

# *Y quién soy yo?*

Soy Lalo Climent, fundadora de la escuela de cocina saludable "alimentalalife"; apasionada de la alimentación natural, sin ser purista...pues bajo mi punto de vista la ley de Pareto 80-20 es la clave en multitud de aspectos de la vida.

Tras años de investigación y formación como chef y asesora nutricional, me especialicé en repostería, alimentación vegana y crudivegana y estilo de vida saludable.

A lo largo de mi experiencia con personas que padecen patologías, alergias, intolerancias o molestias intestinales, mis inquietudes por ayudar aumentaron, persiguiendo la respuesta para su mejora y es que... lo que a tí te va bien, puede que a otro no, por lo que la clave está en darle a tu cuerpo lo que necesita, aprender a escucharlo, tomar conciencia de sus señales, estar más presente, siempre.

Imparto cursos y talleres sobre alimentación saludable, tanto para adultos como para niños o personas que eligen formas de alimentarse más específicas como (vegana, vegetariana, cetogénica o concretamente temas de intolerancias y/o alergias).

Mi labor es ayudarte en tu día a día y conseguir el bienestar en cuanto a alimentación se refiere:

- Si no tienes tiempo y quieres comer sano.
- Si de lo contrario lo tienes pero no sabes cómo.
- Si persigues una forma concreta de alimentarte y quieres hacerlo adecuadamente.
- Si quieres facilitarte la vida a la hora de cocinar, de forma saludable y nutritiva....

Aquí estoy para ayudarte en tus necesidades.

Aprendí de unas de mis grandes maestras un mantra que está entre mis favoritos; "Primum non nocere" (no hacer daño): tomar conciencia de cómo nos alimentamos para no hacer daño físico ni emocional, por ello sigo investigando y en continua actualización y aprendizaje de las evidencias científicas que confirman y desmienten creencias y mitos sobre alimentación que nos traen de cabeza y nos impiden vivir tranquilos.