

GUIA EXPRESS PARA UNA VIDA SANA

Dr.
Gabriellapman

INTEGRATIVE
HEALTH



Cardiofood

Cuidate. Quere. Es tu salud



GUIA EXPRESS PARA UNA VIDA SANA

Dr. Gabriel Lapman

**Medico Nefrólogo y Cardiólogo
Coach Ontológico**

Lcda. Yael Hasbani

**Coach Certificada en Salud y
Nutrición Holística**

© 2018 Gabriel Lapman y Yael Hasbani
Todos los derechos reservados

ÍNDICE

	Pág.
Introducción	4
Tu Alimento	6
Tu medicina	
Actividad Física = Salud	12
Reencontrándote con tu mejor versión	17

INTRODUCCIÓN

**El destino baraja las cartas pero nosotros las jugamos.
Arthur Shopenhauer.**

¡FELICITACIONES!

Si te decidiste a leer esta "Guía express para una vida sana", acabas de dar el primer paso para cambiar en tu vida lo que te aleja de estar saludable. Sabes que tu alimentación no está del todo bien, cada vez estás más sedentario y si hablamos del estrés, te puedes comparar con un volcán a punto de erupción. Otros que están en tu misma situación desean modificar su realidad con un acto de magia, pero tú eres diferente, con la descarga de esta guía te estás demostrando a ti mismo que estas dispuesto a **ACTUAR** por y para tu salud.

Antes de continuar, permítenos presentarnos por si no nos conoces.



Mi nombre es Gabriel Lapman, soy médico nefrólogo de la Universidad de Buenos Aires (UBA), cardiólogo (UBA), especialista en hipertensión, lípidos y riesgo cardiovascular de la Sociedad Argentina de Hipertensión Arterial (SAHA) y coach ontológico de la International Coach Federation (ICF).

Te describo mis especialidades medicas no para hacer alarde de ellas, sino para explicarte mi recorrido y mis motivaciones para escribir esta guía.

Mi mayor inspiración es ayudar a las personas, deseo curar y no simplemente tratarlas, así que inicié mi carrera en la medicina con las enfermedades renales y después entendí que debía estudiar la salud cardiovascular, ya que las enfermedades renales y cardiovasculares son las más graves que una persona puede tener.

Luego de unos cuantos años de experiencia laboral, comprendí que más que **CURAR** lo que debo hacer es **PREVENIR**. La gran mayoría de las enfermedades que están mellando la salud de la población son prevenibles: la obesidad, la diabetes tipo 2, la hipertensión, todas tienen en común el descontrol en el estilo de vida, pareciera que no manejamos lo que pasa en nuestra vida sino que todo lo que nos rodea decide nuestro actuar diario.

Sabes que debes comer más sano pero terminas comiendo pizza o hotdog. Siempre empiezas las dietas el "lunes" pero no se sabe de qué semana. Te inscribes en el gimnasio pero vas 1 vez al mes, el día de pago por cierto. En el fondo conoces la solución a tu problema, pero entonces ¿por qué no logras tomar y mantener las mejores decisiones para estar saludable?

La respuesta es sencilla, eres un "paciente pasivo", ¿qué significa eso? que por mucho tiempo el médico o especialista te ha dicho lo que debes hacer o qué necesitas, sin que tengas protagonismo en tales acciones. Al ser una solución foránea no te motiva, no mueve fibras en ti, así que la abandonas o tal vez ni siquiera la llegues a implementar. Es aquí donde entra en juego mi formación como coach ontológico, que me lleva a buscar el desarrollo de actitudes y aptitudes que generen cambios significativos en tu vida.



Mi Nombre es Yael Hasbani, soy Coach Certificada en Salud y Nutrición Holística por el Institute of Integrative Nutrition (New York, USA) y alumna del profesorado de cocina natural en La Esquina de las Flores (Bs As, Argentina).

Tengo una amplia experiencia en cambios de estilo de vida y además soy consultora en diferentes medios de comunicación sobre el tema de la alimentación saludable y wellness.

En mi deseo de ayudar mantengo mi agenda abierta para brindar talleres y conferencias de capacitación sobre alimentación saludable y coaching de salud y nutrición holística.

Ambos estaremos guiándote en el proceso de romper paradigmas que te permitan convertirte en un "paciente activo", responsable de tu salud, aprovechando tus capacidades y desarrollando tu sabiduría interna.

Queremos acompañarte en el logro de tus objetivos, ya sean comer mejor, activarte físicamente o reducir el estrés. Así que... ¡Es hora de emocionarte! Porque una vez que termines de leer esta guía cambiaras tu visión de cómo vivir tu vida.

Comencemos entonces...

Un abrazo fuerte,

Gabriel Lapman y Yael Hasbani.



**Tu alimento
Tu medicina**