HiCue speakers
Higher Content & Inspiration



ADRIANA ALVARADO

Nutricionista clínica, fundadora de 16 clínicas, revela cómo la nutrición, el sueño y el estrés moldean energía, foco y decisiones de los líderes

---

- Construyó y lideró durante 15 años la red de clínicas de nutrición más grande de Costa Rica (16 sedes), adquirida por Grupo Montecristo
- Más de 20 años tratando lo que hoy más afecta a las personas en el mundo corporativo: estrés y burnout, problemas metabólicos, inflamación, enfermedades autoinmunes, menopausia y la conexión entre nutrición y salud mental
- Conferencista elegida por YPO en retiros, conferencias y cumbres familiares, con el aval de la YPO Health Network
- Máster en Nutrición Humana (University of Sheffield, Reino Unido) y formación continua en Harvard Medical School y Harvard Business School
- Conferencista nativa en inglés y español: la misma profundidad científica para audiencias locales, equipos multinacionales y eventos globales, sin traducción

- Creadora de The Biological Architecture™, metodología que integra cognición, metabolismo, estrés, hormonas y conducta en un solo marco práctico

---

Adriana Alvarado es nutricionista clínica, conferencista internacional y fundadora y directora clínica de Avenis Institute. Con más de 20 años de experiencia clínica, construyó y dirigió durante 15 años el Centro de Nutrición Clínica, la red de clínicas de nutrición más grande de Costa Rica, con 16 sedes, que en 2022 fue adquirida por la división de salud de Grupo Montecristo (Hospital Metropolitano).

Su formación une ciencia y negocio: tiene una Maestría en Nutrición Humana (MMedSci) de la Universidad de Sheffield, Reino Unido, y una licenciatura en Nutrición de la Universidad de Costa Rica. Ha complementado su preparación en Harvard con estudios en medicina de la obesidad, diabetes, coaching de bienestar y estilo de vida (Harvard Medical School) y negocios y liderazgo (Harvard Business School).

Tras vivir el burnout en carne propia, Adriana cuestionó una idea muy extendida: que basta con sumar hábitos saludables aislados. De esa experiencia nació The Biological Architecture™, la metodología de Avenis Institute que integra cinco dimensiones de la biología humana (cognición, función metabólica, fisiología del estrés, arquitectura hormonal e integración conductual) para entender cómo piensan, sienten y rinden las personas con vidas exigentes.

En el escenario combina evidencia científica, experiencia clínica y storytelling para convertir conceptos complejos en herramientas concretas. Sus conferencias y talleres han sido parte de retiros, conferencias, family meetings, Boards, y cumbres familiares de YPO, y reconocidas empresas como Procter & Gamble, Microsoft, British American Tabacco, Enterprise, Coca Cola, IBM, Deloitte, EY, entre otras. Conferencista nativa en inglés y español, es una opción natural para eventos regionales, equipos multinacionales y audiencias bilingües.

Adriana traduce biología compleja en herramientas que la audiencia aplica al día siguiente, con talleres y playbooks que extienden el impacto más allá del escenario.

TEMAS

Adriana adapta cada presentación a las necesidades de su audiencia y no se limita a los temas listados a continuación. Por favor, consúltenos sobre cualquier otro tema de su interés:

- Alto desempeño sostenible y energía
- Liderazgo y toma de decisiones ejecutivas
- Burnout, estrés y recuperación
- Salud hormonal de la mujer, perimenopausia y menopausia
- Bienestar familiar y familias empresarias
- Longevidad y envejecimiento saludable
- Nutrición, metabolismo y bienestar corporativo

PROGRAMAS

Antes del burnout

El burnout no llega de golpe: se construye en el cuerpo mucho antes de que se note en los resultados. Adriana explica la biología del estrés sostenido, cómo reconocer las señales tempranas en uno mismo y en los equipos, y qué hábitos realmente apoyan la recuperación y el desempeño sostenible. Una conferencia que nace de su propia experiencia con el burnout.

