

# ¿QUIERES CUIDARTE DESDE DENTRO?



Fisioterapia y alimentación  
terapéutica

[www.fisiogamero.es](http://www.fisiogamero.es)

La fisiogenómica, creada por *Itziar González de Arriba*, estudia cada caso de forma personalizada, recopilando recomendaciones de alimentación para influir en la expresión genética, **reducir inflamación y tratar molestias** comunes como lumbalgias, hernias discales, migrañas, dolores articulares, tendinopatías, dolor artrósico, calambres...

Desde mi experiencia como fisioterapeuta, te propongo un enfoque más completo: trabajar contigo también desde dentro.

Nos enfocamos en lo que comes, cómo te sienta, cómo duermes, cómo digieres y cómo influye todo eso en tu salud sin darte cuenta.

### ¿Qué incluye este servicio?

- ✓ Valoración personalizada de tus síntomas, estilo de vida y alimentación.
- ✓ Tratamiento de tus síntomas y molestias físicas en el momento.
- ✓ Recomendaciones de alimentación individualizadas, diseñadas para calmar procesos inflamatorios y reducir/eliminar síntomas.
- ✓ Seguimiento y ajustes constantes para adaptarte y mejorar cómo te sientes.

### Si sufres de:

Dolor crónico o recurrente, molestias musculares o articulares que no terminan de mejorar, contracturas permanentes, calambres, tendinopatías de repetición. cansancio, hinchazón abdominal - SIBO, migrañas, gastritis, vesícula biliar, colon irritable...

**La fisiogenómica puede ayudarte.**

No se trata de hacer una dieta. Se trata de **darle a tu cuerpo lo que necesita para sanar.**

## ¿Cómo es el proceso?

### 1. Valoración inicial (2 horas)

Exploramos tus síntomas, hábitos, alimentación, analíticas (si tienes), ritmo de vida y cómo responde tu cuerpo. Abordamos con fisioterapia las molestias físicas.

### 2. Entrega del plan (30 min)

**90€**

Una semana después, te entrego unas recomendaciones personalizadas, explicadas paso a paso. Sin menús cerrados, sin obsesiones. Solo recomendaciones específicas para ti.

### 3. Seguimiento (30 min)

Un mes después revisamos tus avances, adaptamos lo necesario y resolvemos tus dudas.

**35€**

- Acompañamiento vía whatsapp y correo electrónico desde la valoración hasta la revisión.

## Lo que conseguirás:

- ✓ Entender qué alimentos te ayudan o te perjudican.
- ✓ Reducir inflamación y aliviar tus síntomas.
- ✓ Mejorar digestión, energía y descanso.
- ✓ Recuperarte más rápido y sostenido en el tiempo
- ✓ Sentirte más conectado/a con tu cuerpo.

## Pregúntame sin compromiso



605492947



veronicagamero@outlook.es

Este servicio está disponible para todos aquellos que quieren empezar a cuidar su alimentación con un enfoque terapéutico.

Presencial y online.

**Recuperarse no es solo moverse bien.  
Es también sentirse bien desde dentro.**



**Verónica Gamero Moragón**  
**Fisioterapeuta Col. Nº 2006**

