMOS

Diálogo interno y narrativa personal

Cómo interpretas lo que sientes.

Sostener la experiencia sin evitarla ni exagerarla

QUÉ CAMBIA

Pasas de juicio, culpa o confusión → a una relación más estable y consciente contigo.

QUÉ TE LLEVAS

Más claridad emocional y una forma más honesta de estar contigo misma

L — NUTRICIÓN Y LIMPIEZA

OBJETIVO

Entender cómo alimentar tu cuerpo sin rigidez ni desconexión.

QUÉ TRABAJAMOS

- Bases de nutrición sin dogmas
- Relación entre alimentación, energía y regulación
- Criterios para elegir, no normas para seguir
-

QUÉ CAMBIA

Pasas de comer desde la confusión o el control → a elegir desde comprensión y conexión corporal.

QUÉ TE LLEVAS

Criterio propio para alimentarte de forma flexible y coherente.



CONTENIDO DEL PROGRAMA:

U — USO DEL CUERPO

OBJETIVO

Integrar el movimiento como parte de tu regulación y bienestar.

QUÉ TRABAJAMOS

- Función del movimiento en tu salud
- Tipos de movimiento (fuerza, cardio, movilidad)
- Adaptación a tu energía y contexto real
-

QUÉ CAMBIA

Pasas de la exigencia o la inconstancia → a una relación más sostenible con el movimiento.

QUÉ TE LLEVAS

Una forma de moverte que puedes sostener en el tiempo.

D — DESCANSO

OBJETIVO

Recolocar el descanso como base, no como complemento.

QUÉ TRABAJAMOS

- Cómo funciona el descanso a nivel físico y nervioso
- Qué lo interfiere
- Ajustes reales para mejorar sueño y recuperación

QUÉ CAMBIA

Pasas de vivir en agotamiento constante → a permitirte recuperar y sostener energía.

QUÉ TE LLEVAS

Herramientas prácticas para descansar mejor y regular tu ritmo.



CONTENIDO DEL PROGRAMA:

MÓDULO FINAL — INTEGRACIÓN

OBJETIVO

Unir todo lo aprendido en un sistema propio.

QUÉ TRABAJAMOS

- Cómo se conectan todos los pilares
- Cómo adaptarlos a tu momento vital
- Cómo sostener el proceso sin exigencia

QUÉ CAMBIA

Pasas de aplicar cosas sueltas → a tener un sistema coherente.

QUÉ TE LLEVAS

Una forma propia de cuidarte con autonomía, criterio y continuidad.



**ESTE NO ES UN PROGRAMA
PARA HACERLO PERFECTO.**

**ES UN PROCESO PARA
ENTENDER CÓMO FUNCIONAS
Y PODER SOSTENER
LO QUE HACES.**



QUIÉN TE ACOMPAÑA

Soy Ana Echeveste.

Llevo más de 18 años acompañando a personas en procesos de salud, combinando experiencia clínica, desarrollo personal y trabajo profundo con el sistema nervioso, las emociones y el cuerpo.

No trabajo desde la corrección.

Trabajo desde la comprensión.

Mi objetivo no es que dependas de mí.

Es que aprendas a confiar en ti.





¡SI AÚN LO DUDAS, ESCRIBENOS!

¿Necesitas resolver alguna duda antes de decidir?

¡Estamos para ti!

Puedes escribirnos directamente a:
viviendodesdedentro@gmail.com

Nos encantará acompañarte a tomar la decisión.

¡Hasta ahora!