

## **Renacer desde las ruinas: Mi camino hacia la salud y el equilibrio**

**Desde muy joven, el deporte y la nutrición fueron parte de mi esencia. Me cuidaba, entrenaba, vivía con energía y propósito. Pero la vida, como un huracán inesperado, me arrastró hacia una realidad que nunca imaginé.**

**Trastornos mentales, obesidad severa, operaciones en las rodillas, protusiones discales, complicaciones umbilicales... todo ello me llevó a pesar 150 kilos y perder la conexión conmigo mismo. A eso se sumaron problemas con el alcohol que me hicieron tocar fondo, con ingresos psiquiátricos incluidos. Fue una etapa oscura, de dolor silencioso y lucha interna constante. Pero no me rendí.**

□ **Mi proceso de reconstrucción comenzó con ANEF formación, donde adquirí el conocimiento técnico que necesitaba para comprender mi cuerpo y mi nutrición. Pero también recibí un apoyo crucial fuera de lo académico: gracias a mi psicóloga Amalia de **\*\*Neurospay Badalona\*\***, y al increíble equipo de **\*\*Proyecto Hombre\*\***, pude hacer dos procesos de recuperación que fueron esenciales para sanar desde adentro hacia afuera. Ellos me ayudaron a mirar mis demonios a la cara, y a tomar decisiones desde la conciencia y no desde la desesperación.**

**Con esfuerzo, disciplina y esa red de apoyo que nunca me soltó, conseguí volver a un estado físico y mental saludable. Y ese camino me dio algo que ningún título puede otorgar: la capacidad de **\*\*empatizar desde la experiencia vivida\*\***. Como entrenador personal, nutricionista especializado en patologías y coach motivacional, ahora puedo acompañar a cada persona con la certeza de que **\*\*sí se puede\*\***, porque yo lo viví.**

**Hoy, cada sesión, cada consejo y cada palabra que comparto está empapada de realidad. No soy solo un profesional, soy una prueba viviente de que por más oscuro que sea el túnel, **\*\*si sigues caminando, hay luz al final\*\***.**

**Con mi ayuda y con tu esfuerzo conseguiremos que encuentres el mismo camino que encontré yo el camino de la felicidad absoluta y de la salud tanto física y mental**

**Mi lema es**

**Seguimos en el camino □□□□□**

# EL RENACER DE MIS CENIZAS



SIN DOLOR NO HAY RECOMPENSA

