

Testimonios

Testimonios

“Estoy muy contenta con mi experiencia con Mareva. Me ha ayudado a entender mi cuerpo, a escucharlo y a darle lo que necesita en cada momento. Tanto a nivel físico como mental he notado un gran cambio y estoy tremendamente agradecida por ello!! Muchas gracias Mareva!!!” ☐

María Triquell

“Mi experiencia en la consulta de Mareva ha sido fantástica desde el primer día. Aprendo mucho y me ha ayudado mucho en mi alimentación (y mi estado de ánimo) tras mi pancreatitis. Para mi es super profesional y al mismo tiempo cariñosa y cercana. Siempre me he sentido muy a gusto y relajada!”

Sandra A

“Llevaba tiempo en que mi cuerpo me enviaba constantemente múltiples avisos que yo ignoraba (cansancio, malestar general, dolor crónico de estómago..). Pero llegó un momento en que cualquier cosa que comía, me sentaba mal. En ese punto me di cuenta que debía hacer algo, ya que empezaba a preocuparme.

Y apareció Mareva!!

A pesar de su cara angelical, no os dejéis engañar, es dura y perseverante y una gran profesional. Lo digo basándome en datos reales (consiguió que dejara el café y redujera mi

dosis de queso , algo impensable en mí). A parte de reintroducir en mi dieta alimentos de los que no era consumidora habitual. No es fácil cambiar de hábitos alimentarios, pero después de unos meses, debo decir que mi cuerpo ha cambiado de forma espectacular.

Me siento genial por dentro y por fuera, llena de energía y veo que mi sistema inmunológico está más fortalecido.

Mi estómago y mi salud en general me lo agradecen!”

Natàlia Salvat

“Estaba cansada de probar dietas, privarme y estresarme por ello. Además ya no quería comer tanta carne por razones de conciencia. Haber encontrado a Mareva y seguir sus consejos me ayudó mucho a conseguir ese cambio de hábitos que estaba buscando. Después de un año como mucho mejor, más sano y estoy incluyendo muchos alimentos nuevos en mi comida. He conseguido regular mi apetito y ya no tengo (casi nunca) ardores de estomago ni digestiones pesada. He dejado el café, el azúcar y la bollería industrial entre otras cosas y no lo encuentro a faltar realmente.

Me queda todavía un buen camino para mejorar aun más pero lo hago encantada porque me siento mejor, más feliz y con más energía.”

Carine Revelle

“Solo te puedo dar las gracias, muchas veces gracias, porque me has acompañado en un viaje –que ha sido duro, pero muy intenso- de cambio fantástico a una vida con mas salud y más consciencia.

Tus consejos de experta me han ayudado mucho, en estos dos años que hace que te conozco me has visto caer pero no has dejado nunca de escucharme con el objetivo de volverme a levantar, me has visto por las nubes y has reído conmigo y eso no tiene precio.

Tienes una capacidad de empatía intensa y este es uno de tus valores más preciados. Me has enseñado como había de hacer las cosas en “la travesía del desierto”, cuando me he sentido perdida y sin fuerzas.

Ahora y gracias a ti llevo unos meses consiguiendo el objetivo que me marque, comer mejor, con todos los sentidos y llevar una vida sana al máximo y en positivo. Hoy puedo decir que vivo con una calidad inmejorable y me respeto y me quiero un poquito más... gracias a ti!!!!”

Elsa Castro

“Tenía muchas ganas de escribir unas líneas para poder expresar todo lo que me ha aportado y me aporta Mareva. No sólo te guía y te ayuda a aprender a comer de manera sana sino que además, y aunque muchos de nosotros no lo relacionemos, te ayuda a tratar toda la parte emocional que va ligada íntimamente con la nutrición y la alimentación. Equilibrio cuerpo-mente!!!

Mareva te acompaña, te guía, te enseña y te ayuda a solucionar ya sean problemas de salud mediante una tipo de alimentación personalizada, como trastornos relacionados con la alimentación, e incluso si uno simplemente se propone querer cuidarse comiendo todo aquello que hoy en día nos llega a nuestras manos relacionado como dieta naturista y biológica. Este tipo de alimentos y con esta calidad son los que realmente nos ayudarán a tener más energía, más vitalidad, a prevenir enfermedades, a estimular las defensas...en resumen, a tener SALUD.

Situaciones en la vida te hacen abrir los ojos y pensar que no tenemos que dejar que una mala alimentación sea uno de los factores que desencadene una enfermedad de la cual dependa tu vida.

Es por eso y por muchas razones más como su trato, que hace que te encuentres cómoda y en confianza en sus consultas!!!

Es una gran profesional!

Gracias por todo Mareva!!!”

Mireia S.

