



Mónica Barradas

HEALTH COACH

ESPECIALISTA EN MENOPAUSIA Y
BIENESTAR HORMONAL

www.fitfycoachmonica.com

Hola soy Mónica Barradas

PERFIL PROFESIONAL

Health Coach certificada con formación internacional en nutrición integrativa, bienestar y estilo de vida. Especializada en acompañar a mujeres durante la transición menopáusica, ayudándolas a recuperar su equilibrio hormonal, energía y bienestar integral a través de estrategias sostenibles y personalizadas.

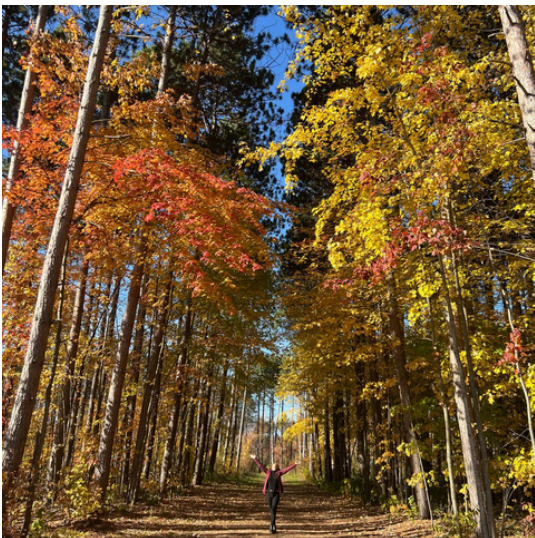
Combina conocimientos científicos con experiencia personal para guiar procesos de transformación profunda, enfocados en salud física, emocional y relacional.





MISIÓN PROFESIONAL

Acompañar a mujeres en la etapa de perimenopausia y menopausia a transformar su salud y calidad de vida, promoviendo el equilibrio hormonal de forma natural, sostenible y consciente.



ÁREAS DE ESPECIALIZACIÓN

- Menopausia y perimenopausia
- Equilibrio hormonal natural
- Nutrición integrativa
- Salud intestinal
- Coaching de estilo de vida
- Bienestar físico y emocional

PROPUESTA DE VALOR

Especialista en empoderar a mujeres de mediana edad para superar los desafíos del desequilibrio hormonal, ayudándolas a redescubrir su bienestar, mejorar su calidad de vida y reconectar con su mejor versión.



FORMACIÓN ACADÉMICA Y CERTIFICACIONES

- - Curso de Nutrición Bioindividual en el Bioindividual Nutrition Institute (En progreso)
- - Certificación como Coach de Bienestar y Estilo de Vida/Lifestyle and Wellness Coach en Harvard Medical School Executive Education (abril 2025)
- - Especialista Certificada en Coaching de Menopausia en Girls Gone Strong Academy (enero 2025)
- - Curso de Especialidad en Salud Intestinal en el Institute of Integrative Nutrition (septiembre 2019)
- - Curso de Especialidad en Salud Hormonal en el Institute of Integrative Nutrition (febrero 2019)
- - Certificación como Health Coach/Coach en Salud en el Institute of Integrative Nutrition (mayo 2017) Graduada entre los primeros 10 mejores estudiantes.



EXPERIENCIA Y ENFOQUE DE TRABAJO

Monica Barradas trabaja como mentora y guía en procesos de cambio profundo, ayudando a sus clientas a:

- Identificar desequilibrios hormonales y sus efectos
- Establecer objetivos de salud claros y alcanzables
- Implementar cambios graduales y sostenibles en nutrición y estilo de vida
- Recuperar energía, estabilidad emocional y bienestar general
- Su enfoque es integral, personalizado y empático, centrado en cada mujer como un sistema único.

SERVICIOS PROFESIONALES

- Coaching individual
- Coaching grupal
- Talleres y programas especializados
- Evaluación de hábitos alimenticios
- Diseño de planes de nutrición y estilo de vida



RESULTADOS EN CLIENTAS

- Pérdida de peso sostenible
- Incremento de energía y vitalidad
- Mejora del equilibrio emocional
- Optimización de la salud integral

Cientas Testomoniales

“Mónica es una excelente coach. Me explicó por qué estaban ocurriendo estos cambios y me acompañó y guió durante el proceso de transformación que mi cuerpo estaba experimentando durante la menopausia. Me recomendó ajustes en mi alimentación, así como la incorporación de meditación, ejercicio, entre otros hábitos saludables.

Cristina, Ottawa, Canadá

“Antes de trabajar con Mónica, enfrentaba varios problemas de salud que afectaban mi vida diaria. No lograba bajar de peso a pesar de intentarlo, sufría de periodos extremadamente dolorosos y me sentía constantemente agotada. Incluso después de dormir ocho horas, despertaba sin energía. Era frustrante, porque pensaba que ya llevaba un estilo de vida relativamente 'saludable'.

Míchela, Madrid, España



HISTORIA PERSONAL

Tras enfrentar cambios emocionales y físicos profundos durante la perimenopausia —sin el conocimiento adecuado en ese momento—, Monica transformó su experiencia personal en una misión profesional.

Hoy, con formación especializada y herramientas comprobadas, acompaña a otras mujeres a evitar ese mismo proceso de desgaste, convirtiendo esta etapa en una oportunidad de crecimiento, equilibrio y plenitud.

INTERESES PERSONALES

- Cocina saludable (especialmente recetas mexicanas)
- Actividad física y vida al aire libre
- Actualización constante en salud natural y envejecimiento saludable



MENSAJE

La menopausia no es una etapa de pérdida, sino una oportunidad de transformación.

El objetivo no es sobrevivirla, sino vivirla con plenitud, equilibrio y bienestar.

www.facebook.com/fitfy.mb.2
www.fitfycoachmonica.com



Monica