

{{nombre}}, ¿sientes que ya no es solo cansancio?

En tu rol como {{cargo}} en {{empresa}}, probablemente has aprendido a funcionar incluso cuando el cuerpo pide pausa. Pero hay una diferencia entre “seguir” y “vivir”.

“Durante años pensé que la fatiga, la ansiedad y el aumento de peso eran mi nueva normalidad. Hasta que entendí que no se trataba de ‘aceptar la edad’, sino de aprender a cuidarme de otra manera.”

– Mónica Matheu, creadora del Método Aligera

Lo que realmente está pasando

- Tu cuerpo no está “fallando”. Está en una transición natural, profunda y poderosa.
- El aumento de peso, la fatiga o el insomnio no son señales de debilidad, sino de que necesitas un enfoque distinto: más conciencia, menos fuerza.
- No se trata de “bajar peso a toda costa”, sino de **soltar lo que ya no te sirve**: físicamente, emocionalmente, mentalmente.

Aligera no es una dieta. Es un regreso a ti.

Dos prácticas inseparables, basadas en experiencia real, no en teoría.

1. Nutrición consciente

No se trata de contar calorías, sino de **comer con conocimiento y sentido**. Cada alimento es una elección que nutre no solo tu cuerpo, sino tu claridad mental y tu estabilidad emocional.

2. Respiración consciente continua

Respirar no para “relajarte”, sino para **soltar tensiones acumuladas**, liberar memorias emocionales y abrir espacio interno. Es el acto más simple —y más revolucionario— de autocuidado.

Este método nació porque Mónica lo vivió en su piel. No lo enseña porque lo leyó en un libro, sino porque lo necesitó, lo probó, y funciona.

Lo que no encontrarás aquí

Porque la verdadera transformación no necesita ruido.

- **No promesas milagrosas.** No hablamos de “cuerpos perfectos”, sino de cuerpos habitados con amor.
- **No control ni culpa.** Nada de “deberías” o “tienes que”. Solo propuestas conscientes.
- **No enfoques fragmentados.** No separamos cuerpo, mente y emoción. Todo está conectado.
- **No prisas.** Aligerar no es rápido, pero es profundo y duradero.

¿Por qué esto es diferente?

Porque no te pide que luches contra tu cuerpo, sino que **aprendas su lenguaje**. Y porque no nace de un modelo comercial, sino de una necesidad humana real.

“Aligerar no es perder. Es recuperar: energía, claridad, espacio interno. Es recordar que tu cuerpo es tu hogar, no tu enemigo.”

¿Y ahora?

Esta guía no es el final. Es una invitación suave a explorar más.

Si algo de lo que leíste resonó en ti, es porque ya estás lista. No para otra dieta. No para más esfuerzo. Sino para un enfoque que te acompañe desde la presencia, no desde la presión.

Próximo paso consciente

Te invito a una **conversación sin compromiso**, donde podemos explorar juntas:

- Qué señales está enviando tu cuerpo ahora
- Cómo el Método Aligera podría adaptarse a tu vida real (sin idealizaciones)
- Si este es el momento para ti

¿Te gustaría explorar más?

Agendar una conversación

Sin presión. Sin script. Solo claridad.