

Diagnóstico integrativo + plan de acción avanzado

La forma más rápida de entender qué te pasa y empezar a solucionarlo

Este servicio está diseñado para personas que sienten que algo no funciona en su salud (digestión, energía, estrés...), pero no tienen claridad real sobre el origen ni sobre qué hacer exactamente.

No es una consulta convencional.

Es un proceso breve, estructurado y enfocado en darte, en una sola sesión, **una visión clara de tu situación y un plan concreto** para empezar a mejorar desde el primer día.

¿Qué vas a conseguir?

01

Entender de forma clara qué está pasando en tu cuerpo

02

Identificar los principales factores que están bloqueando tu salud

03

Tener un plan personalizado, realista y aplicable desde el primer momento

04

Dejar de probar cosas al azar

¿Qué incluye?

PASO 1

Sesión individual (90 minutos) + test epigenético

Consulta integrativa en la que analizamos tu caso en profundidad:

- Síntomas digestivos y generales
- Nivel de estrés y estado del sistema nervioso
- Hábitos de alimentación, descanso y estilo de vida
- Posibles desequilibrios de base (inflamación, disbiosis, etc.)

PASO 2

Plan de acción personalizado

Al finalizar la sesión recibirás un plan adaptado a ti, que incluye:

- **Estrategia nutricional base**
Ajustes claros para reducir inflamación y mejorar la digestión
- **Suplementación inicial (si aplica)**
Enfocada a apoyar los procesos clave de tu caso
- **Rutina diaria de regulación del estrés**
Práctica sencilla y efectiva para estabilizar tu sistema nervioso

PASO 3

Guía práctica de alimentación y estilo de vida

Incluye recomendaciones claras sobre:

- Alimentos prioritarios (proteínas, grasas y carbohidratos de calidad)
- Alternativas saludables para el día a día
- Estrategias para reducir tóxicos
- Bases de movimiento y ejercicio
- Principios clave para mejorar tu energía y salud de forma sostenible

En resumen

En una sola sesión obtienes algo que muchas personas tardan años en conseguir:

Claridad real sobre tu situación

Un plan concreto y personalizado

Un punto de partida sólido para empezar a mejorar

Inversión

CONSULTA INDIVIDUAL

150 €

Sesión de diagnóstico integrativo con plan de acción.

BONO DE 3 CONSULTAS

400 €

Si decides comprometerte con el proceso completo, puedes reservar las 3 consultas de una vez por 400 €.

Siguiente paso

Si sientes que necesitas entender qué te está pasando y empezar a tomar decisiones con sentido, este es el primer paso.

Reserva tu consulta → mediconsciencia.com/contacto

O escríbenos por WhatsApp: +34 621 094 142

Programa Salud Salvaje

Para quien quiere ir más allá de un plan y necesita **alguien a su lado durante el proceso**. Salud Salvaje es un acompañamiento de tres meses, totalmente adaptado a tu caso, para que los cambios no se queden en el papel y se conviertan en tu nueva forma de vivir.

3 consultas individuales

Diagnóstico, seguimiento y ajuste de tu plan a lo largo del proceso.

Clases grabadas semanales

Ejercicios cuerpo-mente, hábitos saludables y mentalidad dirigida a la salud.

Reuniones semanales en directo

Un espacio para resolver dudas, compartir avances y no perder el rumbo.

Llamadas ilimitadas conmigo

Acceso directo cuando lo necesites, sin esperar a la próxima cita.

Plazas limitadas y requisitos de acceso. Para poder ofrecer un acompañamiento realmente cercano, el número de plazas es reducido. Antes de entrar valoramos juntos tu caso, para asegurarnos de que el programa es lo que necesitas y de que puedo ayudarte de verdad.

Solicita tu plaza → mediconsciencia.com/contacto

Dr. Mario Navarro López

Medicina integrativa · mediconsciencia.com