☞ PROGRAMA "RECOMPOSICIÓN CORPORAL"

Con este servicio, adquirirás las nociones para llevar a la práctica una alimentación nutritiva, saludable, basada en el equilibrio, sin demonizar ni etiquetar alimentos, porque, de lo contrario, ya te adelanto que no será saludable y probablemente, no será sostenible en el tiempo. Al menos, no de forma positiva, puesto que te conducirá a una mala relación con la comida. De la mano, trabajaremos en conseguir tu objetivo físico.

¿Qué objetivos trabajamos?

- Educación nutricional: aprende a comer sin demonizar alimentos, teniendo una alimentación nutritiva, equilibrada. Trabajaremos la relación con la comida, entenderemos qué nos aporta cada nutriente, cómo combinarlos, cómo atender a la sensación de hambre y saciedad, organización a la hora de hacer la compra y preparar la comida, etc.
- Pérdida de grasa: para conseguir una pérdida de peso (grasa) debemos trabajar un déficit nutricional sin perder de vista que tenemos que darle a nuestro cuerpo los nutrientes necesarios. Diseñaremos un plan adaptado a ti, con un déficit muy moderado, de cara a que el plan sea cómodo y comprometamos lo mínimo tu masa muscular.
- Ganancia de masa muscular: la nutrición juega un papel fundamental para que la ganancia de peso sea principalmente de músculo limitando el incremento de grasa. Para ello, trabajaremos una alimentación completa, priorizando densidad nutricional.
- Recomposición corporal: Trabajaremos la pérdida de grasa mientras contribuimos en construcción de masa muscular.

✓ **¿Qué vas a aprender?**

1. Qué son los nutrientes, qué nutrientes existen y qué funciones tienen en nuestro organismo.
2. Cómo elaborar un plato saludable. Cómo empezar si nunca he comido saludable.
3. Cantidades, hambre y saciedad.
4. Beneficios de la alimentación saludable mucho más allá del físico.
5. Relación con la comida. Importancia del equilibrio.
6. Cultura de la dieta.
7. Conservación de los alimentos.
8. Alimentación y salud mental.
9. Lectura de etiquetas en los alimentos.
10. Cómo hacer una compra: organización y planificación.

Cada mes, tendrás disponible material (vídeos, documentos, presentaciones…) en los que irás aprendiendo y viendo cómo poner en práctica todos los consejos.

✓ **¿Qué vas a encontrar en este programa?**

- Aprender a hacer un menú semanal.
- Un recetario con una gran variedad de ideas para tus desayunos, comidas, cenas y snacks.
- Material formativo.
- Un menú personalizado por cada consulta que hagamos. En cada consulta trabajaremos cómo abordar tu alimentación, en función de tus objetivos, gustos y necesidades. En un plazo máximo de 48 horas tras la sesión, te enviaré un menú detallado.
- Aprender a comer de forma nutritiva y equilibrada, desde un enfoque de educación nutricional, trabajando la relación con la comida.
- Seguimiento y comunicación constante: además de las sesiones, podrás contactar conmigo vía email y te responderé en un tiempo máximo de 48 horas hábiles.
- Dos sesiones por videollamada al mes, de una duración de 30 minutos cada una.

✓ **¿Qué beneficios tiene este programa?**

- Suscripción mensual. Vas renovando hasta que consigamos tu objetivo. Sin permanencia.
- No tienes matrícula.
- El material que adquieras un mes, lo tendrás de forma permanente.
- Podrás contactarme sin necesidad de esperar a la siguiente sesión.
- Personalización: cada persona es un mundo. Una misma dieta puede no ser para dos personas que tengan el mismo objetivo.
- Equilibrio: trabajaremos desde un enfoque respetuoso, priorizando la salud y que sientas que podrías mantener este estilo de vida. De nada sirve cambiar nuestra alimentación uno o dos meses. Debemos construir hábitos.

✓ **Este programa es para ti si…**

- Quieres aprender a nutrirte, mejorando parámetros como tu energía, tu descanso, vitalidad, concentración.
- Quieres saber comer de forma nutritiva, dándole a tu cuerpo lo que necesita.
- Estás cansad@ de dietas restrictivas, no personalizadas.
- Quieres un programa nutricional que se adapte a tu vida.
- Quieres conseguir de forma definitiva resultados físicos.

☞ PROGRAMA "NUTRICIÓN CLÍNICA"

Nutrición digestiva	Nutrición hormonal
Disbiosis intestinal	Cándida
SIBO	Endometriosis
Helicobacter pylori	Síndrome de ovario poliquístico
Histaminosis	Fertilidad
Síndrome del intestino irritable	Embarazo
Gastritis	Lactancia
Intolerancias alimentarias	Menopausia
	Amenorrea
	Hipotiroidismo/Hipertiroidismo

La nutrición es un pilar fundamental para trabajar diversas áreas de la salud. ¿Quieres mejorar tu salud? La alimentación es tu mejor aliado.

