



*Comer es una necesidad,  
pero comer inteligentemente  
es un arte.*



## El estilo de vida de la Quiropráctica

Los quiroprácticos son expertos en el cuidado de huesos, nervios, músculos y tejidos conectivos que forman el 60% del cuerpo.

Todas las articulaciones del cuerpo forman parte del sistema músculo-esquelético y su correcto funcionamiento es necesario para una buena calidad de vida.

Pídale a su quiropráctico más información sobre su plan de tratamiento mediante ajustes específicos y recomendaciones sobre ejercicios, nutrición apropiada y otros métodos basados en su historia, edad, condición actual y estilo de vida.



Pasaje Comp. Lhemberg Ruiz 4  
Esc. Derecha, 1º Izquierda  
29007 Málaga  
Tlf.: 952 61 34 92

[www.columnamalaga.com](http://www.columnamalaga.com)

## Alimentación Saludable

Y el estilo de Vida Quiropráctico



Comparte con sus Amigos y Familiares

## Comer sano y la Quiropráctica.

En el Centro Quiropráctico Sorensen, deseamos ofrecer a nuestros clientes tratamientos adicionales enfocados en la mejora de su salud.

Para ello hemos incorporado en nuestro equipo de trabajo a Sonia, ella es Asesora nutricional y Asesora en Nutrigenética (Genética y Nutrición), cuya función es ofrecer una alimentación totalmente personalizada para todas las edades, incluyendo suplementos naturales, consejos nutricionales, etc...

Los consejos nutricionales se centrarán alrededor de su dieta y sus componentes más adecuados según su estado.



La clave para disfrutar de una alimentación sana es el equilibrio, la variedad y la regularidad, necesitando a la vez un soporte/suplemento nutricional aportándonos todos sus beneficios.

También te hablará sobre los beneficios que aportan los probióticos favoreciendo nuestra flora intestinal, elevando a la vez el sistema inmunitario.



Hoy en día llevamos un ritmo de vida muy acelerado y no nos ayuda a mantener una alimentación sana y nutritiva como nos merecemos.

Por eso es necesario comprender cuanto antes que necesitamos una nutrición correcta mientras aprendemos a tener una buena relación con nuestra alimentación.

Tener unos buenos hábitos de vida basados en la mejora de nuestra alimentación hará que nos mantengamos saludables, energéticos, vitales.



## ¿Qué beneficios obtendrás?

- Hábitos saludables.
- Fortalecer el Sistema inmunitario.
- Mejorar la digestión.
- Bajar de peso sin efecto rebote.
- Detoxificación y depuración del organismo.
- Más energía mejorando el rendimiento de nuestro día a día.
- Sueño y descanso reparador.
- Objetivos/ Resultados visibles.



Sonia P. Canales -  
Asesora Nutricional y  
Asesora en  
Nutrigenética.