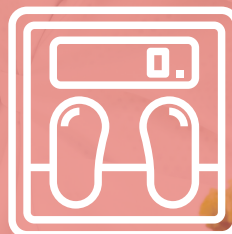


Pack

**Peso
saludable**

¡Trabajemos juntos por
tu objetivo!



El control del peso es uno de los motivos más frecuentes en consulta, tanto para la bajada de peso, el aumento de peso o el mantenimiento de este. Sabemos que supone un reto para mucha gente, al que se le suman una gran cantidad de dudas pueden entorpecer el logro del objetivo. Preguntas de este estilo: ¿Tengo que pasar hambre para perder peso? ¿Cuanto debería comer? ¿Debería tomarme algún suplemento? Son las que pueden surgir, y las cuales te ayudaremos a resolver **junto a ti**.

Fruto de la larga experiencia actuaremos **sin productos milagrosos ni dietas exprés**, sino aprendiendo a comer con alimentos reales, adquiriendo nuevos hábitos y disfrutando de ellos con tal de lograr un cambio que mantengas en el tiempo.

¿En qué consiste?

Este pack ofrece 5 sesiones en las cuales personalizaremos juntos la pauta nutricional que **se adapte mejor a ti y a tus objetivos** de gestión del peso. A lo largo de las sesiones iremos haciendo un seguimiento con tal de crear una pauta a tu medida, en la cual disfrutes y aprendas a comer a la vez que alcanzas tus objetivos.

El pack es personal e intransferible.



Tiempo

La duración del pack dependerá, principalmente, de tu evolución. Tiene una duración de hasta 4 meses, adaptada siempre a tu progreso individual y a tus necesidades.



Frecuencia

Recomendamos hacer las visitas de seguimiento cada 2-3 semanas aproximadamente, según las necesidades de cada persona. Estas visitas se pueden hacer tanto de manera presencial en nuestra consulta de Barcelona, como **online**.



Precio

El precio de este pack es de 200€ por 5 sesiones (40€/sesión), beneficiándote de 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 o bien en el teléfono 932503858 y podrás tener una **primera visita informativa gratuita**.

Te presentamos las *fases* del pack

Sesión 1

Primera consulta. En esta consulta te realizaremos una entrevista dietética completa, recopilando toda la información necesaria para conocerte mejor y adaptar nuestro servicio a tu caso en concreto. Después de esta sesión te entregaremos la pauta personalizada, adaptándonos a lo que necesites, un plan estructurado, un listado de consejos, propuestas de cambios de hábitos...

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.

Sesión 2

Seguimiento inicial. Después de 1-2 semanas nos volveremos a ver para hacer un seguimiento de la pauta. ¿Crees que se adapta a ti? ¿Qué cosas te gustaría cambiar? ¿Los indicadores muestran un progreso hacia tu objetivo? Valoraremos como te sientes y como evolucionas, perfilando cada vez más la pauta.

Sesión 3,4 y 5

Seguimientos. A partir de aquí, además de ir registrando como evolucionas e ir modificando la pauta según tus necesidades, también es un espacio donde podemos resolver todas las dudas que te vayan surgiendo. Nuestra prioridad es que disfrutes y la propuesta se adapte a ti, es por ello por lo que también podemos trabajar diferentes aspectos como,

- Probar nuevos platos para quienes sean más cocinitas.
- Ayudarte con la gestión de tus compras.
- Enseñarte técnicas de aprovechamiento de comida.
- ¿Falta de tiempo? Podemos hablar del batchcooking.

También trabajaremos las posibles falsas creencias que tengas respecto a la alimentación, con tal de conseguir que tengas una **relación sana y placentera con tu alimentación.**

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