

# *Cero* **INCONTINENCIA** Evento Privado Online

Del 3 al 5 de junio, 8:00 p.m. México



COCO  SÁNCHEZ®

## CRONOGRAMA (8:00 pm - Hora México)\*

**LUNES**  
**03/JUNIO**

### **PRIMERA SESIÓN - EL ORIGEN CLÍNICO**

Descubre el origen clínico de la incontinencia urinaria en mujeres y conoce los pasos clave para empezar a ¡ponerle fin!

¡Recupera el control de tu vida!

**MARTES**  
**04/JUNIO**

### **SEGUNDA SESIÓN - RESPIRACIÓN Y POSTURAS**

Aprende y práctica conmigo mis técnicas exclusivas para fortalecer tu suelo pélvico y eliminar esas molestas fugas de pipí de una vez por todas.

¡Realiza cualquier actividad sin miedos!

**MIÉRCOLES**  
**05/JUNIO**

### **TERCERA SESIÓN - EL MÉTODO COMPLETO**

Te revelaré el paso a paso infalible para eliminar por completo la incontinencia urinaria y recuperar tu tranquilidad y seguridad como mujer.

¡Es momento de disfrutar de una vida sin preocupaciones!

## VERIFICA TU HORARIO

6. PM	 USA-California					
7. PM	 USA - Miami/ Arizona					
8. PM	 USA-Texas	 USA - Chicago	 México - CDMX			
9. PM	 USA - Miami/ Florida	 USA - New York	 Perú	 Colombia	 Ecuador	
11. PM	 Chile					

6. pm USA - California

7. pm Miami-Arizona

8. pm USA - Texas | Chicago | México

9. pm USA - Miami/Florida | USA - New York  
| Perú | Colombia | Ecuador

11. pm Chile



# SESIÓN 1

# EL ORIGEN CLÍNICO

\*

INGRESA A LA SESIÓN  
PRIVADA #1 AQUÍ





## ACTIVIDADES DE LA SESIÓN # 1

**EJERCICIO 1:** Realiza tu auto examen cómo lo viste en la SESIÓN #1

Anota tus observaciones:

---

---

---

**EJERCICIO 2:** Implementa la actividad sugerida #2 y reconecta con tu suelo pélvico

Anota tus observaciones:

---

---

---

**¡El 85% de nuestras alumnas logran excelentes resultados solo con estas dos actividades!**



## SESIÓN 2

# RESPIRACIÓN Y POSTURAS

INGRESA A LA SESIÓN  
PRIVADA #2 AQUÍ



## ¡PREPÁRATE PARA NUESTRA PRÁCTICA!

### Indicaciones:

- Preséntate puntual, la sala abre 10 minutos antes y recuerda que el cupo es **LIMITADO**
- No comas en forma abundante mínimo 3 horas antes
- Usa ropa cómoda
- Prepara algo para colocar sobre el piso, una toalla o tapete
- Se lleva a cabo descalza
- Si tienes cinta para medir o algo con que hacerlo (alguna agujeta, cinturón), anota la circunferencia de tu cintura
- **IMPORTANTE: DEBES TENER LA APLICACIÓN ZOOM INSTALADA EN UNA PC O LAPTOP DE PREFERENCIA ya que en el teléfono móvil no podrás ver con claridad las posturas y los ejercicios**

### AL TERMINAR ESTÁ SEGUNDA SESIÓN LOGRARÁS...

- Empezar a conectar con tu suelo pélvico para tonificarlo
- Comenzar a reacomodar tu vejiga, recto o útero/matriz en caso de que ya estén “caídos”
- Eliminar dolor de espalda
- Sentirte sin estrés
- Aumentar tu claridad mental
- Sorpresa 1
- Sorpresa 2



## SESIÓN 3

# EL MÉTODO COMPLETO

INGRESA A LA SESIÓN  
PRIVADA #3 AQUÍ



**Te compartiré todos los pasos detallados de la metodología más actualizada y con el que miles de mis alumnas han eliminado:**

- INCONTINENCIA URINARIA, GASES Y FECAL
- DIASTASIS (abdomen que quedo abierto por la mitad después del parto, por sobrepeso o por exceso de ejercicios abdominales o de impacto)
- MOLESTIAS AL TENER RELACIONES SEXUALES O DIFICULTAD PARA ALCANZAR EL ORGASMO
- DOLOR DE ESPALDA, ABDOMINAL Y DE PELVIS
- MALA POSTURA (cuello adelantado, glúteos sumidos, jorobas)
- ELIMINAR PROLAPSO (vejiga, útero o techo caídos)