

## Respuestas a preguntas frecuentes: LEER

### DUDAS EN RELACIÓN CON LA FERTILIDAD:

#### QUIERO QUEDARME EMBARAZADA, ¿MI PAREJA DEBERIA TRATARSE TAMBIÉN?

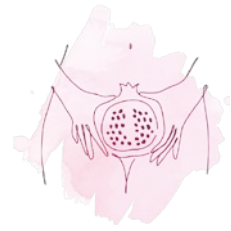
- si sois una pareja y queréis tratar la fertilidad, es muy recomendable, que os tratéis ambos, ya que si el embarazo no se produjo tenéis el 50% de posibilidades cada uno y todo puede funcionar más rápido, si a la vez de rejuvenecer ovarios estamos mejorando la calidad del esperma. Esto significa que cada uno rellena su test y semanario y por lo tanto serian 2 sesiones. Si solo decide tratarse uno también puede funcionar; tratarse los dos de manera específica siempre es una recomendación. Siempre está la posibilidad de que ambos sigáis pautas parecidas que siempre van a mejorar a la persona.

#### ¿SERÍA RECOMENDABLE HACER TRATAMIENTO MANUAL PARALELO A LAS SESIONES DE NUTRIGENOMICA?

Totalmente, es lo más recomendable.

Si no vivimos cerca puedes buscar un Fisio-Osteópata que acompañe este proceso liberando tejidos y facilitando que la evolución sea más rápida y efectiva.

Además, las sesiones manuales nos ayudan a afinar en el diagnóstico y liberar estructuras para facilitar el mejor funcionamiento del cuerpo y, por tanto, una más rápida desinflamación con los alimentos.



## DUDAS EN RELACIÓN A DONDE COMPRAR LO INDICADO:

### ¿Dónde PUEDO COMPRAR LOS PRODUCTOS?

- todos los alimentos más raros pueden encontrarse en supermercados; sino herbolarios.

### ¿Dónde PUEDO COMPRAR LOS SUPLEMENTOS?

- los suplementos en herbolarios, parafarmacias, algunas farmacias o internet.

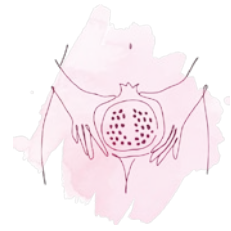
## DUDAS MÁS GENERALES:

### ¿NECESITO HACER TODO PERFECTO PARA CONSEGUIR CAMBIOS?

- sin agobios, nada es restrictivo, solo es una guía para que sepas los alimentos recomendados a consumir a diario; si algún día te la saltas no pasa nada. Cuanto más te aproximes a ella antes conseguiremos objetivos, pero vamos a ritmo de cada uno.

### SOLO QUIERO PERDER PESO, ¿ME SERVIRÍA LA SESIÓN?

- Para perder peso de manera saludable y sin que los kilos vuelvan es necesario encontrar donde está la raíz del desequilibrio, para ello es necesario analizar al paciente de manera global; si por ejemplo engorda por un metabolismo



lento y falta de equilibrio en la tiroides, si no vamos a reparar eso seguirá engordando aunque coma poco. La mayoría de los pacientes comienzan perdiendo peso porque eliminamos inflamación. Es decir, la nutrogenómica le serviría.

### **EN LAS RECOMENDACIONES ¿PONDRÁ LO QUE DEBO COMER CADA DÍA?**

- las recomendaciones no organizan lo que tiene que comer cada día, está organizado para una semana, es decir, pescado 2 veces /semana siendo no significativo si es lunes y martes que lunes y viernes, USTED TENDRÁ MAS LIBERTAD DE ORGANIZARSE.

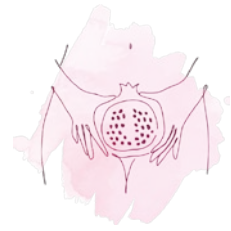
### **¿Qué CANTIDAD PUEDO COMER?**

- No indicaré la cantidad, coma lo que necesite su cuerpo según requerimientos, lo importante es que eliminemos lo que da síntomas y si hay alguna carencia de cantidad iremos afinando en las revisiones.

### **DE LOS ALIMENTOS NO NOMBRADOS EN LAS RECOMENDACIONES ¿PUEDO COMER?**

-Si en algún grupo de alimentos, por ejemplo, frutas o verduras no especifico cuales tomar es porque por ahora puede tomar todas, priorizando eliminar lo más importante y respetando ritmo de asimilar cambios del cuerpo.

- en las recomendaciones aparecerá lo que debería evitar y lo que debería consumir, es decir, intente consumir de lo recomendado; más adelante aparecerán más opciones según evolución. Los alimentos que no aparecen no los recomiendo por ahora.



### ¿PODRE VOLVER A INTRODUCIR TODO?

- recuerde que si no hay nada grave podrá volver a comer de todo una vez recuperadas enzimas y equilibrio del cuerpo. Dejar de comer un alimento un tiempo no crea intolerancias. Solo ocurre con los vasos de leche de vaca.

### ¿PUEDO LLAMARTE O ESCRIBIRTE PASADA LA SESION DE DUDAS?

- si después de nuestra cita telefónica o Skype, para explicar su caso y resolverle dudas (20 min aprox), siguen surgiendo dudas apúntelas para la siguiente sesión. Para mí es necesario cerrar sesiones para poder atender a otras pacientes. Escríbame al correo solo si es algo urgente.

### ¿HAY DIFERENCIAS SI LA CITA ES PRESENCIAL?

- si la cita es presencial seguimos los mismos pasos pero las recomendaciones se explican en ese momento, junto al pago de la sesión.

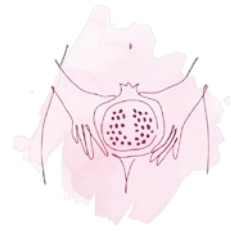
## DUDAS DEL TRATAMIENTO MANUAL

### ¿SERÍA RECOMENDABLE HACER TRATAMIENTO MANUAL PARALELO A LAS SESIONES DE NUTRIGENOMICA?

Totalmente, es lo más recomendable.

Si no vivimos cerca puedes buscar un Fisio-Osteópata que acompañe este proceso liberando tejidos y facilitando que la evolución sea más rápida y efectiva.

Además, las sesiones manuales nos ayudan a afinar en el diagnóstico y liberar estructuras para facilitar el mejor



funcionamiento del cuerpo y, por tanto, una más rápida desinflamación con los alimentos.

### ¿QUE SE HACE A NIVEL EN GENERAL EN LOS TRATAMIENTOS MANUALES?

En fusión del desequilibrio y el paciente.

Se usan técnicas:

- Manipulación y desbloqueo de vertebras y articulaciones.
- Tratamientos craneales y de mandíbulas, externos e internos.
- Liberación de tejidos blandos: músculos, tendones, fascias, ligamentos.
- Bombeos y técnicas específicas en cada víscera del sistema digestivo.
- Tratamiento interno y externo de suelo pélvico con técnicas suaves y respetuosas.
- Estiramientos, movilidad, propiocepción

Mis redes sociales son muy recientes pero en ellas cuelgo algunas recetas, tratamientos y testimonios de pacientes que consiguieron el deseado embarazo, mejoraron sus dolores crónicos o infecciones ..etc.: @fisioterapiaorganica en Instagram y Facebook, la web está en curso ([www.nazaretmoreno.com](http://www.nazaretmoreno.com))

- no WhatsApp para dudas y una vez que todo este enviado y resuelto use el correo solo para urgencias.

Gracias.