“He llegado a las manos de Mareva gracias a mi hijo. Está diagnosticado de TDAH y he querido ayudarlo en todos los aspectos... el psicológico y afectivo, el farmacológico y el alimenticio.

Conocía de la influencia de algunos alimentos en el estado de ánimo, en el grado de excitación y poco más... pero sentí la necesidad de ampliar mis conocimientos y decidí acudir a una profesional de la nutrición.

Mareva me ha ayudado desde el primer día con su carácter y sus conocimientos.

Siempre positiva, muy conocedora de los prejuicios, las leyendas urbanas, los hándicaps de la sociedad... pero le da la vuelta a la situación y busca la manera de quitar o introducir un hábito, un alimento, un concepto... y lo hace siempre con una sonrisa maravillosa.

Me ha fascinado tanto la comprensión de la función de cada alimento en nuestro cuerpo... que no he podido dejar de llenar cada consulta de miles y miles de preguntas de anatomía, medicina y nutrición.

Tanto es así que, he empezado yo misma a alimentarme sin tanto azúcar, a reducir el gluten, a incorporar mucha más fruta, a dar importancia al orden de la ingesta de los alimentos, la postura relajada o la compañía a la hora de comer.

He empezado a disfrutar de la vida...

iiiSí, sí!!! A disfrutar del “ahora”, de sentir el cuerpo, de notar que hago las cosas como las necesito por dentro, de escuchar a la naturaleza, de meditar sobre el consumo, de respetar el ciclo de la vida.

En un momento de stress... ya no necesito el chocolate. Hago un parón, una respiración profunda y una buena zanahoria

con almendras y pasas y... ¡¡¡A empezar de nuevo!!!.

Me encanta saber que cada alimento aporta cosas bien distintas a mi cuerpo y mente... ¡¡¡Me encanta!!!

Me siento tan responsable de mí misma, de mi vida, de mi salud.

Veo la alimentación como una medicina y no como un acto de llenar la sensación de hambre.

Mareva, me encanta contar a mis amigos/as, familiares e hijos cómo un pellizco de germinados de lentejas nos pueden dar energía y vitalidad para pasar una tarde de juegos.

Gracias por tus conocimientos, tus consejos, tu encantador carácter, tu dulce manera de exigir cambios, tu ilusionada mirada al compartir una pasión...

Gracias a ti, he redescubierto la alimentación y he empezado a sentirme muy, muy humana..."

Isabel O

"Mi experiencia con Mareva ha sido absolutamente positiva en todos los aspectos, ya que desde el primer momento se adaptó a mis necesidades y a mi ritmo. Ha sido un proceso interesantísimo en el que no he dejado de aprender y en el que me he ido sintiendo cada vez mejor tanto física como anímicamente. Por encima de todo he aprendido a escuchar a mi cuerpo y a ser consciente de mi alimentación, algo que ahora considero esencial. Esta experiencia me ha abierto las puertas a todo un nuevo mundo y me ha ayudado a sentirme mejor de una forma sencilla y saludable. ☐ "

Laia Fairén

"Mi experiencia como paciente de Mareva es genial. Acudí a ella después que un familiar muriera de cáncer. Yo estaba muy angustiada por la relación entre la mala alimentación y el cáncer. Había eliminado alimentos de mi dieta, estaba delgada y me sentía muy cansada. Ella me escuchó y empatizó con mis preocupaciones. Ha sido una guía indispensable para

mí, me ha enseñado a comer sano, a elegir alimentos beneficiosos que me llenan de energía y a entender la relación entre los alimentos y las emociones. Muchas gracias por toda tu ayuda y apoyo.”

Ana C

“Mareva ha sabido “leerme”, ver mis necesidades y animarme a seguir un camino hacia la buena salud. Bajo su dirección y ánimos, me he podido liberar de alergias que sufría desde hace años. Hoy puedo decir que he recuperado mi buena salud gracias a Mareva Gillioz.”

Violetta Curry

“Gracias, Mareva! Me has mostrado una nueva manera de alimentarme y cuidarme, a través alimentos y complementos que no conocía. Me siento con más energía y más saludable. :))”

Isabel C

“Acudí a Mareva empujada por la curiosidad de aprender un poco más sobre la alimentación y educar mis hábitos para sacar el máximo provecho de mi cuerpo . Ella me ha enseñado desde lo más básico como saber qué es una proteína , pasando por entender la importancia de una buena alimentación en nuestras vidas, hasta descubrir alimentos fantásticos de los que no había oído nunca hablar o no me había atrevido con ellos y que sin embargo, ahora no podría eliminar de mi día a día . Y me siento fantástica! Estoy muy contenta por la conciencia que he tomado y de todos los conocimientos adquiridos”

María Farré

Deja tu comentario

[Haz clic aquí](#)