Proyecto WELLNESS

FITNESS BY PAM

HOLA,
SOY PAM.

HOLA SOY PAM

¡Bienvenidos! Yo soy la nutrióloga Pamela Manriquez Buelna

Desde pequeña he tenido la vocación de ayudar y siempre aspiré a trabajar en algo que se alineara a mi misión de vida.

Hoy me doy cuenta que al ejercer esta hermosa profesión puedo poner mi granito de arena para cambiar el estilo de vida de mis clientes y pacientes, y eso me hace inmensamente feliz.

Cuando comencé mi carrera de nutrición me propuse una meta física y personal: ¡ponerme super fuerte! Yo era naturalmente muy delgada y tenía muchas ganas de transformar mi cuerpo y mente que reflejara una mujer fuerte, saludable y llena de vida.

De niña Siempre estuve en diferentes deportes desde gimnasia olímpica, equipo de porras, baile y hasta llegue al equipo estatal de futbol. Así que siempre me gusto estar activa. Después mis papás me metieron al gimnasio y recorrí todas las clases de kickboxing, spinning, baile y demás .. hasta que desarrollé una enorme pasión por el gimnasio, por unos hábitos saludables y aprendí que ahí empezó realmente a transformar mi cuerpo.

“Ahora soy más optimista, más positiva, más trabajadora, más segura, y sinceramente me ha salvado de los momentos más difíciles.

Poco a poco me fui interesando cada vez más en la nutrición deportiva, pero entre mas me metía al tema, más me daba cuenta que hay tanta **desinformación, tantos títulos como “pierde 5 kilos o reduce tu cintura en 10 días!“ y esto realmente me preocupó.**

Yo no quería ser una de aquellas nutriólogas que daban asesorías aburridas, cero flexibles, sin un gramo de creatividad y empatía.

Yo no quería ser una cuadrada que estandariza todos los cuerpos en una sola dieta, o que no tomara en cuenta todos los factores involucrados para hacer algo personalizado y adherible.

Y realmente hasta que yo empecé con esta aventura del fitness fue cuando realmente aprendí de mi misma: de lo que me gusta realmente comer y no lo que tengo que comer para quedar bien, de cuanto quiero comer.

De lo que NO ME GUSTA y no me obligo a comerme nada que no me agrade, de cómo controlar y entender mis emociones y manejarlas de una mejor manera.

Este estilo de vida me ha enseñado lo que significa el trabajo duro, lo que soy capaz de conseguir si me propongo a luchar por ello, a forjar tantos valores y a recordar que soy mucho más fuerte de lo que pensé.

Considero que he avanzado rápido y estoy agradecida de haber encontrado mi pasión, que le da propósito y sentido a mi vida y con ello poder ayudar a tantos de mis clientes y pacientes.

Ese programa es para ti que tienes tantas facetas, que te haz querido rendir y dar lo mejor de ti en cada una de ellas.

MI MISIÓN

Ayudarte a descubrir de lo que realmente eres capaz de alcanzar, creando y disfrutando el camino al cuerpo y a la salud que aspiras!

Espero que saques lo mejor de ti.

Que esta asesoría te haga crear tu mejor versión.

Que los videos te ayuden a ver la vida de una manera más profunda y especial.

Que la información te haga aprender de todo un poco

Y que logres un bienestar integral.

La clave de mi método es la educación en nutrición.