

*Pack*

**Embarazo,  
tu salud y  
la de tu bebé**



¡Tu cuerpo en óptimas  
condiciones de salud para  
la anhelada llegada de tu bebé!



# Pack

## Embarazo, tu salud y la de tu bebé

Estas sesiones están diseñadas para que tú, futura mamá, tengas la seguridad de que te estás alimentando de la mejor manera posible para asegurar el buen crecimiento de tu futur@ hij@ y para que tu cuerpo esté en condiciones óptimas de salud. Asegurando un **embarazo de éxito** y para que la recuperación postparto y la lactancia sean lo mejor posible.

### ¿En qué consiste?

La nutrición durante el embarazo tiene mucha importancia, por un lado, para conocer qué nutrientes son indispensables para un buen desarrollo y, por otro lado, es importante conocer qué alimentos y bebidas, no son recomendados durante esta etapa para asegurar tu salud y la del bebe. Además, también es importante tener una buena gestión de la subida de peso durante el embarazo, no todos los cuerpos son iguales y no todos suben de la misma manera, por lo que ponerte en manos de un especialista te ayudará a **tener un embarazo fabuloso**.

En Nutritional Coaching, trabajamos desde el año 2008, ofreciendo un servicio personalizado, realizado por personal de titulación universitaria, que garantiza una atención profesional y personalizada. **Consúltanos.**

El pack es personal e intransferible.



### Tiempo

Estas sesiones las realizarás durante tu embarazo, así que dispones de 11 meses para hacerlas. Te damos 11 meses ya que así podrás cubrir todas las dudas desde antes de la concepción hasta el postparto.



### Frecuencia

Lo ideal es asistir a las sesiones al inicio del embarazo y después en cada uno de los trimestres, por lo que las visitas son cada dos meses aproximadamente. Aunque, siempre dependerá de tus necesidades. Seguramente te aparecerán dudas entre las sesiones, y como sabemos que es importante para ti solventarlas, para quedarte tranquila, también existe la posibilidad de establecer contacto por correo electrónico entre las visitas en estos casos.



### Precio

El precio de este pack es de 200€ por 5 sesiones (40€/sesión), teniendo un descuento de hasta el 25% respecto a las tarifas por sesión individual. Si deseas recibir más información, estaremos encantados de atenderte en [info@nutritionalcoaching.com](mailto:info@nutritionalcoaching.com) o bien en el teléfono 932503858 y podrás tener una **primera visita informativa gratuita**.

# Te presentamos las *fases* del pack

## Sesión 1

Entrevista personal con la dietista-nutricionista especialista en embarazo y lactancia. Donde se realizará la historia clínica y dietética, el estudio antropométrico y la elaboración de una pauta nutricional totalmente personalizada a tus gustos y costumbres, asegurando tu salud y la de tu bebé.

## Sesión 2

Durante el primer trimestre del embarazo. Revisión con la dietista-nutricionista del plan alimentario diseñado, donde se valoraran las sensaciones, la composición corporal, el peso, los hábitos adquiridos...y así ajustarla a las necesidades del momento.

## Sesión 3

Durante el segundo trimestre. Sesión donde se adaptará el plan alimentario a los requerimientos del segundo trimestre del embarazo, potenciando los nutrientes indispensables para el buen desarrollo del feto y para mantener tu salud.

## Sesión 4

Durante el tercer trimestre. Sesión donde se adaptará el plan alimentario a los requerimientos del tercer y último trimestre del embarazo, aportando los nutrientes indispensables para que la llegada al parto sea excelente tanto para el futuro bebé como para la madre.

## Sesión 5

Información para la recuperación postparto y lactancia. En esta sesión, se hablará de como llevar una alimentación saludable durante el post parto, para que vuelvas al peso de antes del embarazo de manera saludable y darte algunos consejos de lactancia en el caso que la quieras hacer.



# 5

Sesiones que te acompañan durante todo tu embarazo, para poder asegurarte que le das lo mejor a tu futur@ hij@ y también para cuidarte a ti misma. Tu cuidado durante el embarazo es muy importante para llegar con fuerzas a tu nueva vida, a tu nueva situación familiar ¡que va a ser fascinante!

# Programa tu visita con nosotros



info@nutritionalcoaching.com



+34 932503858



+34 601 20 37 09



C/Muntaner 81 5-2 08011 / Barcelona



Nutritional Coaching, Experts en nutrició



@nutritional\_coaching