



Soy Alejandra Cruz, docente y psicóloga de profesión. Me especialicé en varias ramas de la Psicología: clínica, forense, docencia, técnicas de grupos, mindfulness y gestión de las emociones entre otras. Mi mayor compromiso ético y profesional, es y será poner al servicio de los demás todo lo que fui aprendiendo en las diversas áreas para contribuir a la transformación de la vida de las personas de manera integral.

Desarrollo mi profesión en el ámbito público y privado. Y en el marco de un proceso de transformación personal, gestión de nuevos proyectos ligados a la promoción de salud a través de una nutrición de calidad y mejora de hábitos de vida, me incorporé como Asociada Independiente a una empresa Líder Mundial en la industria del bienestar, Herbalife Nutrition. Hace más de cinco años comencé con un Programa personalizado de nutrición porque sufría dolores de cabeza y problemas digestivos la mayor parte del tiempo. A través de los Desafíos de 5 y 21 días y un estilo de vida más activo, logré no sólo bajar 5 kg que no volví a recuperar, mejorar mi composición corporal, el descanso y obtener un bienestar general.

Practico con frecuencia kayak y ciclismo, además de yoga y mindfulness regularmente. ¡Adoro viajar, practicar deporte al aire libre y compartirlo con mis seres queridos.