¿Sufres de hinchazón, gases, estreñimiento o diarrea frecuentes? Es posible que estés experimentando los síntomas de una patología digestiva. Hoy en día, afecciones como el SIBO, la disbiosis y la infección por Helicobacter pylori son cada vez más comunes.

¿Quieres mejorar tu salud hormonal? La nutrición puede ayudarte a regular tus hormonas de forma natural. A través de un plan alimenticio personalizado y con la suplementación adecuada, podemos abordar afecciones como irregularidades menstruales, el síndrome de ovario poliquístico, la endometriosis, la candidiasis, amenorrea, menopausia y los trastornos de la tiroides. Asimismo, la alimentación es fundamental en la búsqueda de embarazo, durante el mismo y durante la lactancia.

¡La buena noticia es que la nutrición puede ser tu mejor aliado! A través de un plan alimenticio personalizado, podemos ayudar a restaurar el equilibrio de tu microbiota intestinal, reducir la inflamación y aliviar los síntomas de estas afecciones.

✓ **¿Cómo lo hacemos?**

- **Identificando qué lo desencadena:** Te ayudaremos a descubrir qué alimentos empeoran tus síntomas y a eliminarlos de tu dieta. Asimismo, trabajaremos en cuál es la raíz de la patología, qué está afectando y cómo solucionarlo.
- **Equilibrando las hormonas:** Te proporcionaremos una dieta rica en nutrientes que favorecen la producción de hormonas equilibradas.
- **Restaurando la microbiota intestinal:** Incorporaremos alimentos probióticos y prebióticos para favorecer el crecimiento de bacterias beneficiosas.
- **Reduciendo la inflamación:** Optaremos por alimentos antiinflamatorios y eliminaremos aquellos que la promuevan.
- **Apoyando la función digestiva:** Te proporcionaremos estrategias nutricionales para mejorar la digestión y absorción de nutrientes.
- **Gestionando el estrés:** El estrés puede afectar nuestras hormonas. Te enseñaremos técnicas de manejo del estrés y te proporcionaremos una dieta que te ayude a relajarte.

Además, ¿Sabías que tu intestino y tus hormonas están estrechamente conectados? Tu intestino, a menudo llamado tu "segundo cerebro", produce neurotransmisores que influyen en tu estado de ánimo y en la producción hormonal.

Una microbiota intestinal saludable es esencial para una función hormonal óptima. Cuando tu intestino está desequilibrado, puede desencadenar una cascada de problemas hormonales, como desequilibrios tiroideos, síndrome premenstrual severo o problemas de fertilidad.

✓ **¿Qué vas a encontrar en este programa?**

- Aprender a hacer un menú semanal acorde a tus necesidades clínicas.
- Un recetario con una gran variedad de ideas para tus desayunos, comidas, cenas y snacks.
- Material formativo.
- Un menú personalizado por cada consulta que hagamos. En cada consulta trabajaremos cómo abordar tu alimentación, en función de tus objetivos, gustos y necesidades. En un plazo máximo de 48 horas tras la sesión, te enviaré un menú detallado.
- Aprender a comer de forma nutritiva y equilibrada, desde un enfoque de educación nutricional, sin dejar de lado las necesidades de tu contexto clínico.
- Seguimiento y comunicación constante: además de las sesiones, podrás contactar conmigo vía email y te responderé en un tiempo máximo de 48 horas hábiles.
- Dos sesiones por videollamada al mes, de una duración de 30 minutos cada una. La primera sesión del programa tendrá una duración mayor para saber exactamente qué contexto partimos, necesidades, circunstancias, síntomas, etc.

✓ **¿Qué beneficios tiene este programa?**

- Suscripción mensual. Vas renovando hasta que consigamos tu objetivo. Sin permanencia.
- No tienes matrícula.
- El material que adquieras un mes, lo tendrás de forma permanente.
- Podrás contactarme sin necesidad de esperar a la siguiente sesión.
- Personalización: cada persona es un mundo. Una misma dieta puede no ser para dos personas que tengan el mismo objetivo.
- Equilibrio: trabajaremos desde un enfoque respetuoso, priorizando la salud y que sientas que podrías mantener este estilo de vida. De nada sirve cambiar nuestra alimentación uno o dos meses. Debemos construir hábitos.

✓ **Este programa es para ti si…**

- Quieres mejorar tu salud digestiva u hormonal (sea por una patología, sea por malestar digestivo, prepararse para la búsqueda de embarazo…)
- Quieres saber comer de forma nutritiva, dándole a tu cuerpo lo que necesita.
- Estás cansad@ de dietas restrictivas, no personalizadas.
- Quieres un programa nutricional que se adapte a tu vida.
- Quieres mejorar tu calidad de vida.