



consulta de nutrición

“

**Una buena
alimentación
es sinónimo
de una
buena salud**

”

Cada persona es diferente por eso cada una requiere de una planificación diferente y de un abordaje nutricional diferente.

No es lo mismo un plan para una persona que quiere llevar una alimentación vegetariana, que el plan para una persona que desea mejorar su peso.

Tener la capacidad para modificar la conducta alimentaria, requiere compromiso, dedicación, un buen plan y un acompañamiento profesional adecuado.

Alimentación personalizada

Si tienes un objetivo con relación a tu alimentación y tu salud, el plan debe adecuarse a tus necesidades, ya que cada cuerpo es único y el plan debe ser personalizado.

Tenemos en cuenta:

- ✓ Tu estado de salud
- ✓ Tu objetivo
- ✓ Tus gustos y preferencias
- ✓ Tus necesidades
- ✓ Tus hábitos
- ✓ Tu entorno

Porqué tu eres el experto en tu vida y nosotros te acompaños a mejorar tu calidad de vida.

¿Qué te ofrecemos?

- Equipo multidisciplinar
- Servicio dietético –nutricional**
Todos nuestr@s dietistas-nutricionistas están titulados y colegiados.
- Más de 13 años de experiencia** y más de 1500 pacientes atendidos con diferentes casuísticas.
- Abordaje integrador.
- Plan personalizado** para cada situación concreta.
- Valoración nutricional completa.
- Contacto estrecho entre el profesional y paciente en el seguimiento del tratamiento nutricional.

¿Cómo lo hacemos?



Entrevista clínica y dietética completa

Amplia entrevista para analizar los hábitos de vida (actividad física y deportiva, descanso, estado emocional, digestión...) y nutricionales (ingesta alimentaria) e identificación aspectos de mejora nutricional.

Análisis de la composición corporal y establecimiento de objetivos.

¡Todo bajo criterios de evidencia científica!

Visitas de control o seguimiento nutricional

En las vistas de seguimiento se adapta el patrón de alimentación a las necesidades del paciente y las sensaciones recogidas desde la primera visita.

Se analiza la evolución a partir de la composición corporal y del establecimiento de hábitos. Y se proponen mejoras o modificaciones según la conversación en consulta.

Se aportan:

- recetas adaptadas al objetivo.
- consejos para facilitar el proceso.
- ebooks con recetas o tips para lograr el objetivo.

Packs

También puedes gozar de nuestros servicios con todos nuestros packs .

Son 5 sesiones en las te comprometes con tu objetivo y que te resultan más económicas para lograrlo

- Gestión del peso
- Embarazo y lactancia
- Alergias e intolerancias

PROFESIONALES

Jaume Giménez



*Es Dietista Nutricionista
y especialista en
coaching nutricional.*

Desde 2008 es director de la consultoría Nutritional Coaching SL y de Nutritional Coaching Institute, donde imparte formación especializada a dietistas nutricionistas y a profesionales de la salud y del deporte, tanto en modalidad On line como presencial en España y Latinoamérica.

Realiza asesoramiento nutricional en sus consultas de Barcelona desde hace más de 15 años. Desde 2009 colabora con la Universidad de Barcelona, como coordinador y docente de cursos de postgrado sobre nutrición.

Es coordinador y docente del Máster nutrición en la actividad física y el deporte que organiza la UB en colaboración con la Universidad Rovira i Virgili, Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Sant Cugat, Universidad de las Islas Baleares e INEFC Barcelona y del Postgrado en Coaching Nutricional y nuevos enfoques de atención al paciente organizado por la Universidad de Barcelona.

Además, es autor y coautor de diversos libros y publicaciones científicas sobre esta temática, entre ellos Coaching nutricional para niños y padres, publicado por la editorial Grijalbo en 2017 y Alimentación consciente reduce tu ansiedad y mejora tu dieta, publicado por la editorial Grijalbo en 2020.

PROFESIONALES

Lara Lombarte



*Es dietista-nutricionista
y especialista en
coaching nutricional.*

Tiene una larga trayectoria en consulta acompañando a las personas a lograr sus éxitos, tanto a nivel físico como emocional. Especializada en PNL, psicoterapia y mindfulness.

Apasionada de su trabajo y de la alimentación saludable.

Docente en el postgrado de Coaching Nutricional de la UB y de la certificación de Coaching Nutricional.

Coautora junto con Yolanda Fleta de Las emociones se sientan a la mesa y 50 herramientas de coaching nutricional para la salud y el bienestar.

PROFESIONALES

Tania Polyakova



*Es dietista-nutricionista
y especialista en
coaching nutricional.*

En la consulta trabaja con un enfoque centrado en el cambio de hábitos y en llevar una alimentación consciente y saludable para lograr los objetivos deseados, y que, sobre todo, todos los cambios perduren en el tiempo.

Le encanta cocinar y buscar recetas diferentes e innovadoras. Fiel a la alimentación saludable y sostenible, con ella aprenderás que comer sano es divertido y, además, delicioso.

Docente de la certificación de Coaching Nutricional y estudiante del máster en Nutrición, Medicina y Salud Hormonal en la Mujer.