



**TERESA OCHOA**  
**Nutrióloga**  
**experta en**  
**Ayuno**

Profesora e investigadora, es Licenciada en Nutrición y Ciencia de los Alimentos, obtuvo la Maestría en Desarrollo Humano y es Doctora en Antropología Social por la Universidad Iberoamericana CDMX.

Obtuvo una segunda Maestría en Nutrición y Alimentación para los Países en Vías de Desarrollo en Montpellier, Francia.

**Es autora del libro “El Ayuno Azteca. La sabiduría para reiniciar el cuerpo”, en el cual se recopila una investigación de más de 10 años sobre el tema.**

Descubre junto a la Dra. Teresa Ochoa cómo llevar tu ayuno con base en evidencia científica, a mantener tu peso corporal y eliminar grasa para fortalecer tu cuerpo, mente y espíritu.

Puedes agendar una cita por medio de  
**WhatsApp, facebook e instagram:**

WhatsApp: +52 55 45 20 51 59

