

# Dossier ofertas consulta nutrición

---

## Consulta única

### Primera consulta

- Presencial/online.
- 40 euros.
- Sesión de unos 50-60 minutos.
- Entrevista completa, valoración, establecimiento de objetivos y consejos básicos de alimentación.
- Elaboración de tu plan personalizado y envío de planificación dietética vía email.
- Resolución de dudas sobre el plan vía email. Se contestará en las 48h posteriores, días laborales (lunes-viernes) de 9 a 20h.

**Revisiones** (\*Se recomienda realizar la primera revisión 3-4 semanas después de la primera consulta)

- Presencial/online.
- 35 euros.
- Sesiones de unos 30-45 minutos.
- Evaluación y valoración del progreso, ajustes en la pauta dietética y en los objetivos si fuera necesario.
- Elaboración de tu plan personalizado y envío de planificación dietética vía email.
- Anexos informativos de herramientas nutricionales.
- Resolución de dudas sobre el plan vía email. Se contestará en las 48h posteriores, días laborales (lunes-viernes) de 9 a 20h.

### Consulta educación nutricional/deportiva

- 30 euros
- Sesión de 60-90 minutos.
- Indicado para aquellas personas que tienen dudas sobre alimentación, etiquetado de alimentos, estructuración/organización de comidas, mitos en torno a la nutrición...
- Indicado también para resolver dudas sobre la nutrición en el deporte (suplementación y ayudas ergogénicas, cómo prepararte para una determinada competición, maratón, trail, partidos...)
- Resolución de dudas durante 1 semana desde la visita vía email. Se contestará en las 48h posteriores, días laborales (lunes-viernes) de 9 a 20h.

### Creación de menús

- 20 euros
- Envío de ideas de menú/recetas vía email (menú de dos semanas).
- Indicado para aquellas personas que simplemente quieren comer bien y saludable pero no tienen tiempo o no saben organizar sus comidas/cenas.

### **Visita guiada supermercado**

- 30 euros.
- La sesión se realizará en tu supermercado habitual en vez de en la consulta.
- Duración: 1 hora (desde que entramos al supermercado).
- Para aquellos que quieran aprender mucho más y de forma más sencilla y práctica. Haciendo la compra es cuando suelen aparecer las dudas sobre los productos de alimentación y su etiquetado. Además, una buena lista de las compra nos asegurará comidas y cenas mas organizadas y saludables.
- Es una experiencia completa y personalizada donde aprenderás a leer el etiquetado nutricional, reconocer los alimentos ultraprocesados y el azúcar escondido en ellos, a identificar aquellos productos realmente saludables y aquellos alimentos básicos que no pueden faltar en tu cocina/despensa para preparar platos rápidos y saludables.
- Obtendrás un PDF con un resumen de los puntos más destacados de la visita.
- Resolución de dudas durante 2 semanas post visita al supermercado vía email.

### **Antropometrías**

- 15 euros/sesión.
- Sesión de 30-45 minutos.
- Explicación de resultados.
- Envío de resultados/informes vía e-mail.

### **Promociones/ofertas**

- PACK DUO: ven con tu pareja/familiar, imprescindible que sea conviviente, y tendréis 10% de descuento cada uno en vuestra consulta/bono.
- BONO DE REVISIONES: 3 revisiones por 95 euros. Precio sin descuento: 105 euros. Vigencia de 4 meses.
- BONO DE ANTROPOMETRIAS: 4 antropometrías por 50 euros. Precio sin descuento: 60 euros. Vigencia de 5 meses.