La biología de las decisiones ejecutivas

Las decisiones de un líder dependen tanto de su biología como de su estrategia. Esta conferencia muestra cómo la nutrición, el sueño y el estrés afectan la claridad mental, la energía y el juicio, y entrega prácticas concretas para sostener un alto nivel de liderazgo.

La arquitectura hormonal de la mujer de alto desempeño

La perimenopausia coincide con la etapa de mayor responsabilidad profesional de muchas

mujeres, y casi nunca se habla de ella en el trabajo. Adriana explica con ciencia y cercanía cómo cambian el metabolismo, la energía y la cognición en la mitad de la vida, y cómo apoyar la salud y el liderazgo femenino en esta etapa. Optimizar todo también es un camino de la vitalidad, bienestar y felicidad.

La familia como sistema biológico

Los hábitos, rutinas compartidas y el bienestar de cada miembro moldean la salud de toda la familia. Una sesión práctica para que las familias entiendan cómo se influyen mutuamente y construyan hábitos que perduren entre generaciones.

Vivir a plena capacidad

Un enfoque basado en ciencia sobre longevidad, vitalidad y bienestar en cada etapa de la vida: qué hacer hoy para llegar a los próximos 20 o 30 años con fuerza, energía, claridad y propósito.

TESTIMONIALES

"Adriana's participation in a half-day retreat for women was a truly enlightening, enriching, and wonderful experience. She connected with each of us and has maintained contact and follow-up with us. We learned so much; she empowered us to commit to our well-being, guiding us to integrate it into our daily lives without it feeling like a sacrifice. We are deeply grateful for her commitment, dedication, and guidance."

YPO Nicaragua
Patricia Duque-Estrada

"Adriana is an amazing speaker! She is so knowledgeable about health and wellness. She is our "go to" for anything related to this topic! We will use her again and again."

YPO Southern 7
David Gallagher

"Adriana gave us a very clear explanation of the topic, answered all our questions, and above all, we left with tips to apply in our daily lives that help us improve our health and performance."

YPO Bajío Mexico
Julio Ramirez Wiella Vera

"Adriana Alvarado’s session at our President’s Retreat in San Miguel de Allende was truly exceptional. With her unique blend of business acumen and deep understanding of human behavior, she inspired our members to reflect on leadership, culture, and purpose in a way that was both practical and deeply personal. Her experience as a commercial leader and

entrepreneur in the healthcare sector combined with her passion for building high-performing teams and nurturing organizational culture resonated powerfully with our group of leaders. Adriana has that rare ability to connect evidence-based insights with empathy and authenticity, making every participant feel seen and motivated to take action. Her talk left a lasting mark on our retreat, sparking meaningful conversations and a renewed sense of clarity about what it means to lead with impact and intention. We are deeply grateful for the value, wisdom, and inspiration she shared with our YPO community."

YPO Bajío Mexico
Emma Cummings

"Inspiring, insightful, and empowering! Her session on nutrition through menopause was eye-opening and practical. She combines science and warmth beautifully—every woman left feeling informed, hopeful, and motivated to prioritize wellness."

YPO Costa Rica
Lorena Sauma

"Adriana, quiero agradecerte por tu charla en MEGA SUMMIT de Keller Williams Costa Rica. Nos encantó que fue simple, realista pero muy profesional, haciendo la nutrición aterrizable a nuestro día a día. Tus explicaciones sobre hábitos fundamentales calaron mucho en nuestro equipo de inmobiliarios emprendedores. El feedback ha sido excelente: muchos ya han cambiado hábitos, desde ir al gimnasio hasta ser más conscientes de su alimentación. ¡Nos encantaría seguir colaborando contigo!"

Keller Williams Costa Rica
Roberto Serrano

CONDICIONES

- **Viaja desde:** Costa Rica
- **Rangos:** Consultar tarifa con HiCue Speakers