

BIO LÍDIA MENCHÉN

Soy Lída Menchén, la persona más importante de mi vida y profesional del ejercicio físico y la salud.

Te preguntarás, ¿qué es el #SelloLidiaMenchén? Cuando comencé a formarme en la práctica del deporte y el ejercicio físico (te confieso que antes de esto, era Anti-Fitness), me di cuenta de que la mayor parte de las personas a las que ayudaba con mi trabajo se habían descuidado, a todo los niveles, anteponiendo las necesidades de los demás a las suyas propias. Y eso mismo fue lo que me llevó a mí a cuidarme de una forma holística e integral, incorporando en mi rutina y en la de mis clientes, el *Autocuidado de las 4 áreas de la vida*: Física, Mental, Espiritual y Social. Esta ha sido la base de mis **Programas de Entrenos y de los Programas de Formación** que vengo desarrollando con personas que, como tú, quieren cuidarse y conseguir la vida que quieren. De ahí nace el #SelloLidiaMenchén, que te aportará la confianza de que esta forma de trabajar funciona y con resultados más que contrastados. Toma acción. Ya. **¡Te veo dentro!**